



Educação física em **discussão**

Volume 4

Organizadores:

Fernanda Lima Soares

Poliane Dutra Alvares

Paulo Vitor Albuquerque Santana

Alanna Joselle Santiago Silva

Karoline da Silva Dias



Pascal
Editora

2023

FERNANDA LIMA SOARES
POLIANE DUTRA ALVARES
PAULO VITOR ALBUQUERQUE SANTANA
ALANNA JOSELLE SANTIAGO SILVA
KAROLINE DA SILVA DIAS
(Organizadores)

EDUCAÇÃO FÍSICA EM DISCUSSÃO

VOLUME 4

EDITORA PASCAL
2023

2023 - Copyright© da Editora Pascal

Editor Chefe: Prof. Dr. Patrício Moreira de Araújo Filho

Edição e Diagramação: Eduardo Mendonça Pinheiro

Edição de Arte: Marcos Clyver dos Santos Oliveira

Bibliotecária: Rayssa Cristhália Viana da Silva – CRB-13/904

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

Dr^a. Anna Christina Sanazario de Oliveira

Dr. Glauber Túlio Fonseca Coelho

Dr^a. Samantha Ariadne Alves de Freitas

Dr^a. Priscila Xavier de Araújo

Dr. Saulo José Figueredo Mendes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586c

Coletânea Educação física em discussão / Fernanda Lima Soares, Poliane Dutra Álvares, Paulo Vitor Albuquerque Santana, Alanna Joselle Santiago Silva e Karoline da Silva Dias (Orgs). São Luís - Editora Pascal, 2023.

329 f. : il.: (Educação física em discussão; v. 4)

Formato: PDF

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-6068-024-1

D.O.I.: 10.29327/5335223

1. Educação Física. 2. Benefícios. 3. Discussão. I. Soares, Fernanda Lima. II. Álvares, Poliane Dutra. III. Santana, Paulo Vitor Albuquerque. IV. Silva, Alanna Joselle Santiago. V. Dias, Karoline da Silva. VI. Título.

CDU: 613.71

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2023

www.editorapascal.com.br

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) leitor(a),

O livro que me proponho a apresentar, intitula-se “Educação Física em Discussão” e trata-se de uma edição desenvolvida com fins de incentivar a produção científica dos alunos dos cursos de Educação Física da Faculdade Anhanguera de São Luís.

Evidencia-se que o título indica a importância de discutir a educação física sob a perspectiva dos novos profissionais da área que em breve comporão o mercado de trabalho da região. Incentivar à leitura e à produção científica dos nossos alunos egressos é uma das principais prioridades, pois o mercado de trabalho no atual cenário tem valorizado cada vez mais profissionais que possuam habilidades e competências relacionadas à construção do conhecimento através do desenvolvimento científico. Diante disso, neste primeiro volume, estampam-se as primeiras obras desenvolvidas pelos alunos do curso durante a construção do Trabalho de Conclusão de Curso.

Diante do exposto, é importante deixar claro que trata-se de um livro de divulgação científica dos primeiros passos de nossos alunos rumo à esse mundo de desafios que é a ciência. Neste volume será exposto e popularizado informações para a sociedade, tendo em vista que a ciência precisa ser acessível a todos para assim viabilizar o desenvolvimento científico, tecnológico e social do estado do Maranhão.

Assim, podemos considerar que a Faculdade Anhanguera de São Luís é pioneira no desenvolvimento deste tipo de obra no estado do Maranhão. Sendo pertinente afirmarmos que é apenas o primeiro passo rumo à uma longa trajetória de incentivo à produção científica dentro dos cursos de graduação em Educação Física, tendo como apoio os professores pesquisadores e organizadores desta obra, bem como a Editora Pascal.

Em suma, convido vocês a prestigiar nosso primeiro passo nessa longa e linda jornada, que é a construção do conhecimento através do incentivo à ciência nos cursos de Educação Física da Faculdade Anhanguera de São Luís.

Desejo boa leitura a todos (as).

Profa. Me. Alanna Joselle Santiago Silva

Educação física

ORGANIZADORAS

Fernanda Lima Soares

Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão (2015), Mestra em Educação Física também pela UFMA (julho/2018), Aluna de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (UFMA), vinculada ao Laboratório de Fisiologia Experimental (LEFISIO). Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em treinamento e plasticidade muscular.

Poliane Dutra Alvares

Graduada em Licenciatura em Educação Física. Especialização em Treinamento Esportivo. Mestre em Educação Física com linha de pesquisa em Biodinâmica do movimento Humano pelo PPGEF-UFMA. Membro do Grupo de Pesquisa em Genética e Esporte - GENE - UFMA. Membro do Grupo de Pesquisa EXERCÍCIO FÍSICO: saúde e desempenho humano - UFMA (atuação em linha de estudos com desempenho físico e desenvolvimento puberal). Experiência no ensino básico (Ensino Infantil, Fundamental 1, 2 e Médio) pela Escola Nosso Mundo. Atualmente Seletivada para o ensino básico (São Luis e Ribamar). Professora do Centro de Ensino Superior de Bacabeira (atuação docente desenvolvida nas disciplinas de Handebol, Atletismo, Fisiologia do Exercício, Medidas e Avaliação Física, Educação Física Inclusiva). Na Faculdade Anhanguera/Pitágoras atuante nos seguintes cursos: Educação Física nas disciplinas de Handebol, Fisiologia do Exercício, Bioquímica, Medidas e Avaliação Física, Atenção primária à Saúde, Atividade de academia, Lazer, Jogos e Brincadeiras, Dança, Morfologia dos Sistemas Corporais, Crescimento e Desenvolvimento. No curso de Nutrição na disciplina de Nutrição na Atividade Física. No curso de Biomedicina, Farmácia e Estética nas disciplinas de Morfologia dos Sistemas Corporais e Primeiros Socorros.

Paulo Vitor Albuquerque Santana

Possui graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão (2015) e mestrado em Programa de Pós graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão (2018). Atualmente é docente da Faculdade Pitágoras (MA) e Coordenador do curso de Educação Física da Faculdade Edufor (MA). Tem experiência na área de Fisiologia, com ênfase em Fisiologia do Esforço.

Alanna Joselle Santiago Silva

Possui mestrado acadêmico pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde do Adulto (PPGSAD / UFMA) e foi bolsista CAPES durante o mestrado. Possui graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão (DEF / UFMA) e foi bolsista de Iniciação Científica em projeto de pesquisa sobre crescimento e desenvolvimento (PIBIC / UFMA / CNPQ), e de Iniciação à Docência (PIBID / UFMA / CAPES). Atualmente é membro do Laboratório de Fisiologia e Prescrição do Exercício do Maranhão (LAFIPEMA / UFMA) e atua em pesquisa experimental sobre Treinamento Resistido e suplementação de whey proteins em ratos wistar e suas implicações na Função Renal.

Karoline da Silva Dias

Mestra pelo Programa de Pós-graduação em Educação da Física na Universidade Federal do Maranhão (PPGEF/UFMA); Bacharela em Educação Física - ênfase em educação física e saúde, UFMA. Pós Graduada em Metodologias Ativas e Didática no Ensino Superior (DESCOMPLICA). Atua como professora no Ensino Superior. Foi participante do grupo de estudo de Genética e Esporte(2015-2019); Grupo de Pesquisa e Estudo sobre o Futsal e o Futebol (2015-2017) e também atuou no grupo de Pesquisa Exercício Físico: Saúde e Desempenho Humano (2017-2022). Pesquisadora na área de treinamento físico (aeróbio, resistido e combinado) em doenças crônicas não transmissíveis.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	10
IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO DA MULHER NO MUAY THAI	
Marcos Freitas Silva	
Rafael Vilela	
CAPÍTULO 2	22
O USO DA GINÁSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA PSICOMOTRICIDADE NA FASE INFANTIL	
Nelson de Carvalho Nunes	
Mirian Nunes de Carvalho Nunes	
CAPÍTULO 3	33
OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS HIPERTENSOS	
Thaynan Filipe Sá da Silva	
Rafael Vilela	
CAPÍTULO 4	44
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS COM O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)	
Lucas Cosme Sousa Pereira	
CAPÍTULO 5	53
A DANÇA COMO ALTERNATIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL	
Vanessa Lindoso Sodré Tamarinus	
Débora Irya	
CAPÍTULO 6	61
BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS	
Tayane Kelle Penha Pinheiro	
Gleidison Andrade Costa	
Débora Irya	
CAPÍTULO 7	72
A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE OS SINTOMAS EM INDIVÍDUOS COM BUR-SITE NO OMBRO	
Davi Gustavo da Cruz Silva	
CAPÍTULO 8	79
OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE À DEPRESSÃO EM IDOSOS	
Rogério Araújo Pinto Júnior	
CAPÍTULO 9	91
A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA	
Gessyca Costa Santos	

CAPÍTULO 10.....	100
A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE OS EFEITOS DA OBESIDADE INFANTIL	
Luanna Beatriz Sales Brito	
Ravelli Henrique de Souza	
CAPÍTULO 11.....	107
DESENVOLVIMENTO FÍSICO E SOCIAL DE CRIANÇAS POR INTERMÉDIO DO BASQUETE	
Adriel Wirley Barbosa Serra	
CAPÍTULO 12.....	114
A IMPORTÂNCIA DO FUTSAL PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	
Savio Augusto Mendes Pires	
Marizana Silva	
CAPÍTULO 13.....	121
EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA	
Matheus de Jesus Silva Meireles	
Ravelli Henrique de Souza	
CAPÍTULO 14.....	130
A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER NO ACOMPANHAMENTO DO TREINO DE MUSCULAÇÃO	
Jemes Kevem Costa Correa	
CAPÍTULO 15.....	139
A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO TREINAMENTO PERSONALIZADO NA GESTAÇÃO	
Thallyson Afonso Silva Rodrigues	
CAPÍTULO 16.....	147
OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A INDEPENDÊNCIA FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS	
Marcio Lemos Rodrigues	
Fernanda Tabita Barroso Zeidan	
CAPÍTULO 17.....	156
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O DESEMPENHO MOTOR E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS	
Hugo Wellerson da Silva Teixeira	
Bruno Raphael Serejo da Silva	
CAPÍTULO 18.....	164
BENEFÍCIO DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS	
Paula Eveline Paixão Sousa	
Rafael Vilela	

CAPÍTULO 19	176
A INFLUÊNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: NAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES ES- PORTIVAS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL	
PatrÍck VÍnicÍus Sousa Gomes	
Déborá Iriya	
CAPÍTULO 20	187
IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL	
Gerson Lucas de Oliveira Pinto	
Marizana Silva	
CAPÍTULO 21	198
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS	
Miquéias da Silva e Silva	
CAPÍTULO 22	206
PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA MELHOR IDADE	
William Yago Gomes Mato	
Marizana Silva	
CAPÍTULO 23	217
IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A CRIANÇA E ADOLESCENTE	
Lucas de Sousa da Silva	
CAPÍTULO 24	228
OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA AERÓBICA NA REDUÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	
Carlos Henrique Bezerra Lima	
Rafael Vilela	
CAPÍTULO 25	238
OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2	
Jadson Henrique da Silva	
CAPÍTULO 26	246
OS EFEITOS DA PRÁTICA DA DANÇA PARA O EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS	
Priscila Thyanne Gomes Costa	
Rafael Vilela	
CAPÍTULO 27	258
AVALIAÇÃO FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSO	
Nilvandro Rodrigues Santos Júnior	
Marizana Silva	

CAPÍTULO 28	266
BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE PRATICANTES	
Erik Silva Lima	
Debora Iriya	
CAPÍTULO 29	274
AS DANÇAS URBANAS COMO INSTRUMENTO PARA A REDUÇÃO DA CRIMINALIDADE JUVENIL	
Gabriel Rodrigues Oliveira Santos	
CAPÍTULO 30	285
IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REABILITAÇÃO APÓS O QUADRO DE COVID-19	
David Christian Melo Gomes	
Rafael Vilela	
CAPÍTULO 31	293
A PRÁTICA DA CAMINHADA DURANTE E DEPOIS DO TRATAMENTO DO CÂNCER DE COLO UTERINO COMO BENEFÍCIO NA QUALIDADE VIDA DO PACIENTE	
Rose Mary Matos De Miranda Silva	
Rafael Vilela	
CAPÍTULO 32	303
O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO NA PREVENÇÃO DAS LESÕES DE JOGADORES DE FUTEBOL	
João Victor de Sousa Alencar	
CAPÍTULO 33	311
TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE E SEUS BENEFÍCIOS	
Jeane de Freitas Santos	
CAPÍTULO 34	320
A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO EDUCACIONAL DE CRIANÇAS COM ESPECTRO AUTISTA NO CONTEXTO ESCOLAR	
Ana Maria Moraes Cardoso	
Rafael Vilela	

1

**IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO DA MULHER NO
MUAY THAI**
**IMPORTANCE OF WOMEN'S PARTICIPATION IN MUAY
THAI**

Marcos Freitas Silva¹

Rafael Vilela²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

O muay thai, também chamado de arte das oito armas, é composto por uma mistura ideal de golpes que utilizam os punhos, joelhos, cotovelos e canelas e é uma das artes marciais mais praticadas no planeta, visto que o Muay Thai é um atividade que pode ser realizada por todos, tem como objetivo geral deste trabalho deve compreender a importância do Muay Thai para mulheres, além de ter como objetivo específico conceituar a história do Muay Thai, identificar benefícios do muay thai e discutir sobre a prática do Muay Thai para mulheres, onde através de uma revisão de literatura foi possível compreender que o Muay Thai é um esporte de luta que vem adquirindo e maior fama em todo o planeta, sendo assim, a importância da mulher no Muay Thai é enorme, tanto como competidora quanto em diferentes funções dentro do esporte. A presença feminina contribui para o avanço da uniformidade de orientação, quebra de generalizações, aprimoramento do esporte e avanço do bem-estar físico e emocional da mulher

Palavras-chave: Muay Thai. Mulher. Exercício.

Abstract

Muay Thai, also called the art of eight weapons, is made up of an ideal mix of blows that use the fists, knees, elbows and shins and is one of the most practiced martial arts on the planet, since Muay Thai is an activity that can be performed by everyone, the general objective of this work is to understand the importance of Muay Thai for women, in addition to having the specific objective of conceptualizing the history of Muay Thai, identifying benefits of muay thai and discussing the practice of Muay Thai for women, where through a literature review it was possible to understand that Muay Thai is a fighting sport that has been acquiring and greater fame throughout the planet, therefore, the importance of women in Muay Thai is enormous, both as a competitor and in different roles within the sport. The female presence contributes to advancing the uniformity of guidance, breaking generalizations, improving the sport and advancing the physical and emotional well-being of women

Keywords: Muay Thai. Woman. Exercise.



1. INTRODUÇÃO

De acordo com Silva (2019) o Muay Thai - MT é uma modalidade de esporte que trabalha de forma mesclada o corpo e o cérebro com foco no triunfo de seus participantes, eles relatam que a metodologia foi utilizada por bastante tempo como uma espécie de proteção, nos dias de hoje ele preenche como um procedimento para trabalhar na melhoria do físico com os treinamentos, resistência, onde exige esforço, controle e viabilidade e eficácia. Além de que o desporto prevenir doenças pode trazer diferentes vantagens, como aumentar a confiança e autoestima, desenvolver ainda mais a disposição e trabalhar a incrementação das relações sociais.

A forma como a modalidade atua de forma lucrativa na saúde de seus praticantes é uma variável a ser pensada, mais um componente que é importante contemplar é a relação com o corpo saudável forçada pela sociedade, já que muitos procuram esta modalidade para a redução de peso rápida. Sendo assim, este trabalho tem como problemática: Qual a importância da participação da mulher no Muay Thai?

O objetivo geral deste trabalho deve compreender a importância do Muay Thai para mulheres, além de ter como objetivo específico conceituar a história do Muay Thai, identificar benefícios do muay thai e discutir sobre a prática do Muay Thai para mulheres

O muay thai, também chamado de arte das oito armas, é composto por uma mistura ideal de golpes que utilizam os punhos, joelhos, cotovelos e canelas e é uma das artes marciais mais praticadas no planeta. A arte antiga da Tailândia resistiu ao tempo e chegou a um exército de adeptos que praticam a modalidade para os mais variados fins, desde a preparação funcional e a busca pela redução de peso, até a participação em rivalidades e competições oficiais.

O ato de qualquer esporte pode trazer vantagens para a saúde da pessoa, quando falamos de Muay Thai (MT) é um que fundamentalmente possui altos índices de procura, pelas mais diferentes multidões, sejam jovens, crianças, idosos, adolescentes, homens, no entanto ainda é minimamente procurado por mulheres

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Alude a uma revisão literatura resume e sumariza a exploração anterior e alcança conclusões gerais a partir de uma coleção de literatura particular. Esta pesquisa possibilitou o desenvolvimento de uma investigação ampla, agregando discussões sobre estratégias, métodos e resultados de pesquisa, bem como reflexões sobre explorações futuras. Desta forma, torna-se importante manter diretrizes de meticulosidade, lucidez e análise no levantamento da revisão, para que o leitor possa reconhecer as qualidades mais enfatizadas dos estudos revisados (GIL, 2008).

Por meio de uma revisão de literatura, de qualitativa exploratória-básica, os trabalhos escolhidos foram avaliados exclusivamente, conforme seus atributos e características específicas. Após essa abordagem preestabelecida, todas as produções serão lidas na íntegra, dispostas nos períodos anteriores da revisão, procurando retratar os eixos e tendências mais relevantes no conjunto do material reunido.

2.2 Resultados e Discussão

Desde os tempos antigos, as lutas estão disponíveis em diferentes grupos de pessoas como forma de resistência e da disputa de território, comida, objetos, indivíduos, entre outros. Cada regionalidade se apropria de tradições específicas, geralmente construídas pelos grupos de pessoas que ocupam domínios específicos. As lutas, em todas as localidades, adquirem atributos explícitos quando relacionadas com classificações, as técnicas, a roupa, e a motivação por trás de seu desempenho.

Conforme indicado por Silva (2019) o Muay Thai foi organizado por volta de 250 AC. A nação tailandesa durante o tempo de emigração do Sudeste Asiático para a região onde se encontram atualmente, a Tailândia, fomentou uma progressão das habilidades de autodefesa e segurança de suas propriedades. Dessa forma, sua ascensão está ligada à luta por uma nação livre e independente, introduzindo como sua forma fundamental de pensar a harmonização do espírito na relação de corpo a corpo para vencer as adversidades cotidianas.

No Brasil, o Muay Thai, ou Boxe Tailandês, foi apresentado por Nélio Naja em 1979 na Vila Guaíra na cidade de Curitiba. Como em diferentes esportes, o início do Muay Thai, no Brasil, passou por oscilações de altos e baixos, dessa época de 1994 e 1998 em que muitos mestres e alunos deixaram de praticar. Em 2000, o MT retornou a sua evidenciação através de ocasiões como eventos e campeonatos, assim, os centros de treinamentos e academias que ofertam a modalidade foram preenchidos mais uma vez. No Brasil o respeito à tradição é conservado pelos praticantes do Muay Thai, por exemplo, a saudação utilizada na entrada e saída do local de treinamento, bem como no encontro com os instrutores, professores, mestres e colegas. O quadro de graduação progressiva começa em branco e vai até azul clara, ponta azul escura, partindo desta cor o aluno pode seguir de instrutor a grão-mestre com a devida autorização da Confederação Brasileira de Muay Thai - CBMT (CBMT, 2021).

O Muay Thai, atualmente é um esporte de combate que espera derrotar o rival, por meio do nocaute, isso é finalizado com golpes que são transmitidos com força e precisão, utilizando as mãos, cotovelos, joelhos e pés. Nas competições, dois competidores se enfrentam em 3 rounds (iniciantes) ou 5 rounds (experts), cada um com duração de 3 minutos. As pontuações conferem o triunfo ao competidor que pontuar mais, os pontos são somados tanto para o resultado do acerto do golpe, quanto quando o rival cai. No momento em que um golpe leva o rival ao chão e ele não se levanta, há um Knock-Out (KO) que concede vitória a quem golpeou (SILVA, 2019).

Gomes et al. (2013), realizaram um estudo de revisão formulando uma proposta para a adição de lutas nos primeiros anos do ensino fundamental. Os idealizadores propõem que, nos anos iniciais, seja abordada a importância das lutas, a separação entre luta e briga e os fundamentos das lutas por meio de jogos que permitam esquivar e imobilizar. Em decorrência, o desenvolvimento dessas lições deve ser feito com o aprofundamento destes ensinamentos.

Lopes e Pontes (2019) expressam que, geralmente, a instrução das lutas não foi dispersa com tanto poder, tendo em vista que numerosos estados temiam o arranjo de desdobramentos, a formação de movimentos populares e rebeliões. Por isso as informações sobre as lutas foram repassadas verbalmente e não escritas, como ocorreu com diferentes fragmentos, sendo um sistema de autoconservação.

A execução técnica é o principal movimento em direção às artes marciais e depende da habilidade do praticante. A produtividade é esperada no sentido de não exceder os movimentos, o que causaria desgaste no endereço desnecessário. O treinamento compreende reiterações dos movimentos gradualmente, até que se ganhe o domínio e a coordenação.



nação da técnica. No Muay Thai, os quadris e o tronco são articulados para chutar e socar, o que exige muita força da maioria dos músculos do corpo na execução dos golpes

Fundamentalmente, alguns movimentos são utilizados no Muay Thai, o golpe com maior interesse pela força e amplamente utilizado compreende o uso de um chute (Te) na cabeça, costelas, coxas, joelhos e região abdominal do rival. A frente (Teep) também é um chute, usado apenas como um dispositivo defensivo. No momento em que o rival está próximo, a joelhada (Kao ou Knee) pode ser aplicada nas mais diversas posições, sendo em clinche (trow) ou de forma direta. Da mesma forma, em curta proximidade, ainda mais perigosamente, o golpe de cotovelo (SokiElbow) centra-se em torno da cabeça, seja como for, é concebível atingir diferentes partes do corpo. Entre os socos, você tem o Upper e o Cruzado utilizados a média distância, ambos acertam a mandíbula, apenas o primeiro da base para cima e o segundo na horizontal. O soco Jab (Jujon) utiliza a mão situada à frente para marcar a distância ou derrubar o rival e o soco imediato (Chook) foca no ataque ou contra-ataque com a mão de trás (ROCHE, 2006).

A prática do Muay Thai registra benefícios nas perspectivas moral, física e mental. Em questões morais, o praticante tem a capacidade de administrar a vitórias e derrotas, agir com modéstia, encarar o rival e estar focado no esporte, porém em diferentes questões cotidianas. Percebe-se que as práticas de exercício em geral fazem com que a mente produza substâncias hormonais ligadas ao êxtase, felicidade e relaxamento, nesse sentido, a contribuição do Muay Thai combate os impactos do estresse, proporciona melhor avanço do pensamento, diminui as tensões psicológicas e auxilia no destemor, sendo estas as vantagens mentais. No que diz respeito às vantagens físicas, a mais esperada pelos praticantes é a realidade da aquisição de volume muscular, creditada adicionalmente desenvolvimento cardiovascular, melhora da psicomotricidade e coordenação motora (MOORE, 2013).

O preparo físico dos praticantes de Muay Thai pensa no aprimoramento das habilidades de forma geral e explícita. Neste contexto, o treinamento físico é de extraordinária necessidade e significância, pois impactará a força, velocidade, adaptabilidade, flexibilidade e o alcance de resistência do atleta, que está diretamente ligado ao seu giro especializado e estratégico de eventos. As valências físicas de agilidade, flexibilidade e força pré-treinamento sistematizados, apresentam enormes contrastes no pós-treinamento. No Muay Thai, a força, agilidade de movimento, estímulo e flexibilidade são de grande relevância e importância para combater o cansaço físico e o uso de golpes, bem como prevenir lesões tanto no treinamento quanto em competições (KRAITUS, 1988).

Sem o legítimo estado físico adequado, o praticante terá embaraços para chegar aos desdobramentos que podem diretamente interferir nos resultados posteriores das lutas. Conduzindo os praticantes à rotação média do ombro, apoio de ombro e escoliose torácica. Para que as contusões sejam evitadas, a prática de atividade física em indivíduos iniciantes começa com a limitação nos exercícios, por um período de intervalo de quinze dias de adaptação, continuando com uma lenta expansão tanto na força quanto no poder da intensidade dos treinos (KRAITUS, 1988).

O Muay Thai em sua técnica é um método pelo qual uma prática é trabalhada, é um método de movimentos, com formas de comportamento e posições gerais do praticante, que se completa com uma conjunção traçada, onde a progressão dos movimentos sustentados na física e na biomecânica. Assim, o treino tático é a maneira pela qual o praticante absorve as técnicas e abordagens plausíveis para planejar e organizar atividades de ataque e de defesa para atingir um objetivo. Essa preparação do treino pode continuar com ideias comumente reconhecidas, mas é destinada a cada esporte individualmente. Pode-se dizer que técnica é um restritivo para representar artifícios táticos ou o que o procedimento

necessita do praticante. Espera-se evitar eventos de ataque e defesa para o competidor, na busca de melhor adequação na luta, planejando alcançar a vitória (MOORE, 2013).

A postura do indivíduo praticante é de importância significativa. É visto como um montante de metodologia e diferentes articulações do corpo em um determinado segundo. Compõe-se de uma série de impactos fisiológicos e biomecânicos, o que diminui as cargas e sobrecargas suportadas pelos resultados e apoio da gravidade. A postura é o estado de equilíbrio dos ossos e fibras para o cuidado de diferentes partes do corpo humano, estando em várias posições, por exemplo, em pé, sentado ou em repouso. A falta de equilíbrio é determinada como um conflito do sistema músculo esquelético (DELGADO, 2022).

Para manter uma postura legítima, os praticantes de Muay Thai devem estar constantemente praticando exercícios com norteamo profissional, para evitar possíveis lesões e realizar desenvolvimento esperado do corpo, obtendo uma vida mais saudável em todas as perspectivas. O Muay Thai vem se desenvolvendo e preenchendo inúmeras academias e com grande exploração por parte da mídia; desperta o interesse pela preparação e treinamento físico, tipo de relaxamento, saúde e competição lucrativa.

Conforme indicado por Silva (2012), a prática desse esporte realizada por praticantes traz alguns benefícios, por exemplo, amplia a coordenação e possibilidades motoras, o grau de responsabilidade social e revigora a saúde. O autor também destaca que a qualidade e a quantidade de trabalho almejada por profissionais qualificados decidirão as vantagens desta prática.

Conforme Nunes, Votre e Santos (2012) orientam a necessidade de fomentar novas propostas e reordenamento na legislação, enfatizando mudanças na formação do bacharel. Já que as lutas compõem conhecimentos dimensionais, abrangentes e múltiplos. Conflitos, desde artes marciais e variações de combates, incitam um amplo espaço de revelações antropológicas de uma substância complexa e complexa. (CORREIA; FRANCHINI, 2010)

A prática do Muay Thai em ambientes formais como as escolas e não formais como clubes, centros de exercícios, academias e centros esportivos, o pensamento, a análise, a aprendizagem significativa e o impacto de considerar o sistema de ensino e instrução são pré-requisitos cruciais que devem ser desviados da associação de métodos convencionais e padrões criativos, tentando conectá-los uns aos outros. Vale ressaltar que os ensinamentos igualmente contribuem de forma enfática para cada uma das pessoas que procuram ter uma vida saudável, obter um condicionamento físico, adquirir força e a resistência, combater infecções e doenças e um modo de vida sedentário (RUFINO, 2016).

Muay Thai é um tipo saudável de prática física que afeta muito a redução de peso. De qualquer forma, é algo excepcionalmente complexo e deve ter um desenvolvimento clínico e acompanhamento médico, pois todo praticante tem um ponto de vista corporal e fisiológico. Nesse sentido, a razoabilidade do instrutor deve ser atenta, em conjunto aos que ingressam com esse objetivo (CORREIA; FRANCHINI, 2010)

Conforme indicado por Renan, Lemos e Pacheco (2012) há uma diminuição da atividade e resposta contundente em relação aos praticantes, o que aumenta a contenção e autocontrole das pessoas. Nesse sentido, é fundamental destacar a importância dos responsáveis, mestres e professores, que caracterizam total significação para as lutas, para expor novas recomendações curriculares, que permitam mudanças no desenvolvimento do bacharel, que é um profissional com amplo mercado, para desenvolver os conhecimentos em amplos os pontos de vista, para trabalhar a natureza do trabalho e diminuir a evasão dos profissionais nos campos de atuação.



A arte marcial Muay Thai não precisa se ser vista exclusivamente como uma luta esportiva ou autodefesa unicamente, mas também como uma prática que contribui para o desenvolvimento do caráter do indivíduo, moldando sua personalidade, sua identidade, seu caráter, a educação física enquanto matéria e exercício esportivo incorporado à qualidade de vida. É exposto por Marinho (1980) que o preparo no treino o corpo sendo bem distribuído dá equilíbrio físico e moral, levando à fortaleza mental e à excitação, que os tornam mais calorosos e mais justificáveis. Ele lida com a confiabilidade mental, diminuindo os efeitos colaterais do estresse, expandindo as habilidades interativas, suavizando e afastando da cognição, o perigo entre os lutadores, através da correspondência e da alma lutadora.

No Muay Thai questões de feminilidade devem ser consideradas em suas discussões atualmente, devido à extraordinária preocupação das mulheres em ter um corpo considerado lindo, esculpido, esbelto, magro e com músculos firmes a vontade é precursora do modo de vida com o culto do corpo, que solicita um modelo de corpo que a maior parte das pessoas, sejam homens ou mulheres estão em busca, porém que, simultaneamente, esse corpo não seja masculinizado, o que poderia comprometer a feminilidade ainda por grande parte das mulheres que praticam o esporte. Outro resultado é a insatisfação por parte da família, amigos e a própria sociedade em relação às mulheres e ao Muay Thai. Preconceitos, pavor e falas que colocam os homens como preponderantes nessa prática esportiva, de qualquer forma, pelos motivos apresentados por Lima (2008), as mulheres não param de praticar o esporte.

Apresentando autoconfiança nesta entrada é fundamental, pois, a sociedade atual responde por conversas que visam o fortalecimento feminino e seu empoderamento, conversas de orientação de gênero, que no passado eram menos difundidas e não tão aprofundadas como atualmente. Adquirir a autoconfiança faz com que as protagonistas deste trabalho se esqueçam de conversas e preconceitos, e se concentrem na prática para seu próprio benefício.

Deste modo, é afirmado por Lima (2008) que se pode dizer que o esporte e o combate de luta pode ser um território de empoderamento da mulher, uma afirmação de sua independência e autoconfiança efetiva, tendo em vista que o sentimento de sucesso em uma perspectiva masculina regular, por exemplo, a das lutas é diferente para uma mulher, dado seu conjunto de experiências de controle de seus corpos através de limites forçados pela cultura centrada no homem.

A princípio, as práticas esportivas em vista de lutas e artes marciais eram vistas como inequívocas para uso masculino, dada a contundência e apelo por energia e força geralmente significados pelos homens. Como nas mais diversas regiões, as mulheres também conquistaram seu espaço em esportes de peso, participando de modalidades como MMA, karatê, boxe, judô, taekwondo, jiu-jitsu e muay thai. Essa abordagem dá mais destaque à equidade entre os sexos e mostra as diferentes abordagens para abordar a feminilidade, desbrava preconceitos e demonstra o empenho e a força da vontade das mulheres em combater a sociedade (CORREIA; FRANCHINI, 2010)

Na sociedade atual, as conversas sobre equidade de gênero são corriqueiras, assim como o empoderamento feminino, nesse sentido, a autoconfiança é fundamental em relação às mulheres para combater o preconceito e a segregação discriminatória, então elas se propõem a praticar o esporte e se tornam as protagonistas de suas próprias realizações. Outro destaque a ser abordado alude à sensação de insegurança ligada à violência pública e assédio sofrido pelas mulheres, que são abortados com a prática do Muay Thai, que dá segurança na autoproteção aos que possuem domínios das técnicas (LIMA, 2017).

Percebendo que o treinamento do Muay Thai é mais centrado na preparação aeróbica, há uma perda de peso praticamente imediata, além do condicionamento muscular abdominal, costas, ombros, braços, pernas, panturrilhas e glúteos, atributos desejados pelas mulheres. Assim como diferentes exercícios, o Muay Thai proporciona uma preparação funcional ampliada, combatendo o modo de vida sedentário, maior densidade óssea, flexibilidade articular, além de aliviar estresse e aumentar a confiança.

Outro ponto que também pode ser considerado são as competições de participação. A imprensa estabelecida mostra alguns campeonatos famosos, por exemplo, os citados acima, que contam com a participação de mulheres, o que produz inspiração para que muitas delas também lutem e busquem o Muay Thai para diferentes finalidades.

De fato, mesmo com várias explicações por trás da expansão da prática feminina do Muay Thai, seja por autodefesa, autoconfiança, adição de massa magra, sendo uma modalidade que abrange qualquer tipo de indivíduo, ou à luz de a taxa de obesidade que fortemente atingem as mulheres no Brasil e o peso do modo de vida da cultura do corpo na sociedade atual, podemos deduzir que a redução de peso e a busca pelo bom condicionamento físico através de exercícios são os maiores motivadores para a prática. No entanto, com inúmeras discussões a respeito do gênero, perceptibilidade das mulheres nos diversos círculos sociais, empoderamento feminino, tende-se a esperar que o incremento das mulheres nas artes marciais, principalmente no Muay Thai, seja um dispositivo significativo para a conquista do que se refere ao desequilíbrio cultural que é rastreado no interior das reflexões de gênero na sociedade. (MOLINEIRO, 2010).

Atualmente percebemos que o público feminino que procura os institutos para a prática da MT também nota outro encontro em relação aos seus técnicos e à própria academia. Talvez pelo fato de a sociedade, ver as mulheres praticando MT atualmente, não as veja como incomuns, mas sim como uma prática típica dentro das artes marciais.

Atualmente, a categoria analítica de gênero tendo ganha destaque nos debates sobre as relações sociais, em particular o papel da mulher na sociedade, tanto no âmbito profissional quanto no esporte. O questionamento sobre a atribuição de papéis sociais com base no gênero tem sido estudado com mais profundidade, e a compreensão sociológica e filosófica da nossa cultura tem permitido o estabelecimento de parâmetros e análises sobre diversos assuntos, incluindo a reflexão sobre gênero. É possível analisar a inserção da mulher em diversas esferas sociais, especialmente no esporte, onde as artes marciais têm se destacado cada vez mais. De acordo com a teórica Silvana Goellner (2005, p. 207), o conceito de gênero refere-se fundamentalmente à construção social do sexo.

No que se refere especificamente ao esporte, ao analisar o contexto social em que ocorreram, ao menos em algumas lutas, percebemos que elas estavam voltadas para a figura masculina, como será explicado adiante. No entanto, com o trespassar do tempo esse cenário mudou devido à inclusão das meninas nas belas-artes marciais, possibilitada em grande parte pelas lutas feministas por direitos iguais. Este evento terá como foco o Muay Thai.

O Muay Thai e outras artes marciais têm se tornado cada vez mais populares em nosso país, sendo praticadas por diversas razões, como defesa pessoal, influência da mídia, profissionalismo e simples prazer pelo esporte. Um fato interessante é que muitas meninas têm mostrado interesse nessas modalidades, o que nos leva a refletir sobre as construções de gênero presentes nas práticas da educação física atualmente. Na escola, por exemplo, é comum que certas modalidades sejam mais associadas aos meninos, como o futebol. Essa diferenciação entre “coisas de menina” e “coisas de menino” pode ser observada em diversas realidades, como nas cores, brinquedos, comportamentos e atividades que são



consideradas apropriadas para cada gênero. Na sociedade em que vivemos, muitas vezes esses padrões tradicionais são reproduzidos, limitando as possibilidades das meninas e mulheres de explorar o mundo ao seu redor da mesma forma que os homens.

De acordo com Goellner (2016), as características de gênero são frequentemente associadas ao sexo biológico e são utilizadas para determinar comportamentos, funções sociais e espaços de pertencimento. Essas construções sociais do sexo também permeiam o campo da educação física e das artes marciais. A postura, músculos, roupas e acessórios são usados para reforçar as diferenças entre homens e mulheres nessas práticas. Essas diferenças muitas vezes são reivindicadas para justificar a participação de homens e mulheres em diferentes esportes e atividades físicas.

O Muay Thai, também conhecido como Boxe Tailandês, é uma arte marcial tailandesa que tem mais de dois mil anos de existência. Consiste em golpes traumáticos que visam vencer o adversário por nocaute. Há várias versões sobre a origem da arte marcial, mas a mais aceita pelos historiadores e mestres tailandeses é a que conta a migração do povo da província de Yunnam, na China central, para o território tailandês em busca de liberdade e terras férteis para a agricultura. Para se protegerem de ataques, criaram um método de luta e autodefesa chamado de “Chupasart”, que envolvia o uso de diversas armas, causando acidentes graves ou fatais aos participantes.

Para evitar acidentes, o método de luta Chupasart foi modificado para utilizar somente o corpo como instrumento de defesa. No entanto, essa nova forma de luta era extremamente violenta e causava lesões graves. Essa mudança levou ao surgimento do Muay Thai, que utilizava imobilizações, golpes com as palmas das mãos e pontas dos dedos. Esses movimentos se assemelhavam ao Kung Fu, arte marcial chinesa.

O papel do feminino tem sido frequentemente omitido na descrição de diversos aspectos da sociedade, colocando a mulher em uma posição menos favorável em comparação ao homem. Isso também se aplica à história do Muay Thai, que foi dominada por homens, com pouca ou nenhuma menção ao papel das mulheres na luta ou na estrutura de poder da época. A supremacia masculina sempre foi favorecida desde os primórdios, em grande parte devido às características físicas que deram origem a diversas culturas que colocaram a mulher em um papel secundário.

No tempo histórico do Muay Thai, as mulheres foram excluídas e invisíveis nesse cenário, como coadjuvantes no máximo. Na Tailândia, elas não podiam sequer assistir às lutas nos ginásios e havia a crença de que trariam má sorte aos lutadores. A situação atual, no entanto, é diferente no Brasil, onde as praticantes de Muay Thai nunca foram proibidas de treinar e aprender o esporte, podendo entrar em academias que oferecem essa modalidade.

A tradição de construção dos gêneros na Tailândia tem influenciado a presença feminina no Muay Thai, tanto na história da arte marcial quanto na atualidade, mesmo com a presença de diversas lutadoras profissionais internacionais. Se a Tailândia tivesse valorizado a presença feminina na arte marcial, poderia haver mais lutadoras profissionais autênticas, e a presença feminina na história do Muay Thai poderia ter inspirado mulheres do país a lutar por outros direitos. A divisão e hierarquia de gênero no esporte poderia ter sido diferente e ter influenciado outras esferas políticas do país.

Desde 1990, o Muay Thai se tornou um esporte mundialmente conhecido e é frequentemente apresentado em eventos de artes marciais mistas, como o Ultimate Fighting Championship (UFC), Strikeforce e World Extreme Cagefighting (WEC), para lutadores amadores e profissionais. Com o tempo, essa arte marcial evoluiu para atender às necessidades específicas de diversos públicos, incluindo defesa pessoal, emagrecimento,

condicionamento físico, competições e reabilitação, mantendo sua essência combativa. A crença anterior de que apenas lutadores de baixa estatura poderiam praticar Muay Thai foi contestada por lutadores de peso pesado que competem em alto nível atlético, provando que o esporte pode ser praticado com sucesso por atletas de qualquer altura ou gênero.

Estudos têm demonstrado que pessoas de todas as idades e gêneros, incluindo idosos, adultos e crianças, praticam o Muay Thai e se beneficiam dos exercícios físicos e mentais envolvidos. A prática do Muay Thai pode promover um excelente condicionamento físico, estimular a mente e promover autocontrole, autoconhecimento, disciplina e respeito pela luta. Na verdade, a prática do Muay Thai desde cedo pode favorecer o desenvolvimento das crianças, ajudando a moldar seu caráter e comportamento disciplinar e social.

Além disso, o Muay Thai tem sido uma escolha popular para aqueles que buscam melhorar sua saúde e qualidade de vida. Com a crescente preocupação da sociedade em relação à obesidade, muitas pessoas buscam academias, esportes, dietas e atividades físicas que ajudam a promover a saúde, construir massa muscular e, principalmente, perder peso. O Muay Thai oferece todos esses benefícios e muito mais, ajudando a promover a perda de peso, construir músculos, autocontrole e defesa pessoal, além de promover a disciplina e o respeito pela luta.

Antigamente, o papel das mulheres no Muay Thai não era valorizado, havendo diferenças salariais e desigualdade de gênero. Atualmente, as mulheres ocupam cargos e carreiras que antes eram impensáveis para elas e se tornam mais visíveis nos esportes tradicionalmente masculinos, como a luta livre. Hoje em dia, é comum ver mulheres treinando para alcançar o alto nível no esporte, sem se preocuparem com papéis tradicionais destinados às mulheres, como cuidar da casa e da família.

Molineiro (2010) apresenta um dado interessante sobre as reflexões de gênero que revela a falta de privilégios para as mulheres em diferentes esferas sociais no passado. No entanto, atualmente, há uma mudança nessa perspectiva e há uma maior fluidez nos papéis de gênero. O aumento da participação feminina nos esportes, especialmente nas artes marciais, é um exemplo disso, com a introdução de modalidades e categorias específicas para as mulheres. As meninas estão criando maneiras de se relacionar com o esporte, mostrando grande interesse e opção por essa prática. Um exemplo é a visibilidade feminina no judô nas Olimpíadas, onde a primeira mulher brasileira a conquistar uma medalha de bronze só aconteceu em 2008, apesar do esporte já ter sido introduzido em 1964.

Desde 2006, com o reconhecimento das meninas no judô, houve uma maior visibilidade e apoio por parte da Confederação Brasileira de Judô e das políticas nacionais de desenvolvimento do esporte, segundo Souza (2015). Isso levou a um aumento de medalhas femininas, incluindo ouro para Sarah Menezes e Rafaela Silva. O aumento da participação feminina também foi visto em outras artes marciais, como o UFC, com a primeira luta feminina entre Patrulhe Rousey e Liz Karmouche. Conforme Fernandes (2015), houve um aumento no interesse das meninas por esse esporte nos últimos anos.

Leos (2009) confirma o crescente interesse nas lutas femininas, e destaca que a participação delas dobrou entre 2004 e 2009. Na sociedade atual, onde os gêneros são construídos socialmente, o esporte é afetado por essas construções, como argumenta Goellner (2013). As identidades de gênero são dinâmicas e em constante evolução, e embora não neguemos as diferenças anatômicas de sexo e gênero, é importante considerá-las em uma perspectiva plural. O esporte é uma prática social generificada, e como tal, é um espaço importante para estudar a construção e a materialização das masculinidades e feminilidades.

A importância da mulher no Muay Thai é inegável. Essa arte marcial pode ser uma fer-



ramenta poderosa para o empoderamento feminino, a autodefesa, a representatividade feminina no esporte, a saúde física e mental e a participação em competições. É importante que mais mulheres sejam incentivadas a praticar o Muay Thai e que a modalidade continue a se desenvolver e crescer com a presença feminina.

3. CONCLUSÃO

Foi possível entender que o Muay Thai é um esporte de luta que vem adquirindo e maior fama em todo o planeta, e a presença feminina nesta metodologia tem se destacado fundamentalmente. A atuação feminina teve um impacto essencial no ato do Muay Thai, tanto como competidoras quanto como mentoras, árbitras e divulgadoras do esporte.

A cooperação das mulheres no Muay Thai tem se preenchido bastante ultimamente, com a inclusão de competições e eventos apenas para mulheres. Além disso, inúmeros competidores trouxeram para casa campeonatos significativos e reconhecimento mundial, mostrando que o Muay Thai é um esporte acessível a todos, não tendo invista distinções de orientações de gênero, por isto, a prática de Muay Thai oferece diversas vantagens para o bem-estar físico e psicológico da mulher, como ampliar a força, a perseverança e a adaptabilidade, além de trabalhar a confiança e a certeza. Além disso, o Muay Thai pode ser um tipo fenomenal de autopreservação, aumentando a proteção e a segurança das mulheres.

A presença feminina no Muay Thai também é importante para quebrar as generalizações de gênero e promover a justiça. O esporte oferece uma chance para as mulheres mostrarem que estão preparadas para realizar atividades consideradas “masculinas” e que podem competir em termos justos com os homens.

Como mentoras, árbitras e anunciantes do esporte, as mulheres também assumiram um papel crítico na divulgação e aprimoramento do Muay Thai. Somam-se à preparação de novas competidoras e à associação de ocasiões e rivalidades, fortalecendo a presença feminina no esporte. A importância da mulher no Muay Thai é enorme, tanto como competidora quanto em diferentes funções dentro do esporte. A presença feminina contribui para o avanço da uniformidade de orientação, quebra de generalizações, aprimoramento do esporte e avanço do bem-estar físico e emocional da mulher.

Referências

- CBMT. **História do Muay Thai**. Porto Alegre: Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT), 2021. Disponível em: <https://cbmt.com.br/história-no-brasil/>. Acesso em 19 de abr. 2023
- CORREIA, R. W.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n. 1 p. 01-09, jan./mar. 2010.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- DELGADO, F. M. **Treinamento Físico-Desportivo e alimentação**: da infância a idade adulta. 2. ed. porto Alegre: Artmed, 2002.
- GOMES, N.C; BARROS, A. M. de; FREITAS, F. P. R. de; DARIDO, S. C; RUFINO, L. G. B. O conteúdo das lutas nas séries iniciais do Ensino Fundamental: Possibilidades para a prática pedagógica da Educação Física Escolar. **Motrivivência**, Rio Claro, n. 41, p. 305-20, dez.2013. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/21758042.2013v-25n41p305>. Acesso em 19 de abr. 2023
- KRAITUS, P. **Muay-Thai. Bangkok**. J.A. S International co., LTD, 9 ed.1988
- LIMA, P. B.B; VOTRE, S. J. **Representações de gênero para praticantes de Muay Thai do Rio de Janeiro**.

- 2008.
- LOPES, R; R; PONTES, J. A. de M. Prática das lutas por escolares de uma instituição pública em Fortaleza. **Educação em Debate**, Fortaleza, ano 41, n. 78, jan./abr. 2019. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/44216/1/2019_art_rrlopesjamontes.pdf. Acesso em 19 de abr. 2023
- MARINHO, I.P. **História Geral da Educação Física**. São Paulo: Cia. Brasil Editoria, 1999.
- MOORE, K. T. Muay-Thai. Bangkok. New Holland Publishers Ltd, 2004. MORTATTI, Arnaldo Luis et al. Efeitos da simulação de combates de muay thai na composição corporal e em indicadores gerais de manifestação de força. **Conexões: Educação Física, Esporte E Saúde**, v. 11, n. 1, p. 218-234, 2013.
- NUNES, P. M.; VOTRE, J. S.; SANTOS, W.; O profissional em educação física no Bra SIL: Desafios e perspectivas no mundo do trabalho. **Motriz**, Rio Claro, v.18 n.2, p. 280- 290, abr./jun. 2012.
- PACHECO, R. L.; **A influência da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes nas aulas de educação física**. Laboratório das Biociências da Motricidade Humana, v. p. mar./2012
- ROCHE, R. C. **Perfil do praticante da modalidade de muay thai**. 2006 Disponível em: <http://tcconline.utp.br/wpcontent/uploads//2013/12/PERFIL-DO-PRATICANTE-DA-MODALIDADE-DEMUAY-THAI.pdf> Acesso em 19 de abr. 2023
- RUFINO, L. G. B. As lutas no contexto escolar e outros ambientes educacionais. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v. 11. n.63. p. 914- 916. Edição Especial. 2016. ISSN 1981-9900.
- SANTOS, R.V.; VEIGA. R. A. D. R. Avaliação postural de praticantes da arte marcial muaythai no município de Erechim/RS. **Perspectiva**, Erechim, v.36, n.133, p.163-178, março/2012.
- SILVA, J. K. da C. O Muay Thaicomoo ferramenta pedagógicana Educação Física Escolar. 2019. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/33324/1/SILVA%2c%20JOS%2c%20KARLOS%20DA%20CRUZ.pdf>. Acesso em 19 de abr. 2023

2

0 USO DA GINÁSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA PSICOMOTRICIDADE NA FASE INFANTIL THE USE OF GYM FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTRICITY IN CHILDREN

Nelson de Carvalho Nunes¹

Mirian Nunes de Carvalho Nunes²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

A funcionalidade da tecnologia é notável e serve nos dias atuais como forma de recreação com destaque pelas crianças. Entretanto, é necessário observar a interferência da utilização de equipamentos eletrônicos no desenvolvimento psicomotor na fase infantil, onde as brincadeiras lúdicas, por vezes, são substituídas por jogos tecnológicos. Diante do exposto, apresenta-se como tema deste trabalho o uso da ginástica para o desenvolvimento da psicomotricidade na fase infantil, a fim de investigar sobre tal questão. Para tal elucidação definiu-se como objetivo geral discutir a contribuição da ginástica na fase infantil para o desenvolvimento da psicomotricidade. E como objetivos específicos apresentar fundamentos teóricos sobre psicomotricidade na fase infantil; demonstrar a aplicação de ginástica na promoção da saúde na fase infantil e levantar a contribuição da educação física para o desenvolvimento psicomotor na fase infantil. Após a pesquisa constatou-se que a ginástica contribui de forma efetiva no desenvolvimento cognitivo e motor da criança e que não deve ser interrompida. A promoção da saúde por meio da ginástica deve iniciar na fase infantil para possibilitar a criança crescer e desenvolver-se em suas habilidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais, o que permite a mudança de fases da vida sem problemas.

Palavras-chave: Psicomotricidade. Ginástica. Fase infantil

Abstract

The functionality of technology is remarkable and serves today as a form of recreation with emphasis on children. However, it is necessary to observe the interference of the use of electronic equipment in psychomotor development in childhood, where ludic games are sometimes replaced by technological games. Given the above, the theme of this work is the use of gymnastics for the development of psychomotricity in childhood, in order to investigate this issue. For this elucidation, the general objective was to discuss the contribution of gymnastics in childhood for the development of psychomotricity. And as specific objectives to present theoretical foundations on psychomotricity in childhood; to demonstrate the application of gymnastics in the promotion of health in children and to raise the contribution of physical education for psychomotor development in children. After the research, it was found that gymnastics effectively contributes to the child's cognitive and motor development and that it should not be interrupted. Health promotion through gymnastics should start in childhood to enable the child to grow and develop in their motor, cognitive, social and emotional skills, which allows for the change of life stages without problems.

Keywords: Psychomotricity. Gymnastics. Infant phase



1. INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico é notório por ser funcional, assim, muitas famílias usam desse aparato como forma de recreação e ocupação para seus filhos, entretanto tal tecnologia está substituindo momentos de lazer e interação nos lares e atingindo todas as fases de desenvolvimento do ser humano, iniciando pela fase infantil que necessita do desenvolvimento psicomotor para promoção da saúde em vários segmentos. É necessário haver um resgate desse momento.

Sobre essa questão, vale ressaltar que a ginástica, de modo geral, é uma manifestação da cultura corporal, cuja finalidade é promover a saúde por meio do lazer saudável, e propiciar o bem-estar físico, psíquico e social de quem a pratica. Com a ginástica alcança-se a autossuperação individualizada sem limitações no que se refere a sua prática ou às suas possibilidades de execução, não há distinção de sexo ou idade, pode ser praticada com o uso de elementos materiais, músicas e coreografias.

Com atividades de ginástica, que trabalha o movimento com o corpo, o desenvolvimento psicomotor, afetivo, psicológico, social, pode ser desenvolvido por meio de ações corporais com utilização de jogos e atividades lúdicas. Na contemporaneidade é a atividade desportiva praticada pelo ser humano, é um conteúdo primordial da Educação Física. Partindo-se desse pressuposto, resolveu-se estudar o uso da ginástica como fator importante no desenvolvimento da criança na fase infantil e como esta pode contribuir no desenvolvimento psicomotor.

Por meio do uso da ginástica com uma educação psicomotora, pode haver um resgate do momento lúdico, do convívio com outras crianças, do movimento corporal, ações que proporcionam bem-estar e saúde ao mesmo tempo que contribuem para o desenvolvimento do ser humano na fase infantil. Programas de atividade física são desenvolvidos como ações de promoção da saúde afim de orientar sobre os benefícios que a prática da ginástica oferece.

Dessa forma a escolha do tema foi impulsionada por tratar-se de um assunto importante e de interesse nos dias atuais. É notável a mudança de hábito no cotidiano das pessoas, por vezes influenciada devido ao uso da tecnologia, o que reflete na saúde, opondo-se em algumas situações necessárias ao desenvolvimento psicomotor na fase infantil.

Essa pesquisa foi relevante para demonstrar que a ginástica pode desenvolver a psicomotricidade em crianças, na formação como ser humano, que inicia com o desenvolvimento motor e cognitivo. Os benefícios com a ginástica são conseguidos por meio de experiências motoras, que contribuem para o desenvolvimento de seu esquema corporal de modo geral, ações imprescindíveis para a formação da personalidade. Nessa perspectiva questionou-se de que maneira a ginástica pode contribuir no desenvolvimento da psicomotricidade na fase infantil?

Para responder a esse questionamento definiu-se como objetivo geral discutir a contribuição da ginástica na fase infantil para o desenvolvimento da psicomotricidade. E como objetivos específicos apresentar fundamentos teóricos sobre psicomotricidade na fase infantil; demonstrar a aplicação de ginástica na promoção da saúde na fase infantil e levantar a contribuição da educação física para o desenvolvimento psicomotor na fase infantil.

Assim, o presente trabalho poderá contribuir com a comunidade acadêmica e sociedade de forma a esclarecer a importância da ginástica como promoção da saúde com ênfase no desenvolvimento psicomotor na fase da infância e a prática da educação física

nesse processo, portanto através da explanação desse assunto foi possível um melhor entendimento sobre o quanto a ginástica é essencial na vida do ser humano.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para a elaboração deste trabalho foi realizada uma pesquisa qualitativa e descritiva de revisão bibliográfica, com a finalidade de aprimorar e atualizar o conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas. De acordo com Gil (2016), a pesquisa bibliográfica é a base, início de uma pesquisa científica, uma vez que nos permite conhecer melhor o fenômeno em estudo.

Os principais critérios de inclusão definidos para os materiais do levantamento bibliográfico para este trabalho foram no idioma português e publicações compreendidas nos últimos 10 anos para livros, artigos, monografias, dissertações e teses. Todavia, houve a necessidade de incluir citações com data de publicação anterior a 2013 por se tratar de autores essenciais sobre o tema em questão e em ausência de edições mais recentes.

Foram realizadas buscas em sites acadêmicos como *Scientific Electronic Library Online* – Scielo, Google acadêmico, Biblioteca digital USP, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações e Periódicos CAPES para relatar e expor sobre o tema proposto. Para pesquisa utilizou-se os seguintes descritores: psicomotricidade, ginástica e fase infantil; Educação física. Habilidades Psicomotoras. Infância. Os principais autores citados foram: Gallahue; Ferreira; Lopes.

2.2 Resultados e Discussão

A ação de brincar possibilita um transporte do mundo infantil ao real mediante experiências e vivências que circundam a vida social e cultural da criança, promovendo assim descoberta dos acontecimentos do seu dia a dia. Como resultado dessa ação, a criança descobre e sente as primeiras reações frente a situações novas e inesperadas advindas das brincadeiras, dentre elas a expectativa da espera por sua vez, o ganhar ou o perder (FERREIRA, 2022).

Entretanto, com o passar dos anos e com algumas mudanças, dentre elas o advento de novas tecnologias, esse momento da infância tem sido deixado a parte e substituído por jogos eletrônicos, a ação de brincar se reduz a sentar e jogar diminuído as possibilidades de movimento corporal.

Para Monteiro e Osório (2015), subordinada a essa modernidade, observa-se mudanças na relação das atividades diárias de trabalho, estudos, socialização e lazer, com a dependência do uso tecnológico. As famílias investem mais em novas tecnologias, em substituição ao ato de brincar e interagir com outras pessoas e culturas. Tratam as novas tecnologias como ferramenta social e educativa, de maneira a facilitar a inserção de crianças e adolescentes no mundo virtual, aproximando-os dos jogos e vídeos online, redes sociais, entre outros (MONTEIRO; OSÓRIO, 2015). Diante do exposto, é necessário um resgate das brincadeiras lúdicas utilizando-se da ginástica para assim, permitir um desenvolvimento adequado do ser humano.

Vale ressaltar que, de acordo com Lopes (2018), nos primeiros anos de vida da criança ocorrem alterações físicas de grandes proporções. As influências ambientais e da própria



hereditariedade refletem nas mudanças físico-motoras como resultante nesse constante processo. Ocorre dessa forma a troca de experiências entre a criança pequena e o meio, fato este que se restringe por meio do uso da tecnologia.

As alterações físicas e as experiências como o meio são determinadas pelas estruturas psicomotoras básicas que conforme Coelho e Verdi (2015) são definidas como: locomoção, manipulação e tônus corporal, que interagem com a organização espaço-temporal, as coordenações finas e amplas, coordenação óculosegmentar, o equilíbrio, a lateralidade, o ritmo e o relaxamento.

A esse respeito a Associação Brasileira de Psicomotricidade (2016), considera que as alterações físicas estão baseadas em uma concepção unificada da pessoa, que inclui as interações cognitivas, sensoriomotoras e psíquicas na compreensão das capacidades de ser e de expressar-se a partir do movimento, em um contexto psicossocial.

A psicomotricidade é intrinsecamente ligada ao nosso cotidiano e associada as habilidades psicomotoras como as cognitivas, sociais, emocionais e motoras, responsáveis pelo processo de aprendizagem. Todas estas habilidades contribuem para iniciativa da criança na criatividade e em várias formas de expressão. (FERREIRA, 2022)

Conforme com Silva, Valenciano e Fujisawa (2017) a brincadeira como experiência motora faz referência a consciência corporal, uma vez que a criança compreende gradativamente o mundo que a rodeia. Tal compreensão é mediada pelo cérebro em desenvolvimento e proporciona aos bebês e crianças pequenas a relação entre si próprio e seu mundo. Dessa forma diversos benefícios são adquiridos com o brincar que faz parte da infância e promove um modo de humanização.

Por esta razão é importante a criança crescer e desenvolver com saúde. O crescimento físico nos seres vivos é um processo que implica em aumento nas suas estruturas físicas, na qual a estatura e peso corporal refletem de modo geral as medidas do crescimento humano. Enquanto o desenvolvimento está relacionado as mudanças de funcionamento do corpo, é um processo de mudança que perdura por toda vida (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Dessa forma é necessário estar atento aos primeiros anos de vida da criança, do zero aos três anos de vida, momento que adquirem experiências motoras cumprindo o processo natural de maturação, porém não se descarta a possibilidade de tais habilidade serem adquiridas e aperfeiçoadas por meio de motivação e também de experiências sob as quais podem ser colocadas ao longo da vida. Nesse momento de desenvolvimento alguns fatores podem influenciar as habilidades motoras que fazem combinações complexas entre si como a autolocomoção e a percepção (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Ferreira (2022) contribui quando diz que há um grande desafio em ofertar o lúdico para as crianças com uma parceria em oferecer atividades psicomotoras desafiadoras em casa e em sala de aula, uma vez que a formação da criança é de responsabilidade da família e da escola. Assim, a criança terá a oportunidade de criar expectativas diferenciadas em torno do mundo que a envolve, a fim de ter um olhar mais aguçado sobre as situações que lhe apresentam.

Diante disso, nota-se a necessidade de ações de promoção da saúde que visem recuperar o modelo de lazer praticado em tempos pregressos, como brincadeiras ao ar livre e interações com outras pessoas e culturas, brincadeiras no parque (CAMARGO *et al.*, 2021), o que pode ser restabelecido com a prática da atividade física por meio da ginástica. Assim, a ginástica entendida como movimento, é importante para a saúde pois, faz parte do rol de manifestações que compõem o que hoje chamamos de Cultura Corporal de Movimento

e que é a manifestação corporal que acompanha o homem desde sua aparição na terra, e sua história é tão antiga quanto rica, se confundido com o surgimento da própria área a que pertence, a Educação Física (LOPES *et al.*, 2015). Cabe destacar a seguir um breve comentário sobre o surgimento da ginástica.

A história da ginástica remonta de tempo milenar, onde compôs cenários célebres como na pré-história, movimentos corporais eram usados pelo homem para a sobrevivência, para se comunicar, festejar, realizar rituais. Outro momento interessante são as práticas populares de artistas de rua, de circo, acrobatas, funâmbulos, que apresentavam a Ginástica como espetáculo, trazendo o corpo como centro de entretenimento na Idade Média (LOPES *et al.*, 2015).

Vale ressaltar ainda nas palavras de Lopes *et al.* (2015) que diz que:

“Na Idade Moderna, a Ginástica é retomada como um forte agente disciplinador, sendo inserido no cenário educativo. No início do século XIX, a Ginástica se torna científica e rompe com a arte de exercitar o corpo, para se adequar às necessidades da sociedade de cada época”.

Consideradas como técnicas de trabalho corporal, de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL/MEC, 1997), as Ginásticas expressam caráter de natureza individualizada com intenções variadas. Algumas preparações da ginástica são aplicadas como antecedente a outras modalidades como dança, esportes, jogos e lutas; aplica-se como relaxamento; para manutenção ou recuperação da saúde (aeróbica e musculação); de forma recreativa, competitiva e de convívio social; em caráter olímpico; ou, pode ser ainda, rítmica desportiva. Pode ser desenvolvida com ou sem a utilização ou de materiais e aparelhos, e ser praticada em espaços fechados, ao ar livre e na água.

As atividades ginásticas estão relacionadas ao “conhecimento sobre o corpo”, estes por sua vez revelam-se com imensa clareza. Várias são as novas técnicas de ginástica aplicadas e diferenciada da ginástica tradicional de exercícios rígidos, mecânicos e repetitivos, visando a percepção do próprio corpo: ter consciência da respiração, perceber relaxamento e tensão dos músculos, sentir as articulações da coluna vertebral (LACERDA, 2005).

2.2.1 Educação física x infância e as contribuições para o desenvolvimento psicomotor

A Educação Física através da ginástica, pode oferecer subsídios teórico-prático para o exercício de troca entre a criança e o meio. Historicamente, conforme Sayão (1999 apud LOPES, 2018),

A concepção de educação física voltada para a educação infantil no Brasil surgiu primeiramente nas escolas privadas nas décadas de 1980, com uma ideia de atender ao mercado, oferecendo aulas de ballet, lutas, natação. Nas escolas públicas, um currículo para educação física na educação infantil, ainda não é uma realidade comum, pois dependem das políticas públicas locais (i.e., municipais). Em geral, as formas de trabalho nessa faixa etária são enquadradas em uma rotina nas escolas por monitores ou a própria professora de sala de aula, e não na organização curricular, e em muitos casos não envolve um professor de educação física.



De acordo com os Cadernos de Referência do Esporte (2013) é necessário que as pesquisas realizadas sobre o desenvolvimento motor, sejam embasadas em sequências desenvolvimentistas, pois é importante que se entenda as mudanças ocorridas ao longo do processo e não apenas o resultado. Pois, essas sequências servem para que os cientistas tomem ciência da evolução do desenvolvimento motor, podendo assim explicar a importância da Educação Física e dos esportes para o desenvolvimento do ser humano como um todo.

A importância da prática da Educação Física na fase inicial de formação das crianças tem contribuído com o desenvolvimento das habilidades básicas e com a saúde no âmbito geral, para proporcionar qualidade de vida. É, portanto, de suma relevância as contribuições que a criança ganha ao praticar atividade física.

Este mesmo pensamento é compartilhado por Campos (2013) quando diz que por meio da Educação Física as crianças desenvolvem habilidades básicas que irão refletir na saúde e, por conseguinte no processo ensino-aprendizagem, as habilidades são pré-requisitos que inibe que as crianças apresentem dificuldades cognitivas. “A busca por ferramentas, de auxílio na aprendizagem escolar tem se tornado multidisciplinar, na qual a Educação Física tem papel importante neste processo” (XISTO; BENETTI, 2012, p.1825).

Nesse sentido,

O papel do professor de educação física para o desenvolvimento das capacidades mentais, sociais, físicas e afetivas de uma criança deve estar atrelado às buscas por meios de envolvê-la em atividades que possam gerar prazer em praticar. Sendo assim, é através das aulas de Educação Física que a criança poderá estimular os seus movimentos, socializar com a turma e expor as suas emoções possibilitando a capacidade de pensar, criar e recriar. Já a ludicidade como as brincadeiras, brinquedos e a utilização de objeto nos jogos entram como apoio nesse processo pedagógico nas aulas (AQUINO et al., 2012 apud BARBOSA; ASSUNÇÃO, 2020).

Porém, vale ressaltar, que de acordo com Gallahue, Ozmun e Goodway, (2013) existem fatores que influenciam diretamente o desenvolvimento motor que por sua vez está relacionado às áreas cognitiva e afetiva do comportamento humano que perpassa por fases de desenvolvimento. Os aspectos ambientais, biológicos, familiar, entre outros são exemplos desses fatores. Desta forma, há uma mudança contínua da motricidade durante o desenvolvimento ao longo da vida, que é causada pela interação das necessidades da tarefa, da biologia do indivíduo e das condições ambientais.

A proposta que mais se destaca em relação aos estágios e fases do desenvolvimento pertence à Gallahue, Ozmun e Goodway, (2013), os autores apresentam quatro fases, sendo elas: Fase motora reflexa – que inicia ainda no útero e se estende até os 4 meses de idade pós nascimento, caracterizado por movimentos involuntários, que são a base para o desenvolvimento motor; Fase dos movimentos rudimentares – inicia-se após o nascimento, estendendo-se até os 2 anos de idade, nesta etapa começam a surgir os primeiros movimentos voluntários, embora imperfeitos e descontrolados são importantes para a aquisição de movimentos mais complexos; Fase dos movimentos fundamentais – este estágio inicia-se aos 2 anos de idade estendendo-se até os 7 anos. Nesta fase os movimentos da criança são consequências dos movimentos rudimentares, e as capacidades motoras podem ser exploradas e formadas, sendo possível combinar outros movimentos; Fase dos movimentos especializados – tem início aos 7 anos estendendo-se até os 14 anos. Nesta fase a criança/adolescente começa a refinar suas habilidades fundamentais, e as combi-

nam para exercer atividades da vida cotidiana e lazer.

Diante do exposto considera-se que as atividades psicomotoras que são utilizadas nas aulas de Educação Física podem especificamente auxiliar no desenvolvimento dos elementos psicomotores. Por meio da coordenação definida como global ou grossa, grupos musculares diferentes trabalham de forma ampla e são responsáveis por colocar o corpo em equilíbrio (ANDRADE, 2017).

Sobre esta questão vale ressaltar os comentários de Faria e Costa (2016), quando expressão que por meio da brincadeira, as funções psicomotoras trabalhadas são o desenvolvimento das habilidades motoras grossas e finas: coordenação dinâmica global, equilíbrio, precisão de movimentos, força muscular, controle motor ou resistência. Tem-se ainda o desenvolvimento de capacidades sensoriais, tais como: estruturação do esquema corporal (noção de partes do corpo, lateralidade, o eixo central de simetria) percepção visual-espacial (percepção visual, noção de direção, orientação espacial), percepção rítmico-temporal (percepção auditiva, ritmo, noção de tempo), percepção tátil, percepção olfativa e percepção do paladar.

Dessa forma o uso da ginástica para o desenvolvimento da psicomotricidade na fase infantil, tem como meta: motivar a capacidade sensitiva através das sensações e relações entre o corpo e o exterior (o outro e as coisas); cultivar a capacidade perceptiva através do conhecimento dos movimentos e da resposta corporal; organizar a capacidade dos movimentos representados ou expressos através de sinais, símbolos, e da utilização de objetos reais e imaginários; fazer com que as crianças possam descobrir e expressar suas capacidades, através da ação criativa e da expressão da emoção; ampliar e valorizar a identidade própria e a auto-estima dentro da pluralidade grupal; criar segurança e expressar-se através de diversas formas como um ser valioso, único e exclusivo e uma consciência e um respeito à presença e ao espaço dos demais (ROSSI, 2012).

Estudos comprovam que a prática regular de exercícios físicos é responsável pela diminuição do risco de desenvolvimento de diversas doenças como obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2. Sendo assim, praticar atividade física por meio de um dos tipos de ginásticas é muito propício para a promoção da saúde. Associar às aulas de Educação Física a outros programas destinados ao conhecimento da importância de hábitos saudáveis é um trabalho conjunto relevante uma vez que a Educação Física ensina aos alunos o respeito ao próprio corpo (CORNACHIONI; ZADRA; VALENTIM, 2011).

Nessa perspectiva é importante ressaltar as palavras de Schuastcer (2017) que após pesquisa foi avaliado os indicadores da aptidão física relacionada à saúde na fase infantil, e teve como resultado por meio de avaliação de um grupo de crianças que os maus hábitos alimentares e falta de atividade física, podem provocar o aumento de muitas doenças. No qual não se deve admitir que crianças e adolescentes apresentem níveis de crescimento abaixo do esperado ou que a gordura corporal seja acima dos limites aceitáveis. Assim, foi avaliado no estudo componentes da atividade física relacionados à saúde, como Aptidão Cardiorrespiratória (ou Resistência Aeróbica), Flexibilidade (ou mobilidade Corporal), Resistência Muscular (ou resistência de força), Composição Corporal.

A contribuição de Müller (2013) torna-se pertinente e confirma que referente as habilidades físicas, há diferença entre meninos e meninas. O sexo masculino preferencialmente tem interesse pelas atividades de força e poder, são atraídos por jogos de contato e agilidade. Enquanto o sexo feminino tende a ter mais desenvoltura com a motricidade fina ou ampla com atividades em que há combinação entre equilíbrio e movimento do pé como pular, saltar, competências indispensáveis para ginástica

Com essa perspectiva, Jesus (2015) esclarece que os professores de educação física



devem promover aulas atraentes e dinâmicas, atrelando conhecimento e benefícios para a saúde das crianças, assim como o gosto em participar das aulas, incentivado por brincadeira, jogos e a certeza de estar produzindo bem-estar para a própria vida.

Facilitar a aprendizagem, criar condições para orientar e apoiar a criança em seu crescimento e assim capacitá-la a viver o autorespeito e o respeito ao outro, são funções do professor enquanto facilitador e para isso deve ser competente para criar espaços de ações a fim de desenvolver várias habilidades. Para isso, utilizar a ginástica com uma metodologia específica é de fundamental importância para não inibir o desenvolvimento da criança. (GALLARDO, 1997; FREIRE, 2003 apud JESUS, 2015).

A Educação Física por meio da ginástica visa a promoção da saúde iniciando na fase infantil e possibilita à criança crescer e desenvolver-se em suas habilidades motoras, cognitiva, sociais e emocionais, permitindo a mudança de fases da vida sem problemas.

3. CONCLUSÃO

Observou-se com o trabalho o quão importante é a prática da educação física, e quando esta inicia na infância apresenta resultados ainda mais satisfatórios, pois nessa fase a criança começa o desenvolvimento das habilidades psicomotoras como as cognitivas, sociais, emocionais e motoras. Com base na pesquisa bibliográfica e nos estudos realizados constatou-se que a aplicação da incorporação de atividades psicomotoras de forma lúdica por meio de jogos e brincadeiras beneficiam o desenvolvimento da criança para assim contribuir por toda a vida do ser humano.

As contribuições da educação física no desenvolvimento iniciado na fase infantil compreendem as diferenças do masculino e feminino, relação corporal com o meio que o cerca, expressões de emoções, autoestima, respeito a si próprio e ao espaço dos demais, as habilidades básicas para um processo cognitivo positivo, aguça a percepção dos sentidos, fortalece os músculos e transmite percepções de observações do meio.

Constatou-se ainda, que a prática regular de exercícios físicos diminui o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2. Utilizar um dos tipos de ginásticas para praticar atividade física é fundamental para adquirir uma boa saúde. É um trabalho a ser desenvolvido em conjunto e que requer a presença de um profissional da Educação Física.

Diante do exposto, nota-se a relevância da prática de atividades físicas na fase infantil para assim contribuir no desenvolvimento da criança como um todo. Ressalta-se, porém, que outros estudos possam ser realizados e colaborem com novas informações que conscientizem ainda mais a necessidade em praticar atividades de recreação por parte das crianças e os resultados obtidos com essa prática.

Por fim, a realização deste trabalho serviu para fomentar o aprendizado, a experiência e as descobertas assimiladas durante o processo de elaboração. Assim, espera-se que este estudo contribua para o aprofundamento dos benefícios que a prática da educação física proporciona.

Referências

- ANDRADE, Ana. A importância do estímulo ao desenvolvimento da coordenação motora global fina. **Anais do Congresso de Iniciação Científica Estágio e Docência do Campus Formosa**. Prática pedagógica e a formação docente: teoria e realidade Universidade Estadual de Goiás. 13 e 14 de novembro de 2017. ISSN 2594-9691. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/ciced/article/view/10504>. Acesso em: 19 out. 2022.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE. **O que é Psicomotricidade**. Disponível em: <https://psicomotricidade.com.br/sobre/o-que-e-psicomotricidade/>. Acesso em: 15 out 2022
- BARBOSA, Natalie Santos. Assunção, Jeane Rodella. Educação Física e Psicomotricidade: fatores associados ao desenvolvimento cognitivo infantil. **Diálogos e Perspectivas Interventivas**, Serrinha – Bahia - Brasil, v.1, n.e9984, p.1-16, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/dialogos/article/view/9984/7271> . Acesso em: 18 out. 2022
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental**. – Brasília: MEC/SEF, 1998. 174 p. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/introducao.pdf>. Acesso em: 20 out.2022.
- CADERNO DE REFERÊNCIA ESPORTE. **Aprendizagem Motora**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, v. 4, 2013.
- CAMARGO, Isabella Cristina Batista. Et al. Brincadeiras no parque: Promovendo a saúde infantil por meio do distanciamento tecnológico. Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde. **DOSSIÊ ENSINO SAÚDE**. V.17, n.01. 2021. ISSN: 1807-9342. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/rir/article/view/62741/36036>. Acesso em: 20 out. 2022
- CAMPOS, Aline Mara Araújo Dias. **A importância da psicomotricidade para a educação infantil**, 2013. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/esporte/a-importancia-da-psicomotricidade-para-educacao-infantil/48643>. Acesso em 24 de out. 2020.
- COELHO, Cecilia Stähelin. VERDI, Marta Inez Machado. Políticas e programas de atividade física: uma crítica à luz da promoção da saúde. **Saúde & Transformação. Social.**, ISSN 2178-7085, Florianópolis, v.6, n.3, p.96-108, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2653/265345667011.pdf>. Acesso em 22 out. 2022.
- CORNACHIONI, T. M.; ZADRA, J. C. M.; VALENTIN, A. **A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, nº 15. Junho, 2011.
- FARIA, Bruna Barcelos; COSTA, Costa, Célia Regina Bernardes. Educação Física e atividade Lúdica: **O papel da ludicidade no desenvolvimento Infantil**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 9, n. 1, p. 136-155, out./nov. 2016. ISSN. 2448-0959.
- FERREIRA, M. et al. **A contribuição da psicomotricidade para o desenvolvimento da criança na educação infantil**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/1009/ACONTR~1.PDF?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 6 out. 2022.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=R6xlAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=GALLAHUE,+D.+L%3B+OZMUN,+J.+C.+Compreendendo+o+desenvolvimento+motor:+Beb%C3%AAas,+Crian%C3%A7as,+Adolescentes+e+Adultos.+3.ed.+S%C3%A3o+Paulo:+Phorte,+2005&ots=b10FhYKQT7&sig=zOvTPOSQF5gO1lHsHB58LWwOLww#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 28 mar. 2023.
- JESUS, Jeffeson Rogerio dos Santos de. A importância do conteúdo ginástica no contexto escolar. Alagoinhas, 2015. 49f. **Monografia (Graduação)** Licenciatura em Educação Física – Faculdade Regional de Alagoinhas – UNIRB. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/376/TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21 out. 2022
- LACERDA, Patrícia Belchior de Oliveira. Ginástica e qualidade de vida na educação infantil. **Revista Especial de Educação Física** – Edição Digital nº. 2 – 2005 Anais do IV Simpósio de Estratégias de Ensino em Educação/Educação Física Escolar – 7 a 9 de dezembro – 2004 254. Disponível em: http://www.nepecc.faefi.ufu.br/arquivos/simp_2004/4.exerc_lazer_qualid/4.5_Gin_qualidade_vida.pdf . Acesso em: 22 out.2022.
- LOPES, Camila Fernanda de Almeida **Psicomotricidade na educação infantil**. Rio Claro, 2018. 37 f.: il. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro Orientadora: Cynthia Y. Hiraga. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/>



handle/11449/202930/000907881.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 21 out. 2022.

LOPES, Priscila. et al. Ginástica para todos e literatura: realidade, possibilidades e criação. *Conexões*, v. 13, p. 144-163, 2015. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637581/pdf_50. Acesso em: 17 out. 2022.

MONTEIRO, A. F; OSÓRIO, A. J. Novas tecnologias, riscos e oportunidades na perspectiva das crianças. **Revista Portuguesa de Educação**.v.28, n.1, p.35-57, Braga, 2015.Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/7049>. Acesso em:18 out 2022.

MÜLLER, Glauceli. **Desempenho das habilidades motoras das crianças, de seis anos de idade, do município de São Pedro de Alcântara/SC**. 2013. 66 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2013. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu* Ago/2019, v1., n.1 90

PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: McGraw-Hill, 2013.

ROSSI, Francieli Santos. Considerações sobre a Psicomotricidade na Educação infantil. **Revista Vozes dos Vales da UFVJM**: Publicações Acadêmicas. MG – Brasil – N° 01 – Ano I – 05/2012 Reg.: 120.2.095–2011 – PROEXC/UFVJM – Disponível em: www.ufvjm.edu.br/vozes. Acesso em: 27 fev.2023

SCHUASTCER, Vanessa Ribeiro. **Indicadores da aptidão física relacionada à saúde de escolares**. 2017. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade, Universidade Regional Do Noroeste Do Estado Do Rio Grande Do Sul – UNIJUÍ, Santa Rosa,2017. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5176/Vanessa%20Ribeiro%20Schuastcer.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 mar. 2023

SILVA, A. S.; VALENCIANO, P. J.; FUJISAWA, D. S. Atividade lúdica na fisioterapia em pediatria: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Educação Especial**. v. 23, n. 4, p.623-636, 2017.

XISTO, P.B. BENETTI, L.B. **A psicomotricidade uma ferramenta de ajuda aos professores na aprendizagem escolar**. Monografias Ambientais. EMOA/UFSM Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, n. 8, 2012, p. 824-1836

3

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS HIPERTENSOS EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING IN HYPERTENSIVE ELDERLY

Thaynan Filipe Sá da Silva¹

Rafael Vilela²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

São mais visíveis situações em que idosos realizam exercícios leves e aeróbicos, o que leva a crer que a indicação da musculação para esse grupo populacional ainda não é bem disseminada. Nesse aspecto, destaca-se que exercícios do campo do treinamento resistido têm demonstrado grandes contribuições na vida de idosos, principalmente daqueles com hipertensão, tornando-se um tema que merece maior atenção na sociedade. Com o contextualizado, apresenta-se que este trabalho tem como objetivo geral compreender as contribuições da realização de treino resistido por pessoas idosas hipertensas. Com vistas ao alcance desse objetivo, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados o Google Acadêmico, o Portal de Periódicos da CAPES, a Scientific Electronic Library Online e a Biblioteca Virtual em Saúde, tendo como balizamento o idioma português e os anos de publicações de 2018 a 2023. Desta forma, foram reunidas abordagens de pesquisas diversas que destacam contribuições consideráveis do treinamento resistido para a saúde de idosos que praticam essa modalidade. No conjunto dessas contribuições, há o efeito hipotensor que favorece a redução da pressão arterial. Também são abordados nos estudos outros efeitos favoráveis aos idosos, resultando na melhora da qualidade de vida em diferentes esferas, como a fisiológica, cognitiva e emocional. Portanto, tem-se o treinamento resistido como uma estratégica maneira de controlar a pressão alta em idosos. Embora haja a concordância entre pesquisadores acerca da indicação desse tipo de exercício para idosos hipertensos, ainda são necessários novos estudos para o desenvolvimento de protocolos e formação de evidências mais robustas nesse sentido.

Palavras-chave: Efeito hipotensor, Exercícios de força, Hipertensão, Musculação, População idosa.

Abstract

Situations in which the elderly perform light and aerobic exercises are more visible, which leads us to believe that the indication of bodybuilding for this population group is not yet well disseminated. In this regard, it is noteworthy that exercises in the field of resistance training have shown great contributions in the lives of the elderly, especially those with hypertension, making it a topic that deserves greater attention in society. With the contextualized, it is presented that this work has as general objective to understand the contributions of resistance training for hypertensive elderly people. With a view to achieving this objective, a bibliographical survey was carried out in the databases of Google Scholar, the Portal de Periódicos da CAPES, the Scientific Electronic Library Online and the Virtual Health Library, based on the Portuguese language and the years of publications from 2018 to 2023. In this way, different research approaches were gathered that highlight considerable contributions of resistance training to the health of elderly people who practice this modality. In the set of these contributions, there is the hypotensive effect that favors the reduction of blood pressure. Other favorable effects for the elderly are also addressed in the studies, resulting in an improvement in the quality of life in different spheres, such as the physiological, cognitive and emotional. Therefore, resistance training has been seen as a strategic way to control high blood pressure in the elderly. Although there is agreement among researchers regarding the indication of this type of exercise for hypertensive elderly people, further studies are still needed for the development of protocols and the formation of more robust evidence in this regard.

Keywords: Hypotensive effect, Strength exercises, Hypertension, Weight training, Elderly population.

1. INTRODUÇÃO

É indiscutível a essencialidade dos exercícios físicos para os seres humanos em geral, para os quais há diversas opções de modalidades, que variam por formato e intensidade. Nesse contexto, há os chamados treinos resistidos (TR) ou treinos de força, que envolvem equipamentos sobre os quais devem ser aplicadas forças corporais contrárias de resistência. A princípio, não há contraindicação quanto ao TR, pois os praticantes podem ser de quaisquer gênero ou idade, inclusive idosos. Contudo, é imprescindível a presença de um profissional de Educação Física apto a direcionar e acompanhar o TR, também conhecido como musculação.

No que diz respeito à população da terceira idade, é muito mais frequente a visualização de caminhadas e exercícios aeróbicos leves em espaços públicos do que em ocasiões de exercícios mais intensos de resistência muscular, como os do treino de força. É provável que isso ocorra pela disseminação no senso comum de que os treinos resistidos são arriscados para pessoas de idades mais avançadas, principalmente para aquelas com alguma questão de saúde já diagnosticada. Entretanto, há estudos que comprovam vários tipos de benefícios do TR para idosos.

Deve-se destacar que os treinos de força favorecem bastante os grupos musculares dos praticantes desses exercícios, contribuindo para a hipotensão, por exemplo. Com isso, pode-se afirmar que o TR é fundamental para idosos hipertensos, assim como os exercícios aeróbicos de menor intensidade. Todavia, acredita-se que há relativo pouco conhecimento acerca da indicação do TR para idosos, sendo necessário o aprofundamento e divulgação desse tema, como foi almejado com a realização desse estudo.

Com essas considerações, fica fácil compreender que a pesquisa buscou responder à seguinte questão: quais os principais efeitos da realização de treinos resistidos às pessoas idosas com enfoque no controle da hipertensão arterial? Diante disso, foi formulado como objetivo geral desse estudo compreender as contribuições da realização de treino resistido por pessoas idosas hipertensas. Para alcance desse propósito, os objetivos específicos foram: caracterizar a hipertensão e sua prevalência na população idosa no Brasil; conceituar os aspectos fisiológicos do treinamento resistido; e relacionar a prática do treinamento resistido sobre idosos hipertensos.

A pesquisa aqui descrita ocorreu por meio de levantamento da literatura concernente ao treino resistido voltado para praticantes idosos acometidos de hipertensão, com enfoque em publicações científicas. Com os resultados do estudo, intenta-se a contribuição com a reunião da teoria no âmbito acadêmico, que pode repercutir na prática profissional quanto ao TR para idosos hipertensos.

Convém lembrar que tem sido cada vez mais crescente a população de idosos na sociedade, e, portanto, é crucial investir em conhecimento que reflita em ações práticas na saúde deste grupo. Nesse aspecto, ressalta-se a importância da realização contínua de pesquisas envolvendo idosos em contexto de treino resistido a fim de alinhamento com o preconizado sobre o envelhecimento ativo.



2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Em síntese, através deste estudo pautado essencialmente em levantamento da literatura, houve detalhamentos acerca do treinamento resistido e suas contribuições para os idosos acometidos de hipertensão. Portanto, não há enfoque em aspectos numéricos, e os resultados podem refletir aplicações práticas diretas ou indiretas. Diante disso, compreende-se que o estudo se caracteriza como descritivo, de abordagem qualitativa, de natureza aplicada e de revisão bibliográfica, como abordam Costa e Costa (2015), Perovano (2016) e Taquette e Borges (2020) no que concerne à classificação de pesquisa.

No que tange os procedimentos técnicos, primeiramente ocorreu a reunião de informações importantes sobre a hipertensão arterial, população idosa e a relação entre esses dois subtemas. Para isso, foram levantados aspectos teóricos de livros da área da Saúde e da Educação Física. Em segundo momento, foram buscadas informações de livros físicos e digitais de Educação Física que lecionam sobre o Treinamento Resistido e exercícios para idosos, principalmente hipertensos.

A partir da compilação teórica desenvolvida conforme o parágrafo anterior, foram definidas palavras-chave para o levantamento de publicações acadêmico-científicas sobre TR e sua contextualização na população idosa, em especial os idosos com hipertensão. Os termos de busca foram: “treinamento resistido”, “idosos”, “idosos hipertensos”, “hipertensão”, utilizados de forma combinada. As bases de dados utilizadas foram: o Google Acadêmico, o Portal de Periódicos da CAPES, a Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Além dessas bases de dados científicas, foram consultados anais de congressos importantes do campo da Educação Física.

Após a busca de materiais nas bases de dados citadas, foram selecionadas previamente publicações com base nos seguintes critérios: materiais sobre o treinamento resistido com população idosa, mesmo que haja separação por gênero; artigos em português e com data de publicação compreendida entre 2018 e 2023. Após esse filtro, houve uma pré-análise dos materiais com a leitura dos títulos e resumos para retirada de materiais fora do almejado para a pesquisa. Na sequência, houve a leitura na íntegra dos materiais restantes para seleção definitiva dos que auxiliaram na composição dos resultados desse estudo.

Frisa-se que foram priorizados estudos empíricos que envolvem a participação de idosos hipertensos a fim de serem destacados os efeitos do treinamento resistido para essa população, mas também houve a inclusão de pesquisas de revisão e de metanálise. Conforme os preceitos da pesquisa qualitativa, os resultados do estudo foram obtidos a partir da interpretação do pesquisador quanto às publicações definidas. Desta forma, tem-se abordagens acerca da relação entre hipertensão e idosos, conceitos e descrições de treinamento resistido e, por fim, os aspectos fundamentais quanto a benefícios do TR para idosos hipertensos.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 A pressão alta na terceira idade

Bastante conhecida como “pressão alta”, a hipertensão arterial (HA) é uma das principais cardiopatias existentes. Ela se caracteriza pelo aumento persistente da pressão sistólica (que se trata da contração do coração) para após 140 mmHg e da chamada pressão diastólica (que consiste no relaxamento do coração) para acima de 90 mmHg. Em termos

mais técnicos, a HA ocorre quando o nível pressórico é superior a 140/90 mmHg. Todavia, deve-se ressaltar que, para que um indivíduo seja considerado hipertenso, outras questões também devem ser avaliadas, como os hábitos diários, massa corporal e faixa etária, por exemplo (FALCONI et al., 2018; VARA; PACHECO, 2018).

Reis et al. (2022) explicam que a HA faz parte das chamadas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e que é uma forte comorbidade para outras doenças, tendo causado complicações significativas em pessoas acometidas por Covid-19. Nas considerações dos autores, a condição de hipertenso é genética na maioria dos casos. Por outro lado, alguns hábitos alimentares são determinantes para o agravamento da doença, como o excessivo consumo de álcool, de sal e de alimentos gordurosos, e, por isso, é comum que pessoas com sobrepeso sejam hipertensas.

Importante esclarecer que a pressão arterial (PA) resulta da tensão gerada nas paredes arteriais pelo sangue oxigenado. Quando essa tensão se eleva, há a hipertensão; mas quando ela se reduz significativamente, pode-se ter a hipotensão. Nas pessoas idosas há a predisposição à hipertensão arterial devido ao processo de envelhecimento ocasionar modificações no sistema cardiovascular. Por isso, a “pressão alta” é bastante prevalente em pessoas com mais de 60 anos, configurando-se como uma questão de saúde pública ainda longe de ser sanada por completo (BATTELLO, 2016; MENDES et al., 2017).

Embora existam intensos esforços em saúde pública, a preponderância da “pressão alta” na população mundial ainda não está sob controle e, assim, são gerados custos para o sistema de saúde e riscos de morbimortalidade. Isso é apontado por Luz et al. (2022), que informam a prevalência da hipertensão em aproximadamente 30% da população adulta do Brasil e em mais de 60% da população idosa. Os autores complementam que a prevalência da HA é proporcional ao aumento da idade. Outro dado importante apontado pelos autores é que a hipertensão pode ter relação com metade de óbitos de origem cardiovascular no Brasil.

Silva et al. (2022a) destacam que, a partir da quinta década de vida, já pode ocorrer a diminuição da capacidade de controle da pressão arterial (PA) pelo organismo. Em maiores detalhamentos, Dias et al. (2022) versam que o envelhecimento pode causar alterações significativas na aorta, sendo que o diâmetro dela pode se expandir de 15 a 35% no intervalo de idade entre 20 e 80 anos. Desta maneira, uma resistência vascular pode gerar e progredir uma HA. Entretanto, como indicado pelos autores, a parede aórtica pode apresentar boas condições em idosos com bom condicionamento físico e com regularidade na prática de exercícios físicos. Nesse aspecto, Alves e Figueredo (2018) e Garcia et al. (2020) destacam o treinamento de força, ou treino resistido, como eficaz no controle da pressão arterial apesar das críticas que esse tipo de treinamento pode receber no contexto da terceira idade.

Deve-se sublinhar que transformações no estilo de vida para um contexto mais saudável são os primeiros passos terapêuticos quanto à HA, seja qual for o nível de gravidade da doença. Essas transformações devem abranger exercícios físicos, que são as ações não farmacológicas mais eficazes para controle da pressão alta, principalmente em idosos, sendo isso difundido ampla e internacionalmente em recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) (SILVA et al., 2022b).

2.2.2 Aspectos importantes do treinamento resistido para o corpo humano

Em síntese, o treinamento resistido considera que uma força oposta deve ser vencida



por meio de ação muscular ativada voluntariamente em uma variação de intensidade e volume. Nesse âmbito, são realizadas contrações musculares isométricas, concêntricas e excêntricas. Devido aos mecanismos envolvidos, o TR consiste em um dos exercícios mais adequados para evitar perda de massa muscular, para ganho de força e para melhoria de condicionamento físico global. Dessa maneira, praticantes do TR também ganham em mobilidade, equilíbrio e flexibilidade, que são aspectos muito necessários para as atividades da vida diária, em especial de idosos (SOUZA et al., 2022).

Segundo Silva, Dias e Santos (2019), a modalidade de treino resistido está entre os tipos de exercícios que mais são oferecidos atualmente em academias diversas. O seu mecanismo se dá pela formação de contrações musculares contra ações resistidas progressivamente. Para isso, podem ser utilizados pesos livres, elásticos, molas ou o próprio corpo de quem treina. Continuam os autores, que as contribuições desse tipo de treino têm sido cada vez mais notáveis, dentre as quais estão o ganho de força, de resistência e de massa magra, bem como a redução de gordura. Como consequência, quem pratica treinamento resistido também pode alcançar a melhora na qualidade de vida e aptidão física.

Quanto ao tema do treinamento resistido, Becker (2020) traz alguns conceitos relacionados. De acordo com o autor, o treinamento de força consiste em uma forma de treinamento resistido focado na modificação da força muscular ou hipertrofia, que se refere ao aumento da massa muscular. Ademais, há o treinamento de pesos livres, que é treinamento resistido em que o corpo é posto em movimento contra uma determinada força, que pode ser gerada de equipamentos com cabos, polias, dentre outros meios.

Em soma, Murer (2019) explica que são os conhecimentos dos campos da Anatomia, Fisiologia, Cinesiologia e Biomecânica que norteiam o treinamento resistido. Das considerações do autor há que o treinamento resistido se fundamenta no funcionamento do sistema musculoesquelético, que é formado pelas três unidades estruturais de grande importância, que são os ossos, as articulações e os músculos. Desta forma, os exercícios do TR favorecem a interação dessas unidades estruturais, em que os ossos e músculos acionam o sistema de alavancas, promovendo a adequada realização dos procedimentos necessários pelo corpo do praticante.

Santana et al. (2020) explicam em seus estudos que formatos de planejamentos estratégicos de TR contribuem positivamente no âmago neuromuscular. Esses planejamentos também são chamados de modelos de periodização, pois abrangem sequências planejadas de forma cíclica e progressiva no que tange o volume e intensidade dos exercícios. Como exemplos, os autores mencionam a periodização linear e a ondulatória, em que a primeira considera a elevação linear de cargas e volume semanalmente ou mensalmente; enquanto a segunda, a elevação do volume e da intensidade no modo diário ou semanal.

Para o contexto operacional, Garcia et al. (2020) citam as recomendações do *American College of Sports Medicine (ACSM)* para que o treinamento de força esteja em programas de exercícios a serem realizados por adultos e idosos. Os autores informam que os principais grupos de músculos do corpo humano devem ser exercitados em séries na quantidade de 8 a 10, sendo a frequência de duas a três vezes por semana. Além disso, as repetições podem ocorrer de 8 a 12 para adultos; enquanto de 10 a 15 para idosos mais frágeis. Todavia, os autores ressaltam que as repetições devem ser definidas conforme as condições de resistência de cada pessoa que pratica o treino de força.

Em termos de contribuições notáveis, Silva et al. (2020) citam o TR na prevenção das DCNTs (dentre as quais está a hipertensão) e favorecimento do bem-estar físico e mental. Nesse aspecto, são válidos os acréscimos de Santos, Silva e Carvalho (2023) sobre o TR ser um tipo de exercício que melhor gera efeito hipotensor em comparação com exercícios

aeróbicos, sendo a combinação desses dois tipos de exercício recomendada por diretrizes brasileiras de Hipertensão Arterial. Também há recomendações semelhantes a nível internacional, como mencionado por Batista e Santana (2020).

Raiol et al. (2018) asseveram sobre a importância do estudo do comportamento agudo do sistema cardiovascular frente à prática de exercícios físicos, principalmente para verificação de preexistência de condição clínica que pode gerar riscos ao praticante. Nesse contexto, há comprovações de que o TR é uma opção segura para pessoas hipertensas e em reabilitação cardíaca. Contudo, a prescrição da forma do treinamento resistido deve ser bem estudada e planejada conforme particularidades de cada indivíduo.

2.2.3 Benefícios do treinamento resistido para idosos hipertensos

No ponto de vista de Guimarães et al. (2018), a hipotensão decorrente de treinamentos aeróbicos está bem delineada na literatura. Por outro lado, os autores explicam que ainda há certa controvérsia para resultados de treinamento resistido em praticantes da terceira idade em relação aos resultados da prática aeróbica. Para os autores, há fatores que podem influenciar a PA após a realização de treino de força, como as variáveis de volume e intensidade, bem como o ciclo circadiano. Por isso, são importantes as pesquisas contínuas no tema formado por idosos hipertensos e a prática de treino resistido.

Antes de tudo, convém realçar que as contribuições da musculação na terceira idade são de diferentes contextos. Como treino de força, há prevenção para a atrofia muscular, bem como ganhos de resistência, mobilidade e elasticidade, o que vai na contramão de efeitos deletérios comuns no organismo com o avançar da idade. Com diversos ganhos em capacidade funcional e em habilidade motora, os idosos podem se tornar mais independentes e passarem por menos situações de risco de quedas. Ademais, a pressão arterial e o perfil lipídico se tornam mais bem controlados com os treinos de força. Somando os diversos efeitos positivos, resulta-se em maior sociabilidade, saúde emocional e vontade de viver pelos idosos (SILVA; BERNALDINO; SILVA, 2021).

Outros tipos de benefícios do treinamento resistido quando praticado por idosos são apontados por Souza e Correia (2023) e Ferreira et al. (2022). Compilando o discorrido por esses autores, elencam-se como benefícios: o combate ao declínio cognitivo, diminuição de morbidades, prevenção de sarcopenia, melhoria na qualidade do sono, manutenção de autoestima elevada, fortalecimento da musculatura, e elevação das resistências dos sistemas respiratórios e cardiovascular.

Falconi et al. (2018) mencionam que é possível verificar da literatura que o TR ocasiona efeito hipotensor em idosos hipertensos a partir de comparações com idosos que não realizaram esse tipo de exercício. Entretanto, no ponto de vista de Santos e Silva Neto (2017), não é substancial a pesquisa existente sobre as contribuições decorrentes do treino resistido em idosos com hipertensão.

Isso é corroborado por Bunn et al. (2019), que realizaram um estudo de metanálise sobre publicações sobre o tema e verificaram que o TR muscular teve responsabilidade significativa na redução da pressão arterial dos idosos com hipertensão. Com essa constatação, os autores destacam o ponto positivo dos exercícios de força reduzir a necessidade de medicações anti-hipertensivas.

De forma semelhante, também através de uma metanálise, Carvalho et al., (2021) constataram relação positiva entre o treinamento resistido e a redução da pressão arterial de idosos com quadro de hipertensão e de pré-hipertensão. Com a análise realizada, os autores destacam que a mencionada redução é considerável, pois verificaram a redução da PA sistólica em -3,38 mmHg e da PA diastólica em -1,95 mmHg. Desta forma, é gerada

a evidência de que o TR pode ser uma importante forma de tratamento não medicamentoso contra a hipertensão em idosos.

Essa evidência de terapia sem medicamentos também é abordada por Castro et al. (2019), que procederam na avaliação de 30 idosos praticantes de treino resistido por um período de 12 semanas a fim de verificar reduções de PA. Após esse período, os autores verificaram diminuições consideráveis da pressão arterial sistólica nos idosos participantes. Entretanto, uma ressalva importante dos autores é que não é possível afirmar que o TR sempre será eficiente na redução da PA de repouso, pois alguns estudos não verificam esse efeito. No ponto de vista dos autores, essa não verificação de redução de PA pode decorrer da falta de consenso sobre um protocolo assertivo acerca do TR com essa finalidade.

Na pesquisa de Santos, Silva e Carvalho (2023), houve a participação de 20 idosos hipertensos para verificação de efeito hipotensor de exercícios de força e combinados. Os autores constataram que o TR associado ou não a exercícios aeróbicos geram resultados favoráveis para a redução da PA e, também, para a redução de variáveis antropométricas quanto à cintura e quadril, mas com paralelo ganho de força em membros inferiores.

Silva, Dias e Santos (2019) buscaram a verificação do efeito hipotensor, bem como outros benefícios, do TR em 16 idosos com hipertensão que frequentavam algumas academias de Goiás. A aferição da PA antes e após a realização dos exercícios demonstrou diminuição considerável. Assim, mais um estudo comprova que o TR pode ser estratégico no controle da hipertensão na terceira idade.

Guimarães et al. (2018) procederam na chamada monitorização residencial da pressão arterial (MRPA) de idosos após estes realizarem treinamentos de força em dois horários diferentes do dia. Os autores verificaram que os maiores benefícios em termos de controle de pressão arterial ocorreram quando o TR foi realizado no período matutino. E, desconsiderando o turno da prática do exercício, os autores notaram diferença significativa quanto à PA em dias com e sem treino pelos idosos.

Véras et al. (2020) desenvolveram um estudo focado em apenas um idoso hipertenso de 82 anos após a realização de treinamento resistido. Os exercícios foram planejados e aplicados seguindo série de oito repetições durante oito semanas. Para o caso descrito em sua pesquisa, os autores constaram redução considerável na pressão arterial apenas cinco minutos após a sessão de exercícios e sem alteração na frequência cardíaca. Contudo, com esses resultados, os autores asseveraram a importância de prática frequente de exercícios de força para que o efeito hipotensor seja alcançado e a PA mantida nos parâmetros recomendados.

De toda forma, como enfatizam Correa et al. (2020), deve-se exaltar a importância dos exercícios físicos de força na geração de vários benefícios para os idosos, refletindo no controle de diversas doenças comuns na terceira idade, além da hipertensão. Portanto, como também frisado pelos autores, é salutar a compreensão dos efeitos do treinamento resistido na melhoria da vida dos idosos para que isso tenha maior divulgação, refletindo em aplicação prática na realidade da população da terceira idade.

3. CONCLUSÃO

Através do apresentado neste trabalho, verifica-se o alcance dos objetivos inicialmente formulados para o estudo. Foram discutidas considerações acerca da HA e sua prevalência em pessoas da terceira idade; em seguida, foram tecidas explicações quanto ao TR; e, após isso, houve o detalhamento das contribuições do TR, ou musculação, para a

população idosa hipertensa. Aproveitando para traçar a resposta da pergunta de pesquisa, ressalta-se as contribuições do TR não se restringem ao controle da pressão alta através do efeito hipotensor, mas repercutem em diversos aspectos da qualidade de vida do idoso como um todo, contemplando ganho de força muscular, melhora do equilíbrio e da mobilidade, dentre outros efeitos positivos.

Com a pesquisa realizada, foi verificado que a pressão alta é uma questão de saúde pública devido à grande prevalência na população, sendo necessários contínuos estudos com vistas ao seu controle. Na maior parcela da população hipertensa há os idosos devido à predisposição deles justificada pelo processo de envelhecimento envolver alterações no sistema cardiovascular. Dessa forma, o envelhecimento pode representar a redução da capacidade do organismo em controlar a PA se não forem adotadas medidas em tempo hábil para impedir agravamentos. Dentre essas medidas, há aquelas que são voltadas para o bom condicionamento físico, como a promoção do treinamento resistido por idosos.

Conforme abordado nos resultados deste trabalho, diversos estudos empíricos abrangem testes envolvendo o TR e os idosos hipertensos enquanto praticantes dessa modalidade. Desta maneira, foram demonstradas as reduções de pressão arterial em idosos, tornando evidenciados os exercícios resistidos como estratégico meio não farmacológico para a prevenção e para o controle da pressão arterial. Todavia, apesar das consideráveis contribuições, não se pode dizer que o TR substitui medicações e outros protocolos de tratamento da hipertensão. Ademais, tal como apontado em alguns estudos, frisa-se sobre a importância de novos estudos para tornar mais fundamentada a indicação do TR para idosos hipertensos.

Importa destacar que o levantamento bibliográfico deste trabalho contempla apenas uma pequena parte de uma grande literatura que pode ser explorada acerca do TR praticado por idosos com hipertensão. Diante das limitações do estudo pelos critérios de inclusão adotados na fase de coleta de materiais, reforça-se a necessidade de novas pesquisas similares abrangendo outros idiomas, outras bases de dados, outros termos de busca e um intervalo de publicação mais amplo. Adicionalmente, recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas empíricas com diferentes protocolos de TR voltados para o controle da pressão arterial em idosos.

Referências

- ALVES, I. A.; FIGUEIREDO, W. L. Os efeitos do treinamento resistido na pressão arterial de idosas hipertensas. **Anais da Jornada de Educação Física do Estado de Goiás** (ISSN 2675-2050), v. 1, n. 1, p. 239-243, 2018. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/jefco/article/download/13033/9417>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- BATISTA, D. S.; SANTANA, F. Capacidade funcional de idosos submetidos a diferentes treinamentos: resistido e aeróbio. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 49419-49430, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/13644/11426>. Acesso em: 05 mar. 2023.
- BATTELLO, C. **Pressão alta & pressão baixa: uma abordagem simples, um tratamento biológico**. [S. l.]. Digitaliza, 2016.
- BECKER, L. A. **Musculação**. Curitiba: Contentus, 2020.
- BERNALDINO, E. S.; SILVA, F. D. Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade. **Saber Científico (1982-792X)**, v. 10, n. 1, p. 65-73, 2021. Disponível em: <http://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/1605/1358>. Acesso em: 05 mar. 2023.
- BUNN, P. S. *et al.* The chronic effects of muscle-resistance training in arterial pressure of hypertensive older adults: a meta-analysis. **Fisioterapia em Movimento**, v. 32, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/bgk9vy9LGr4m7Jcqt5F95jr/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 10 set. 2022.

CARVALHO, H. S. *et al.* Efeito crônico do treinamento resistido sobre a pressão arterial: uma revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos controlados randomizados. **Revista brasileira de ciência e movimento**, p. 1-31, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1348165>. Acesso em: 15 ago. 2022.

CASTRO, D. L. S. *et al.* Alterações na pressão arterial em idosos submetidos ao treinamento resistido. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 1, n. 1, p. 05-14, 2019. Disponível em: <http://revistas2.unievangelica.edu.br/index.php/ijmsr/article/view/3958/2712>. Acesso em: 08 ago. 2022.

CORREA, E. *et al.* Efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3260-3274, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8899/7615>. Acesso em: 06 ago. 2022.

COSTA, M. A.; COSTA, M. F. B. **Projeto de pesquisa: entenda e faça**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

DIAS, D. O. *et al.* Efeito do treinamento de força na pressão arterial de idosos: uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e13511426662-e13511426662, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26662>. Acesso em: 08 ago. 2022.

FALCONI, D. D. *et al.* Efeito hipotensivo do treinamento resistido em idosos hipertensos: uma revisão de literatura. In: CONGRESSO NACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 15., 2018. Curitiba. **Anais [...]**. Curitiba: Realize Eventos Científicos & Editora, 2018. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/cneh/2018/TRABALHO_EV114_MD1_SA7_ID879_16112018100710.pdf. Acesso em: 08 ago. 2022.

FERREIRA, B. S. *et al.* Efeitos do treinamento resistido em idosos com declínio cognitivo. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/YsxcgwSsM9sthXNn6nL6L9Gz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2023.

GARCIA, L. X. *et al.* Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Revista Científica Online**, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/beneficios_do_treinamento_resistido_para_idosos.pdf. Acesso em: 04 set. 2022.

GUIMARÃES, F. C. *et al.* Efeito do exercício resistido, executado em diferentes horas do dia na pressão arterial de idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 1, p. 94-104, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/7696>. Acesso em: 10 mar. 2023.

LUZ, A. L. A. *et al.* Função cognitiva e controle da pressão arterial em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 2269-2278, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MWHDXFrhYvVfQFT6HGg-T5B/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 08 ago. 2022.

MENDES, D. M. C. *et al.* Exercícios resistidos em idosos hipertensos. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 2, n. 1, 2017. Disponível em: <https://www.revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/64/54>. Acesso em: 02 ago. 2022.

MURER, E. **Treinamento resistido**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019.

PEROVANO, D. G. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. Curitiba: InterSaberes, 2016.

RAIOL, H. L. *et al.* Respostas cardiovasculares agudas ao treinamento resistido em sessões de treino com características tensionais e metabólicas. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 80, p. 1101-1107, 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1581/1150>. Acesso em: 10 mar. 2023.

REIS, M. L. C. *et al.* Influência de hábitos alimentares e aspectos sociodemográficos no controle da pressão arterial sistêmica de idosos hipertensos, por gênero. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 17, p. 60347, 2022. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/60347/41445>. Acesso em: 20 mar. 2023.

SANTANA, F. S. *et al.* Comparação de diferentes protocolos de treinamento resistido na força muscular em idosos. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 9, n. 4, p. 754-760, 2020. Disponível em: <http://revista-facesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/635/534>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SANTOS, J. C. F.; SILVA, J. J. A.; CARVALHO, P. R. C. Efeitos de um treinamento de força e combinado em idosos com hipertensão arterial. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 107, p. 55-61, 2023. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2678/1897>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SANTOS, S. F. C.; SILVA NETO, V. M. Treinamento resistido para idosos: revisão de literatura. **Cinergis**, v. 18, n. 2, p. 151-155, 2017. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/8168>. Acesso em:

08 ago. 2022.

SILVA, A. P. *et al.* Os benefícios do treinamento resistido para a melhoria da qualidade de vida em idosos. **Revista Carioca de Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 16-27, 2020. Disponível em: <https://revistacarioca.emnuvens.com.br/revistacarioca/article/view/90/pdf>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SILVA, B. P. *et al.* Nível de atividade física de idosos hipertensos e sua associação com dados sociodemográficos e condições de saúde. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 12, p. e4398-e4398, 2022a. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/4398>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SILVA, C.; DIAS, V. R.; SANTOS, C. R. Treinamento Resistido: efeito hipotensivo em idosos hipertensos que frequentam as academias da cidade de Inhumas-GO. **Revista Vita et Sanitas da Faculdade União Goyazes, Trindade (GO)**, v. 13, n. 2, p. 79-87, 2019. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/180/157>. Acesso em: 08 ago. 2022.

SILVA, L. S. L. *et al.* Fatores comportamentais associam-se com a prática de atividade física/exercício de idosos hipertensos. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 5, n. 1, p. 84-96, 2022b. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/abeducacaofisica/article/view/14666/20426>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SOUZA, L. B. *et al.* Os benefícios do treinamento resistido na qualidade de vida dos idosos. **Revista Liberum accessum**, v. 14, n. 1, p. 41-54, 2022. Disponível em: <http://revista.liberumaccessum.com.br/index.php/RLA/article/view/152/145>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SOUZA, T. R.; CORREIA, E. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 12, n. 38, p. 142-152, 2023. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2549>. Acesso em: 10 mar. 2023.

TAQUETTE, S. R.; BORGES, L. **Pesquisa qualitativa para todos**. Petrópolis: Vozes, 2020.

VARA, M. F. F.; PACHECO, T. **Educação Física e populações especiais**. Curitiba: InterSaberes, 2018.

VÉRAS, M. L. V. *et al.* Comportamento da pressão arterial de idoso hipertenso antes e após sessão de treinamento resistido: um estudo de caso. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 4, p. 21420-21428, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/9250/7815>. Acesso em: 10 mar. 2023.

4

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS COM O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER (ASD)

Lucas Cosme Sousa Pereira¹

Resumo

O TEA (Transtorno do Espectro Autista) é um transtorno neurológico que apresenta como principais características atrasos na fala, dificuldades na interação social, movimentos estereotipados e seletividade alimentar, dentre outras. Essas crianças precisam de estimulações constantes para atingir os marcos de desenvolvimento esperado pra faixa etária em que se encontram e além da tríade família, terapias e escola, a atividade física pode ajudar as crianças devido seus inúmeros benefícios das bases de dados *Scielo* e *Google Acadêmico*. Portanto, será realizada uma revisão de literatura com base em livros e científicos para compreender a importância da atividade física para crianças com o TEA. Como resultados foram apresentadas algumas atividades físicas como a natação, dança, esportes coletivos, circuitos funcionais, atividades com animais, caminhada, corrida, artes marciais e outras, juntamente com seus benefícios que ajudam na socialização, desenvolvimento motor, condicionamento físico, inibe sintomas da depressão e ansiedade como um todo na qualidade de vida dessas crianças.

Palavras-chaves: TEA, Atividade Física, Crianças.

Abstract

ASD (Autistic Spectrum Disorder) is a neurological disorder that presents as main characteristics speech delays, difficulties in social interaction, stereotyped movements and food selectivity, among others. These children need constant stimulation to reach the expected development milestones for the age group they are in and in addition to the family, therapy and school triad, physical activity can help children due to its numerous benefits from the *Scielo* and *Google Scholar* databases. Therefore, a literature review will be carried out based on books and scientists to understand the importance of physical activity for children with ASD. As a result, some physical activities such as swimming, dancing, collective sports, functional circuits, activities with animals, walking, running, martial arts and others were presented, along with their benefits that help in socialization, motor development, physical conditioning, inhibit symptoms of depression and anxiety as a whole on the quality of life of these children.

Keywords: TEA, Physical activity, Children.



1. INTRODUÇÃO

O TEA (Transtorno do Espectro Autista) ou autismo como é mais conhecido pelas pessoas trata-se de alterações no desenvolvimento neurológico que pode ser identificado as primeiras características precocemente até os três anos de idade, quando se percebe alguns atrasos no desenvolvimento infantil esperado pra essa faixa etária que pode ser na fala, no desenvolvimento motor, alguns movimentos repetitivos e interesses em objetos como carros e dinossauros, seletividade alimentar com recusa a algumas texturas, cores e tipos de alimentos e a falta de interesse em contato social com crianças ou adultos.

Para o diagnóstico a criança começa a ser atendida por um psiquiatra ou neuropediatra que pode ser identificado logo na primeira consulta avaliando a criança e anamnese com os pais e caso seja necessário é feita a solicitação do processo de investigação para a criança ser acompanhada pelos profissionais que passam a fazer o acompanhamento da criança com as terapias e com os relatórios dessas, o médico consegue dar o laudo do TEA.

Para o desenvolvimento dessas crianças elas precisam ser estimuladas precocemente com as terapias, em casa e no ambiente escolar e muitos desconhecem que além desses, a atividade física vai contribuir principalmente na socialização e desenvolvimento motor. Assim, O presente estudo consiste em uma importante abordagem a respeito do TEA, mostrando as dificuldades que as crianças têm no convívio em sociedade. Em consequência disso, pessoas com esse transtorno podem se sentir inaptas para a prática de atividade física uma vez que, na maioria das vezes, estes são realizados em grupo. Assim, a relevância da pesquisa científica será em compreender do que se trata o TEA, com seus conceitos e características e de que forma a atividade física praticada de forma correta e com o auxílio do educador físico pode atuar no desenvolvimento motor, social e cognitivo dessas crianças.

Diante desse cenário, surgiu o seguinte questionamento: Qual a importância da atividade física para crianças com o TEA? E para responder a esse questionamento, a pesquisa teve como objetivo geral compreender a importância da atividade física para crianças com TEA e como objetivos específicos descrever sobre o TEA; dissertar sobre as principais modalidades de atividade física que podem ser trabalhadas com esse público e abordar sobre os benefícios da atividade física para crianças com TEA.

2. TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) ou autismo como é mais conhecido é um transtorno no neurodesenvolvimento e começa a aparecer por volta dos três anos de idade identificados por características como atraso na fala, dificuldades de socialização, interesses restritos, estereotípias e outros.

Dessa forma, nas crianças que estão no espectro a fala custa a aparecer e, quando isso acontece, nota-se ecolalia, uso inadequado dos pronomes, estrutura gramatical imatura, incapacidade para usar termos abstratos (CAMINHA et al., 2016). Há também, em geral, uma incapacidade na utilização social, tanto na linguagem verbal quanto na corpórea. Ocorrem problemas muito graves de relacionamento social antes dos cinco anos de idade, como incapacidade de desenvolver contato olho a olho, ligação social e jogos em grupos (VOLKMAR; WISKNER, 2018).

O comportamento é usualmente ritualístico e pode incluir rotinas de vida anormais,

resistência a mudanças, ligações a objetos estranhos, e um padrão de brincar estereotipado. A capacidade para pensamentos abstrato-simbólicos ou para jogos imaginativos fica diminuída. A inteligência varia de subnormal, anormal ou acima. O desempenho é frequentemente melhor em tarefas que requeiram memória simples ou habilidade visio-espacial, comparando-se com aquelas que requerem capacidades simbólicas ou linguísticas (CAMINHA et al., 2016).

O objetivo principal do tratamento do TEA é tornar a criança o mais independente possível em todas as áreas de atuação. Assim, Dawson, Rogers e Vismara (2015) comenta que “como em qualquer outro distúrbio do desenvolvimento, o objetivo prioritário tem de ser a promoção de um desenvolvimento normal”. A equipe multiprofissional responsável pelo planejamento do tratamento de uma criança com TEA tem que estar embasada teoricamente sobre o desenvolvimento infantil normal para que seja possível definir quais aspectos anormais interferem no desenvolvimento dessa criança.

Assim, o tratamento requer uma proposta multidisciplinar que inclui a observação da criança, entrevista com os responsáveis, avaliação dos níveis de desenvolvimento (WITTMAN, 2015). Devem incluir ainda, segundo Witman (2015), um histórico detalhado, avaliações psicológicas e de comunicação abrangentes e a gradação das habilidades adaptativas (habilidades espontâneas e consistentemente realizadas para atender às exigências da vida diária). Tendo em vista essa multiplicidade de profissionais envolvidos na elaboração e análise do programa de tratamento, é importante o embasamento teórico para que se possa observar os efeitos, a evolução no quando clínico da criança ou se é necessário fazer modificações no programa de tratamento.

O manejo de crianças com TEA envolve intervenções comportamentais, terapias de linguagem e programas educacionais (DAWSON; ROGERS; VISMARA, 2015) por isso o diagnóstico precoce é importante para poder iniciar a intervenção educacional especializada o mais rapidamente possível. Os métodos comportamentais podem ser utilizados para tentar reduzir comportamentos indesejáveis que interfiram na vida diária da criança. Na prática, um desses métodos é ignorar comportamentos anormais e reconhecer comportamentos desejáveis.

De acordo com Dawson, Rogers e Vismara (2015) crianças com TEA tratadas de forma precoce e intensa com técnicas comportamentais podem apresentar melhoras significativas e persistentes. afirmam que a perspectiva de melhorar a qualidade de vida destas crianças pode ser alcançada em muitas instâncias com o tratamento conjunto dos pais e da criança.

Além das intervenções terapêuticas, da família e escola, a criança precisa sair um pouco desse ambiente de clínica e escola, visto que a carga horária semanal para uma criança com TEA em terapias chega a 20 hs semanais, é preciso a inclusão de alguma atividade física que pode ser muito benéfica. Assim, as crianças com TEA podem participar de uma variedade de atividades físicas que são ajustadas às suas necessidades e habilidades individuais.

3. MODALIDADES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS COM TEA

Sobre as modalidades de exercício físico que podem ser trabalhadas com crianças com o TEA, a natação e as demais atividades aquáticas têm demonstrado ganhos nas habilidades básicas do nado, na orientação na água, nas brincadeiras aquáticas, na melhoria do condicionamento físico e motor, na redução das estereotípias e na maior interação



social (SILVA et al., 2018).

Continuando a discussão sobre a atividade física para crianças com TEA Carvalho et al. (2022) relatam que a natação contribui em diversos aspectos no desenvolvimento como fortalecimento da musculatura e do equilíbrio, coordenação motora, lateralidade, controle da respiração, na socialização com as outras crianças e no saber a nadar em si. A natação pode ser uma atividade física satisfatória para crianças com TEA, porque é uma atividade de baixo impacto que ajuda a melhorar a coordenação motora, o equilíbrio e a resistência física.

Ainda sobre a natação Biedrzycki et al. (2022) dizem que buscam desenvolver as habilidades equilíbrio, mobilidade, orientação no meio, controle de materiais e objetos e orientação espacial. Além disso, são fortalecidas as habilidades das atividades típicas da natação, como flutuação, propulsão, submersão, controle e coordenação respiratória, coordenação de braços e pernas na propulsão dentro de um estilo de natação (BIEDRZYCKI et al., 2022). Para essas crianças as atividades aquáticas são uma oportunidade de relaxamento, diversão, trocas entre os pares, apoio e segurança, entre outros aspectos de interação social. Sempre devem ser desenvolvidas de uma forma lúdica, com cuidado para que os alunos não fiquem sozinhos dentro da piscina, isolando-se do grupo.

Já os estudos de Aguiar, Pereira e Baulman (2017) abordam sobre o treinamento de artes marciais mistas (MMA) e abordam que os benefícios vão além do cognitivo e comportamental, abrangendo a socialização e qualidade de vida global. Por meio das artes marciais as crianças desenvolvem a fala, a coordenação motora, motivação social e menos desatenção, comportamentos sedentários. equilíbrio, propriocepção, consciência corporal, cognitiva e comportamental.

A participação das crianças com TEA em esportes coletivos, tais como basquete, vôlei, futebol é pequena devido à baixa socialização apresentada por esse público. Porém, o incentivo a essas atividades segundo Carvalho et al. (2022) auxiliam no desenvolvimento motor, proporcionando maior noção de tempo, espaço e dimensões de lateralidade. Essas atividades coletivas vão atuar diretamente no processo de socialização dessas crianças.

Carvalho et al. (2022) abordam também sobre os circuitos funcionais e que esses possuem uma proposta dinâmica e divertida, pois representam atividades que devem ser realizadas em uma determinada sequência durante um período de tempo, em grupo ou de forma individual. Esses circuitos devem ser preparados de forma lúdica, beneficiando as pessoas autistas em seu desenvolvimento motor e cognitivo.

Com um enfoque mais aprofundado em déficits físicos, Silva e Orlando (2018) apontaram a dança como instrumento para o desenvolvimento da expressão motora e gestual visando a reabilitação psicomotora e a melhora da qualidade de vida de indivíduos com TEA. Pode ser uma atividade divertida e socialmente estimulante para crianças autistas, além de ajudar a melhorar a coordenação motora, a flexibilidade e a expressão emocional.

A equoterapia também pode ser uma atividade física para as crianças com TEA que ajuda a evoluir na realização das posturas com diferentes auxílios, sendo predominante o físico-verbal (GREGUOL; COSTA, 2019). A equitação pode ajudar também a melhorar a coordenação motora, o equilíbrio e a concentração, além de proporcionar uma sensação de calma e relaxamento.

A dança também pode ser uma atividade física prazerosa para as crianças com TEA. Essas podem ser realizadas atividades coreográficas, dramatizações e formas de expressão corporal, criando novas ferramentas, além da fala, para expressar-se, proporcionando diferentes possibilidades para serem executadas com o corpo (BIEDRZYCKI et al., 2022).

Além disso, essas atividades estimulam a memória e a percepção auditiva ou temporal, destacando, nas estruturas rítmicas, propriedades de contrastes, ordem e sucessão (BIEDRZYCKI et al., 2022). As atividades de dança resgatam o controle da respiração e permitem expressão e alegria, podendo ser adaptadas para todas as realidades. Alguns alunos podem apresentar hipersensibilidade ao barulho nesses casos, é interessante utilizar um volume reduzido e músicas mais calmas.

As atividades alternativas podem ser enquadradas as atividades na natureza e as atividades com animais, trazendo a dificuldade e a novidade (BIEDRZYCKI et al., 2022). A natureza é um local pouco explorado, instável e mutável, que coloca os alunos em um risco ainda que baixo, calculado e esperado, e é capaz de produzir experiências inéditas, coragem, respeito aos elementos de risco, senso de aventura e diversão. O contato com animais também parece ser benéfico para pessoas com TEA podem ser animais domésticos e de fazenda, como cachorros, gatos e cavalos, trazendo calma e interação entre o animal e o sujeito (BIEDRZYCKI et al., 2022).

Atividades para melhora do condicionamento físico devem ter como objetivo o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, com intensidade elevada, buscando melhora do tônus muscular e do condicionamento aeróbio (JESUS; AGGIO, 2022). Para isso, podem ser realizadas atividades em diferentes superfícies de apoio com instabilidade e inclinações diferentes ou, ainda, materiais de diferentes pesos e tamanhos, realizando atividades de mudanças de direção, em grupos e individuais.

Por fim, cita-se a ioga que pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse, melhorar a flexibilidade e a concentração, além de promover a sensação de calma e relaxamento e as atividades sensoriais como pular em trampolins, andar de bicicleta, subir em paredes de escalada, podem ajudar a melhorar a coordenação motora e a integração sensorial (REGUOL; COSTA, 2019).

4. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Sabe-se que a atividade física praticada regularmente é capaz de propiciar não só para as crianças com o TEA, mas para todos os indivíduos inúmeros benefícios fisiológicos como:

na capilaridade da fibra muscular, no conteúdo mitocondrial das fibras musculares, no metabolismo, fornecendo também cardio proteção ao coração, aumentando o débito cardíaco (DC), redistribuindo o fluxo sanguíneo interno, além do desenvolvimento das funções musculares, através das adaptações ao treinamento (POWERS, HOWLEY, 2017, p.3).

Dessa forma, o exercício físico mostra-se fundamental para melhorar a saúde geral e promover qualidade de vida. Avaliando os efeitos positivos da aplicação de exercícios que trabalham força de membros superiores, força de membros inferiores e coordenação.

Outro estudo que mostrou os benefícios da atividade física em crianças com O TEA, foram os de Toscano et al. (2018), esses mostraram uma melhora significativa na saúde metabólica de crianças com TEA, tais como diminuição nos níveis de LDL (*Low Density Lipoproteins*) e do colesterol total e o aumento dos níveis de HDL (*High Density Lipoproteins*), além de demonstrarem uma melhora nos traços do TEA e de acordo com relato dos pais, uma qualidade maior de saúde física.



A criança com TEA precisa continuamente de estímulos relacionados à cognição, linguagem e interações sociais, além das sensoriais para reduzir ou eliminar a rigidez comportamental e as estereotipias motoras (SCHLIEMANN; ALVES; DUARTE, 2020). Além das possibilidades terapêuticas para amenizar as características do TEA, os exercícios físicos e as práticas esportivas podem melhorar o condicionamento físico, saúde metabólica, qualidade de vida e contribuir para a melhoria das habilidades motoras, sociais, comportamentais e comunicativas dos indivíduos acometidos pelo transtorno supracitado.

Com o objetivo de obter um melhor desenvolvimento social e condição física, o a atividade física auxilia também na diminuição das estereotipias, melhora na atenção (diminuição da Hiperatividade), diminuição da agressividade devido ao aumento do nível da substância B-endorfina e Adrenalina plasmática aumentando o apetite, melhora no sono e aumenta a sensibilidade dos agentes farmacológicos (JESUS; AGGIO,2022).

Dessa forma, a atividade física promove o autocontrole corporal e melhora de maneira considerável o desenvolvimento das habilidades motoras. Assim, a prática da atividade física traz uma sensação agradável e diversos benefícios ao praticante em aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, tais como melhora da autoestima, qualidade de vida, funções cognitivas, socialização e redução de gordura corporal, estresse, ansiedade e consumo de medicamentos.

A prática de atividades física como caminhada, corrida e atividades aquáticas para as pessoas com TEA estimula sua capacidade comunicativa, reduz o comportamento antissocial e de agressividade (GREGUOL; COSTA, 2019, p.36). Dessa forma, o exercício físico contribui para reduzir a ansiedade, melhora do humor, da confiança e da autoestima. Assim o exercício físico aeróbico estimula a interação social e o desenvolvimento físico, pois solicitam diversos músculos.

Além dos benefícios que atuam diretamente nas características do TEA, a prática de atividades físicas oferece para crianças e adolescentes é a melhora na aptidão física relacionada à saúde, melhora na aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal contribuem para a melhora das atividades da vida diária (GREGUOL; COSTA, 2019, p.31).

Greguol e Costa (2019) ressaltam também que a participação em atividades físicas proporciona contatos sociais, e as crianças aprendem que entre eles e o mundo existem outras pessoas, que para a convivência social é preciso obedecer às regras e ter determinados comportamentos, aprendem a conviver com vitórias e derrotas, aprendem a vencer por meio do esforço pessoal, desenvolvem a independência e a confiança em si mesmos e o sentido de responsabilidade.

A atividade física regular é um item muito importante para promover a saúde, e todas e alguns benefícios da atividade física na saúde do cérebro podem ocorrer logo depois de uma sessão de atividade física moderada a vigorosa. A atividade física regular pode ajudar a manter as habilidades de pensamento, aprendizagem e reduzir o risco de depressão e ansiedade infantil e ajudar uma pessoa a dormir melhor (JESUS; AGGIO, 2022). Melhorar a saúde geral da criança, aumentando sua provisão física, fortalecendo seus músculos e ossos e enfrentando o risco de obesidade e outras doenças relacionadas à falta de atividade física.

Mas para que a criança tenha interesse nas atividades é necessário levar em consideração as características e peculiaridades do TEA e utilizar algumas estratégias para que o manejo aconteça da forma adequada:

Usar figuras: para mostrar os materiais que serão utilizados, demonstrar os exercícios que serão realizados, indicar a sequência da atividade, estabelecer início e fim da atividade e/ou da aula, iniciar e parar uma atividade, se comunicar com o aluno e estabelecer regras. Adequar a instrução da atividade: dar instrução verbal clara, objetiva, curta e repetida quantas vezes forem necessárias, como nos jogos motores simples. Fazer a demonstração da atividade, estimulando o aluno com TEA, que pode imitar o professor ou seus pares. Se necessário, oferecer assistência física, que pode ser feita pelo professor ou colega tutor. Introduzir novas atividades/exercícios: oportunizar atividades novas dentro da rotina das atividades já conhecidas no seu repertório, fazendo mudança gradual ao inserir novas atividades. Utilizar reforçador: o reforçador é usado quando o aluno apresenta um comportamento adequado/desejado e quando se deseja mantê-lo. Ele deve ser oferecido de acordo com a idade, e pode ser uma música ou atividade física da preferência do aluno, um feedback positivo (elogio) (GREGUOL; COSTA, 2019, p.118).

Para desenvolver um programa específico de acordo com a individualidade do aluno com TEA, um ponto fundamental é que o professor conheça e se informe, com a família e a equipe terapêutica, sobre suas características. Além disso, é importante conversar com os demais alunos do programa e informá-los sobre esse aluno, para que a turma tenha um bom relacionamento, realize as atividades em grupo e saiba lidar com as características dele, além de evitar bullying (agressões verbais e até mesmo físicas) (GREGUOL; COSTA, 2019).

Compreende-se que o profissional de educação física tem o papel de estimular as possibilidades e as potencialidades do aluno com TEA com atividades lúdicas e jogos adaptados às necessidades de cada indivíduo ou grupo (FLAMEA; BARETTA, 2018). Portanto é imprescindível que os profissionais de Educação Física tenham uma formação continuada para atender público com necessidades especiais, conhecer as características individuais de cada aluno, valorizado sempre se desempenho e o motivando sempre.

Conclui-se que as possibilidades de atividades físicas, esportivas e de lazer para pessoas com deficiência são múltiplas; não existem contraindicações, mas sim cuidados e adaptações independentemente do exercício ou atividade esportiva escolhida, há melhorias nos comportamentos inadequados e sociais de pessoas com TEA, mas sempre deve haver planejamento do exercício físico por um profissional de educação física e um médico antes de iniciar qualquer mudança na rotina desses pacientes.

5. CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo compreender a importância da atividade física para crianças com TEA. Para tanto, descreveu-se sobre o TEA como um transtorno no neurodesenvolvimento da criança que já apresenta algumas características de atraso no seu desenvolvimento que podem ser relacionadas a fala, linguagem, aprendizagem, motor, social e sensorial.

Foi apresentado também que a criança com TEA, quando diagnosticada precocemente, com as intervenções terapêuticas corretas e regulares, frequência em escola inclusiva, acompanhamento dos pais pode apresentar avanços significativos em seu desenvolvimento.

Sobre as atividades físicas mostrou-se que a natação, artes marciais, equoterapia, atividades sensoriais e esportes coletivos proporcionam inúmeros benefícios para a saúde



física e mental dessas crianças e a prática pode trazer para a saúde e também para amenizar as características do TEA como a interação como o desinteresse na socialização, na parte sensorial e motor.

Referências

AGUIAR, Renata Pereira de; PEREIRA, Fabiane Silva; BAUMAN, Claudiana Donato. Importância da prática de atividade física para as pessoas com autismo. **J. Health Biol Sci.** 2017; 5(2):178-183 doi:10.12662/2317-3076jhbs.v5i2.1147. p.178-183.2017. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1147>. Acesso em: 20.mar.2023.

BIEDRZYCKI, Beatriz, P. et al. **Educação Física Inclusiva e Esportes Adaptados.** Grupo A, 2022.

CAMINHA, Vera Lúcia Prudência dos, S. et al. **Autismo: vivências e caminhos.** Editora Blucher, 2016.

DAWSON, Geraldine; ROGERS, Sally; VISMARA, Laurie. **Autismo: compreender e agir em família.** São Paulo: Lidel. 2015.

CARVALHO, Anderson S. Benefícios da atividade física para autistas. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV.**Vol. 14| N°. 1| Ano 2022. Disponível em: <https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=886>. Acesso em: 21.mar.2023.

DSM -5-**MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM-5.** American Psychiatric Association. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FLAMEA, Andresa Gabriela; BARETTA, Marly. O trabalho com alunos autistas nas aulas de educação física. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, **Pesquisa e Extensão**, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/siepe/article/view/18669>. Acesso em: 21.mar.2023.

GREGUOL, Márcia; COSTA, Roberto Fernandes da. **Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais.** Editora Manole, 2019.

JESUS, Luciano Bussolaro de; AGGIO, Marina Toscano. Benefícios da atividade física para crianças com TEA -Transtorno do Espectro Autista. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 11, n. 31, p. 177-188, 2022. Disponível em: <https://cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2133>. Acesso em: 20.mar.2023.

POWERS, Scott K; HOWLEY, Edward. **Fisiologia do Exercício:Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho.** Editora manole, 9ª Ed, 2017.

SCHLIEMANN, André., ALVES, Maria Luíza Tanuré., DUARTE, Edison. Educação física inclusiva e autismo: perspectivas de pais, alunos, professores e seus desafios. **Revista Brasileira De Educação Física E Esporte**, 34(Esp.), 77-86. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/1807-5509202000034nesp077>. Acesso em: 21.mar.2023.

SILVA, Elaine de Carvalho; ORLANDO, Rosimeire Maria. A interface dança e autismo: o que nos revela a produção científica. **Revista Educação Especial**, Santa Maria, v. 32, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/33121>. Acesso em: 21.mar.2023.

VOLKMAR, Fred, R; LISA, A. Wiesner. **Autismo: guia essencial para compreensão e tratamento.** São Paulo: Grupo A, 2018.

WHITMAN, Thomas. **O desenvolvimento do autismo.** São Paulo: M. books.2015.

5

A DANÇA COMO ALTERNATIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DANCE AS AN ALTERNATIVE FOR MENTAL HEALTH PROMOTION

**Vanessa Lindoso Sodré Tamarinus¹
Débora Irya²**

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

No Brasil e no mundo, observa-se diariamente que grande parte da população sofre de problemas psicológicos e emocionais, destacando-se o transtorno de ansiedade. A dança, apresenta-se como uma atividade completa para o desenvolvimento integral do ser humano. Enquanto prática regular de atividade física, é a modalidade ideal para quem busca dinamismo. Além de melhorar o condicionamento físico e muscular, vem sendo amplamente utilizada como forma de terapia e desenvolvimento de relações interpessoais. A pesquisa teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico acerca da dança enquanto alternativa de promoção da saúde mental e apresentar evidências científicas que comprovem esta associação. Foi realizada uma revisão de literatura, sob o ponto de vista teórico, mediante interpretação e análise de publicações científicas realizadas no período de 2013 a 2023, utilizando as seguintes bases de dados: *Nacional Library of Medicine* (PubMed MEDLINE), *Scientific Electronic Online* (Scielo), Biblioteca virtual em saúde (BVS), Google Acadêmico e EBSCO Information Services. Os resultados alcançados comprovam e defendem que a dança é uma atividade de importância para melhora dos benefícios psicológicos e manutenção da saúde mental, o que explica-se pelo fato que devido a essa atividade possibilita a produção e a utilização de neurotransmissores que afetam diretamente o metabolismo cerebral relacionado à oferta de neurotransmissores como serotonina, dopamina e acetilcolina. Conclui-se que é possível utilizar a dança como alternativa de promoção da saúde mental e que esta prática contribui para um equilíbrio emocional e a sensação de harmonia dentro de si.

Palavras-chave: Dança. Saúde Mental. Educação Física.

Abstract

In Brazil and in the world, it is observed daily that a large part of the population suffers from psychological and emotional problems, with emphasis on anxiety disorders. Dance presents itself as a complete activity for the integral development of the human being. As a regular practice of physical activity, it is the ideal modality for those looking for dynamism. In addition to improving physical and muscular conditioning, it has been widely used as a form of therapy and development of interpersonal relationships. The research aimed to carry out a bibliographical survey about dance as an alternative for promoting mental health and to present scientific evidence that proves this association. A literature review was carried out, from a theoretical point of view, through the interpretation and analysis of scientific publications published between 2013 and 2023, using the following databases: National Library of Medicine (PubMed MEDLINE), Scientific Electronic Online (Scielo), Virtual Health Library (VHL), Google Scholar and EBSCO Information Services. The results achieved they prove and defend that dance is an important activity for improving psychological benefits and maintaining mental health, which is explained by the fact that due to this activity it enables the production and use of neurotransmitters that directly affect brain metabolism related to supply of neurotransmitters such as serotonin, dopamine and acetylcholine. It is concluded that it is possible to use dance as an alternative to promote mental health and that this practice contributes to an emotional balance and a sense of harmony within oneself.

Keywords: Dance. Mental health. Physical education.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo, observa-se diariamente que grande parte da população sofre de problemas psicológicos e emocionais, destacando-se o transtorno de ansiedade. A dança, apresenta-se como uma atividade completa para o desenvolvimento integral do ser humano. Estimula a flexibilidade, controle motor, coordenação, ritmo e alinhamento postural, o que pode proporcionar momentos de autoconhecimento.

A Educação física é uma área de ampla atuação na promoção da saúde, que estabelece a relação do movimento corporal através de diversas atividades sistematizadas utilizadas como exercício físico. Desta forma, a dança encontra-se em uma das áreas da Educação Física que mais ganha destaque pelo seu alto grau de aplicabilidade e pela sua importância para o meio social.

Enquanto prática regular de atividade física, é a modalidade ideal para quem busca dinamismo. Além de melhorar o condicionamento físico e muscular, vem sendo amplamente utilizada como forma de terapia e desenvolvimento de relações interpessoais. Em relação à vida emocional, a dança tem impacto direto na saúde mental já que é uma forma de expressão das emoções, contribui também para o aumento da autoestima e autoconfiança.

Desta maneira justifica-se que esta revisão é de grande relevância científica e social, devido a importância de estudos neste campo para auxiliar na consolidação das redes de apoio a saúde mental e por buscar a inclusão destes indivíduos na sociedade, se pensarmos na dança como um potencial terapêutico.

Diante do pressuposto, estabeleceu-se a seguinte pergunta norteadora: Há evidências científicas que comprovem a prática da dança como medida não farmacológica para tratamento de transtornos mentais?

Esta pesquisa foi relacionada à educação física e promoção de saúde, aborda principalmente a dança e a saúde mental, através de uma revisão de literatura. Tem como objetivo geral compreender a dança como uma estratégia de cuidado na saúde mental e especificamente apresentar evidências que comprovem esta associação.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Foi realizada uma revisão de literatura do tipo qualitativa e descritiva acerca da dança como alternativa de promoção da saúde mental. A pesquisa foi realizada através de acesso online nas bases de dados *Nacional Library of Medicine* (PubMed MEDLINE), *Scientific Electronic Online* (SciELO), Biblioteca virtual em saúde (BVS), Google Acadêmico e *EBSCO Information Services*, nos meses de Março e Abril de 2023. Para busca das obras foram utilizadas as palavras-chave: em inglês: “dance”, “mental health”, “well-being” e em português: “dança”, “saúde mental”, “bem-estar”.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos que abordara o tema pesquisado e que permitiram acesso integral ao conteúdo, publicados no período de 2013 a 2023, em inglês e português. O critério de exclusão foi imposto nos estudos que não estavam em inglês ou português, que não abordaram o tema proposto, que não permitiram seu acesso na íntegra e duplicatas. Desta maneira, a metodologia seguiu 4 etapas: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.



2.2 Resultados e Discussão

A dança sempre esteve presente na vida do ser humano. Era praticada, principalmente, como forma de celebração das cerimônias religiosas e outras atividades, como uma maneira de celebrar a vida. Diniz (2010) assegura que “a dança é considerada uma arte que vem acompanhando todo o processo de desenvolvimento humano, que faz parte do conteúdo social, despertando, desse modo, o interesse pela arte da dança como forma de qualidade de vida.”

Acerca dos objetivos dos artigos selecionados, a maioria buscou mostrar as possíveis repercussões que a dança apresenta tanto nas pessoas em sofrimento psíquico, quanto nos espaços onde estas estão inseridas.

Boa parte dos estudos revisados nesta pesquisa defendem que a dança é uma atividade de importância para melhora dos benefícios psicológicos e manutenção da saúde mental. Oliveira et al. (2020) explica que este fato ocorre devido a essa atividade possibilitar a produção e a utilização de neurotransmissores que afetam diretamente o metabolismo cerebral relacionado à oferta de neurotransmissores como serotonina, dopamina e acetilcolina, ocasionando assim uma diminuição do estresse.

Corroborando com esses resultados, através de um estudo observacional desenvolvido no âmbito universitário, Jia e Qi (2021) afirma que a dança no ambiente escolar apresenta inúmeras vantagens como alto desenvolvimento no nível cognitivo, estabilidade emocional e segurança. Afirma ainda que “O padrão comportamental dos estudantes após a prática esportiva de dança é superior ao dos alunos sem este nível esportivo” (QI,2021)

No estudo de Kandola e Stubbs (2020), observa-se que mesmo existindo ligações entre exercício e ansiedade, existem poucos estudos sobre os mecanismos que fundamentam suas interações. Acredita-se que o estresse fisiológico, modulado em parte pelo eixo hipotalâmico pituitário-adrenal (HPA), desempenha um papel central em uma série de condições psiquiátricas, incluindo ansiedade e transtornos relacionados ao estresse, o exercício exerce influência sobre o estresse e o eixo HPA, o que contribui para seus efeitos ansiolíticos.

Em relação à redução dos sintomas de depressão, Gouvêa et al. (2017) e Melo et al. (2017), não obtiveram diminuição significativa em seus resultados. Afirma-se que para obter uma eficiência nos estados de redução dos sintomas depressivos, o tempo de prática da dança poderia ser maior, devido ao organismo fisiológico do idoso ser relativamente lento.

Somado ainda a estas evidências, e relevante destacar que:

Sugere-se uma análise de como as políticas públicas de incentivo à modalidade de dança como forma tratamento para esse público. Tratar e prevenir possíveis doenças decorrentes do processo de envelhecimento não é uma questão superficial e exclusiva de um grupo, uma vez que os valores gastos com tratamentos de doenças senis impactam a sociedade como um todo. A prevenção, por meio do incentivo à prática da dança, evitará gastos com tratamentos de diversas patologias de ordem física, neural, psicológica e social, um benefício que se estenderá à toda população (ARAUJO et al. 2022, p. 7).

Marbá et al. (2016) e Farias (2022) afirmam que importância da dança para a formação humana prevalece devido prática corporal do movimento envolver a sensibilidade e a conscientização de valores, o que contribui para o desenvolvimento integral do ser humano. Uma pessoa com maior autoestima tem uma visão melhor de si mesmo e do mundo,

desenvolve-se com respeito, de forma completa e feliz.

Em um estudo de caso que foi desenvolvido por Farias (2022) e realizado em um Centro de Artes Marciais e Treinamento Físico, onde é desenvolvida a modalidade de dança como exercício físico, foi possível observar que as colaboradoras participantes do estudo destacaram como incentivo à prática da dança: a mudança de humor, autoestima elevada, percepção do próprio corpo e sensação de alegria. Destaca-se ainda que, em todos os depoimentos coletados, foi citada a importância da convivência em grupo, como também as ótimas experiências trocadas e bons momentos compartilhados.

Segundo Brasileiro, Fragoso e Gehres (2020) em seu estudo, a dança vem sendo inserida na área da Educação Física, se tornando então uma prática de atividade física, não somente vista como arte. A dança está relacionada com a educação, saúde, lazer e inclusão, fazendo-a uma prática corporal do movimento importante e eficaz em diferentes contextos dentro da nossa área.

“Concordando com Aquino (2008) ao reconhecer que a publicação sobre dança ainda é uma prática recente, destacamos que é na educação que ela vem ampliando seus estudos, a fim de contribuir com a formação de crianças e jovens na educação básica” (BRASILEIRO; FRAGOSO; GEHRES, 2020, p. 8).

As autoras afirmam que os debates com o assunto em formação já reconhecem a dança como sendo um dos conteúdos trabalhados na Educação Física, estando presente em currículos de todo o Brasil, assim como a inserção no lazer, onde está associada à saúde e também na dimensão de Políticas Públicas do Esporte e Lazer, conferindo à dança uma estreita conexão com a Educação Física e o esporte.

Castro et al (2017) expõe em seu estudo que os familiares de pessoas em sofrimento psíquico que frequentam oficinas de dança afirmam que estes grupos facilitam o cotidiano e o convívio com os mesmos, visto que tanto a comunicação quanto a forma como eles se expressam apresentam uma melhora significativa. A Oficina de dança traz em cada um de seus encontros músicas e movimentos diferentes para o corpo, causando assim diversos sentimentos e sensações para o mesmo. Desta forma, acredita-se que quando uma sensação ou sentimento é reconhecido e se aprende a lidar com ele, o autoconhecimento está sendo praticado.

Os grupos terapêuticos e oficinas que acontecem nos espaços de saúde mental possibilitam um maior contato entre usuários e trabalhadores, sendo possível observar que os trabalhadores têm a oportunidade de conhecer e criar uma relação de confiança e acolhimento com os mesmos (BARONE; PAULON, 2019). É possível notar a influência de maneira positiva no tratamento dos usuários, visto que sentem-se mais à vontade para falar de maneira mais aberta e completa suas dificuldades, sentimentos ou limitações.

Segundo Maria Fux (1988, p.10), “a dança é para todos. A dançaterapia é um tipo de prática que apresenta estímulos, que vão de encontro a áreas esquecidas pelo corpo, trazendo a possibilidade de autoconhecimento corporal, fazendo com que os praticantes adquiram uma consciência de seus limites sendo capazes de ultrapassá-los”. Para Gregorutti e Araújo (2012) a dança é um tipo de atividade artística com possibilidade terapêutica, que pode ser trabalhada inclusive em institutos geriátricos, pois a dança oferece uma sensação de alívio nos sintomas depressivos.

A oficina de dança contribui na área de saúde mental quando o espaço opera como dispositivo terapêutico, não considerando o sentido tradicional da cura, mas sim um espaço para que o sujeito possa existir com seus sintomas e desejos, criando uma outra disponibi-



lidade mental. Desta maneira, o sofrimento psíquico não precisa ser removido a qualquer custo e sim ser reintegrado como parte da existência do sujeito (LIMA; GUIMARÃES, 2014).

Ressalta-se ainda que:

“Os elementos físicos e psíquicos passam a estar diretamente conectados a partir do momento em que o corpo se posiciona como intérprete durante os movimentos de dança. Para alguns bailarinos ou intérpretes, a dança é um trabalho corporal que passa a ser um exercício regular, como forma de buscar o seu aperfeiçoamento ou superar os seus próprios limites, alcançando uma expressividade que parte de seu próprio interior ou de estímulos externos” (CARMO, 2013, p. 228)

No estudo de Dias e Pereira (2016) foram pesquisados jovens entre 12 e 14 anos, e foi identificado que a prática da dança influenciou na sensibilidade e valorização de si mesmo, diminuindo a vulnerabilidade relacionada a aspectos psicossociais. Colaborando com este estudo, Ferreira et al (2011) investigou adolescentes de uma forma mais abrangente, com idade entre 12 e 16 anos e obtiveram resultados semelhantes, valorizando a dança como meio de aumento de criatividade, lazer, valorização pessoal e autonomia. No estudo de Ferreira et al (2011), apesar da grande evasão dos indivíduos do gênero masculino, as pessoas que continuaram até o final da intervenção e responderam ao questionário novamente, demonstraram melhoras significativas relacionadas ao potencial de criatividade, valorização pessoal e autonomia.

Farencena et al. (2017) e Claro (2012) concordam com a idéia de que a dança pode transformar a vida não apenas de pessoas com padrões dentro dos parâmetros da normalidade, mas que a dança pode transformar a vida de pessoas com síndrome de Down de maneira significativa e que agrega valores a modalidade por poder transformar a vida desses jovens, permitindo que os mesmos sejam inseridos na sociedade e obtenham um aumento na motivação, autoconfiança e domínio próprio.

O dançar pode mais bem aproveitado como estratégia de recursos terapêuticos para tratamento de pacientes com diversos tipos de transtornos mentais porque vivemos em nosso corpo, e por meio de nosso corpo registramos nossas experiências psicológicas, emocionais e físicas. Por intermédio de movimentos é que a dança estimulará que o paciente se envolva consigo mesmo e componha outros olhares para o seu processo do tratamento e, dessa maneira, encontra uma alternativa para melhorar as competências pessoais comunicativas (GUERTZENSTEIN, 2006).

Considerando os resultados dos artigos selecionados, as oficinas de dança trazem diversos benefícios quando praticada regularmente, sendo algum desses o desenvolvimento das habilidades sociais, do autoconhecimento e da autonomia, estimulação da criatividade e sensação de bem-estar. Os resultados obtidos trazem respostas e justificativas para a pergunta norteadora desta pesquisa.

3. CONCLUSÃO

Após a análise dos dados, foram encontradas possíveis respostas para a questão da pesquisa, onde a prática da dança apresenta um impacto positivo na saúde mental. A percepção dos autores é de que houve melhorias em diversos aspectos, com total consciência destas mudanças entre as pessoas dos grupos que fizeram parte das pesquisas. Destaca-se ainda que a prática da dança pode aumentar a produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar e amenizar os índices de ansiedade, aliviando o quadro de estresse

psicológico, aumentando a autoestima e incentivando a socialização.

É inquestionável o quanto a dança, enquanto arte, constitui-se em um grande campo, que ainda precisa ser bastante investigado e estendido. Se movimentar através do corpo é falar daquilo que as palavras não expressam, esta prática traz muitas formas e estilos que podem ser uma possibilidade de terapia. Acredita-se que esta temática ainda pode ser mais explorada por aqueles que possuem interesse pela dança como aspecto terapêutico.

Ressalta-se a importância de que projetos de saúde privados ou públicos sejam oferecidos para o acesso de qualidade à prática da dança. Sugere-se que equipes de profissionais possam atuar de maneira multidisciplinar para a ação preventiva, acompanhamento de pacientes e intervenção para recuperação da saúde de indivíduos que já possuam algum distúrbio psicológico.

Por fim, espera-se que mais estudos na área da promoção da saúde e sobre aspectos psicológicos sejam elaborados com o intuito de descobrir outras vertentes sobre o tema com o objetivo de fornecer benefícios para a sociedade e contribuindo para ampliação do suporte científico da produção do conhecimento.

Referências

ARAUJO, A. et al. **A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa.** Rio Grande do Norte: Universidade Potiguar, 2022. ISSN 2525-3409. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29824>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29824/25771>. Acesso em: 3 Abril. 2023.

BARONE, L. ; PAULON, S. **Ensaio uma clínica do chão:** cartografando a Saúde mental na Atenção Básica em interface com a dança. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, 2019.

BRASILEIRO, L. ; FRAGOSO, A. ; GEHRES, A. **Produção de conhecimento sobre dança e educação física no Brasil:** analisando artigos científicos. **Revista Pro.Posições** Campinas, v. 31, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/y9W7P9WgcJxgMGBh5q5t38K/?lang=pt>. Acesso em: 12 Maio. 2023.

CARMO, M. **O corpo que dança:** Reflexões sobre as pesquisas do corpo nos legados de Pina Bausch e Rudolf Von Laban e suas influências no processo de composição cênica na dança contemporânea. Salvador, 2013. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/download/8765/6309>. Acesso em: 12 Maio. 2023.

CASTRO, E. **Dança, Corporeidade e Saúde Mental:** Experimentações em Terapia Ocupacional. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

CASTRO, G. et al. **Significado das atividades de grupo para usuários de um centro de atenção psicossocial.** Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional-REVISBRATO, 2017.

DINIZ, T. **Historia da dança.** 2010. Disponível em: www.uel.br/eventos/sepech/sepech08/arqtxt/resumosdiniz. Acesso em: 19 Maio. 2023

FARENCEANA, E. et al. **Dança de salão e sua contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida.** Amazônia: Science & Health.v.4, n.1, p.10-16, 2017.

FARIAS, F. **A dança e a promoção da saúde mental em um grupo de mulheres de uma academia na cidade de Novo Hamburgo/RS.** Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2022. Disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/12104/Fernanda%20Elisa%20de%20Farias.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 3 Abril. 2023.

FERREIRA, O. et al. **Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.** Vol.21. n3. Florianópolis. 2011.

FUX, M. **Dançaterapia.** 3ª edição. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

GOUVÊA, J. et al. **Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos.** Maringá: Centro Universitário de Maringá, 2017. DOI: 10.15253/2175-6783.201700010000. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/18868/29601>. Acesso em: 3 Abril. 2023



GREGORUTTI, C. ; ARAÚJO, R. **Idosos institucionalizados e depressão**: atividades expressivas e seu potencial terapêutico. RBCEH, Passo Fundo, v. 9, Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/274-281/pdf>. Acesso em: 4 Maio. 2023.

GUERTZENSTEIN, S. **O corpo em Arteterapia**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006

KANDOLA, A.; STUBBS, B. **Exercise and anxiety. Advances in experimental medicine and biology**. New York, 2020.

LIMA, M.; GUIMARÃES, S. **Possibilidades terapêuticas do dançar**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2014. ISSN 1984-2147. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68530/41289>. Acesso em: 6 Abril. 2023

MARBÁ, R. et al. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. Araguaína: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlo, 2016. ISSN 1983-6708. Disponível em: https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf. Acesso em: 6 Abril. 2023

MELO, C. et al. **A Influência do tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos**. Viçosa: Universidade Federal de Belo Horizonte, 2018. Disponível em: <https://archives.rpd-online.com/article/download/v27-s1-carvalho-de-melo-et-al/2199-11264-1-PB.pdf>. Acesso em: 6 Abril. 2023

OLIVEIRA, M. et al. **Dança e saúde**: Discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. Pará: Universidade Estadual do Pará, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/rescx/article/view/2737>. Acesso em: 6 Abril. 2023.

QI, Jia. **Investigation and analysis of the influence of sports dance based on wireless network mode on college students' mental health**. China: Xi an Medical University, 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202127022020_0015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/hB4P9YDYQqH4JDzPV5Q8cYt/?format=pdf&lang=en> Acesso em: 7 Abril. 2023.

6

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS BENEFITS OF THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE FOR THE HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

Tayane Kelle Penha Pinheiro¹

Gleidison Andrade Costa²

Débora Irya³

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Nutrição pela Faculdade Estácio, São Luís-MA

3 Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

Objetivo: compreender os efeitos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida de indivíduos idosos. Metodologia: utilizou-se a Revisão de Literatura. Na busca online, consultou-se fontes confiáveis de pesquisa, como: a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde; Scientific Electronic Library Online, textos e diretrizes publicadas pelos Ministérios do Governo Federal. Na busca física, consultou-se o acervo de livros e monografias da Biblioteca da Faculdade Pitágoras de São Luís - MA. Selecionou-se somente os artigos publicados nos últimos 5 anos (2018-2023). Considerações finais: a atividade física regular e os exercícios físicos para idosos ajudam a melhorar a saúde física e mental, os quais o ajudarão a manter sua independência conforme envelhecem. Ressalta-se ainda que estar em movimentar ajuda as pessoas idosas a aumentar sua energia/disposição, manter sua independência, proteger seu coração e controlar sintomas de afeções ou dor, bem como excesso de peso. O exercício regular também é bom para a mente, o humor e a memória em pleno funcionamento. Nunca é tarde demais para a pessoa encontrar maneiras simples e agradáveis de se tornar mais ativa, melhorar seu humor e a suas perspectivas, e colher todos os benefícios do exercício oferta à saúde.

Palavras-chave: Exercícios físicos. Qualidade de vida. Idosos. Atividade física.

Abstract

Objective: to understand the effects of physical exercise on the quality of life of elderly individuals. Methodology: Literature Review was used. In the online search, reliable research sources were consulted, such as: the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences; Scientific Electronic Library Online, texts and guidelines published by Federal Government Ministries. In the physical search, the collection of books and monographs of the Library of Faculdade Pitágoras de São Luís - MA was consulted. Only articles published in the last 5 years (2018-2023) were selected. Final Thoughts: Regular physical activity and exercise for seniors helps improve physical and mental health, both of which will help you maintain your independence as you age. It is also noteworthy that being in motion helps elderly people to increase their energy/disposition, maintain their independence, protect their heart and control symptoms of affections or pain, as well as being overweight. Regular exercise is also good for your mind, mood and fully functioning memory. It's never too late for people to find simple, enjoyable ways to become more active, improve their mood and outlook, and reap all the health benefits exercise offers.

Keywords: Physical exercises. Quality of life. Elderly. Physical activity.

1. INTRODUÇÃO

A terceira idade é, geralmente, um período de fechamento na vida do ser humano, tendo, ainda uma grande variedade de problemas clínicos associados. Durante o envelhecimento, a função física e psicológica diminui. Há um declínio na atividade intelectual, na atividade social e na saúde física. As necessidades e problemas dos idosos variam significativamente de acordo com a idade, status socioeconômico, de saúde, de qualidade de vida e outras características de fundo.

Nesse sentido, as pessoas com 60 anos ou mais, devem incluir atividade física na sua rotina diária, por exemplo: caminhada, dança, jardinagem, caminhada, natação, transporte (caminhada ou ciclismo), ocupacional (se o indivíduo ainda estiver envolvido no trabalho), tarefas domésticas, jogos, esportes ou exercícios planejados, no contexto de atividades diárias, familiares e comunitárias.

Tais recomendações visam também a melhora da aptidão cardiorrespiratória e muscular, a saúde óssea e funcional, redução do risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), depressão e declínio cognitivo. No geral, fortes evidências demonstram que os indivíduos idosos fisicamente ativos apresentam taxas mais baixas de mortalidade por todas as causas, doença cardíaca coronária, pressão alta, derrame, diabetes tipo 2, câncer de cólon e câncer de mama, um nível mais alto de aptidão cardiorrespiratória e muscular, massa corporal e composição mais saudáveis; possuem um perfil de biomarcador mais favorável à prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e melhora da saúde óssea; e exibem níveis mais altos de saúde funcional, menor risco de queda e melhor função cognitiva; além da redução do risco de limitações funcionais moderadas e graves.

Desta forma, colocou-se com problema de pesquisa: como a prática de exercícios físicos influencia na qualidade de vida de indivíduos idosos?

Já em relação ao objetivo geral, optou-se por: compreender os benefícios da prática de exercícios físicos na qualidade de vida de indivíduos idosos. E os objetivos específicos foram: abordar as perspectivas teóricas sobre o processo de envelhecimento e a interface saúde; apontar os benefícios da prática de exercícios físicos para a fase da terceira idade, com vista promoção da qualidade de vida; discutir a dinâmica social e o apoio multidisciplinar no atendimento a pacientes idosos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A metodologia de pesquisa empregada neste trabalho foi a de Revisão de Literatura. Neste formato, se realiza uma síntese rigorosa de todas as pesquisas abrangidas pela supracitada temática e que estão relacionadas com o tema-foco. Para delimitar o objeto de estudo e o campo de investigação para a problemática que se pretende destacar, optou-se por selecionar produções científicas nacionais.

Na busca online para o agrupamento das referências consultou-se fontes confiáveis de pesquisa, como; CAPES, LILACS; *Scientific Electronic Library Online* [Biblioteca Científica Eletrônica *Online*] (SCIELO) expressos por textos completos e diretrizes publicadas pelos Ministérios do Governo Federal (atrelados à área de estudo).

Já na busca física pelas referências, pretende-se consultar o acervo de livros e mono-



grafias da Biblioteca da Faculdade Pitágoras de São Luís - MA. As palavras-chave selecionadas para a busca das referências foram: “Exercícios físicos”, “Qualidade de vida”, “Idosos” e “Atividade física”. Selecionou-se somente os artigos publicados nos últimos 5 anos (2018 a 2023), que tratassem da temática e que puderam responder os objetivos propostos neste estudo.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Perspectivas teóricas sobre o processo de envelhecimento e a interface saúde

Considerando-se as premissas da Organização Mundial da Saúde (OMS), a idade que o ser humano deve ter para ser considerado idoso, o qual também deve perpassar o nível socioeconômico de cada país, nas nações em desenvolvimento, o caso do Brasil, o ser humano é considerado idoso partir das suas 6 décadas de vida (60 anos), porém em países desenvolvidos, esse número sobe para 65 anos (OMS, 2020).

No Brasil, vê-se um crescimento progressivo da população idosa. Até 2024, soma-se 15 milhões de cidadãos idosos (há estimativas para que se chegue a 30 milhões), chegando a representar 13% do valor total da população brasileira. Esse dado preocupa inúmeras esferas sociais, uma vez que crescimento desse estrato populacional anseia transformações em distintos segmentos que formam a sociedade: política, economia, educação, saúde, segurança e outros (OMS, 2020).

Na área da saúde, observa-se que o atual indicador de longevidade dos brasileiros é atrelado ao aumento da frequência de doenças crônicas não-transmissíveis, como o diabetes melito, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, câncer, obesidade, sendo estas os principais motivos de incapacidade funcional na referida faixa etária (OMS, 2018).

Até a segunda década do século XXI, pela primeira vez na história, a maioria das pessoas pode esperar viver até os 60 anos ou mais. Em 2050, a população mundial com 60 anos ou mais deve totalizar 2 bilhões, contra 900 milhões em 2015. Até 2022, há cifras de que 125 milhões de pessoas têm 80 anos ou mais. Em 2050, haverá quase esse número (120 milhões) vivendo somente na China e 434 milhões de pessoas nesta faixa etária em todo o mundo. Em 2050, 80% de todas as pessoas idosas viverão em países de renda baixa e média (OMS, 2018).

O ritmo de envelhecimento da população em todo o mundo também está aumentando dramaticamente. A França teve quase 150 anos para se adaptar a uma mudança de 10% para 20% na proporção da população com mais de 60 anos. No entanto, lugares como Brasil, China e Índia terão pouco mais de 20 anos para fazer a mesma adaptação (OMS, 2018).

Embora essa mudança na distribuição da população de um país em direção às faixas etárias mais avançadas, conhecida como envelhecimento da população, tenha começado em países de alta renda (por exemplo, no Japão, 30% da população já tem mais de 60 anos), agora é baixa e média países de renda que estão passando pelas maiores mudanças. Em meados do século XXI, muitos países, como Chile, China, República Islâmica do Irã e Federação Russa, terão uma proporção semelhante de pessoas idosas ao Japão (ALVES, 2020).

Um fator que influencia muitos aspectos do comportamento humano é o sentimento de autoeficácia. Pessoas com alto nível de autoeficácia demonstram maior motivação

para iniciar e continuar as atividades, apesar das dificuldades encontradas e dos esforços empreendidos para concluí-las. Eles também são caracterizados pelo otimismo e pela capacidade de escolher estratégias corretas de ação. Em casos de baixa autoeficácia, atributos como desamparo, ansiedade, tristeza e depressão são comuns (CAMÕES *et al.*, 2020).

São inúmeras as publicações científicas que tratam da relação entre o aspecto social e a saúde. Segundo Cassiano (2020), a escolha dos valores sociais é benéfica para a formação de relações duradouras entre as pessoas, além de manter o interesse pela vida pública e agir pelo bem comum. Além disso, a realização de tarefas sociais amplas contribui para a aptidão física dos idosos. Em estudos realizados Tassitano (2019), comprovou-se que pessoas que valorizam mais o contato com outras pessoas do que o sucesso financeiro, têm maior facilidade de adaptação, são mais fortes e têm maior sentimento de autorrealização.

Também foi demonstrado que essas pessoas correm menos risco de sentir ansiedade ou depressão e demonstram menos disfunções comportamentais. Portanto, parte-se do pressuposto de que as pessoas com alto apreço pelos valores sociais são capazes de se relacionar melhor com os outros, aproveitando o apoio social em situações difíceis, além de oferecer apoio a outros indivíduos que, por sua vez, podem ser uma fonte de satisfação para eles (CAMÕES *et al.*, 2020).

Outra perspectiva acerca de vida mais longa, é que ela traz oportunidades, não apenas para os idosos e suas famílias, mas também para a sociedade como um todo. Anos adicionais oferecem a oportunidade de buscar novas atividades, como educação continuada, uma nova carreira ou uma paixão há muito tempo negligenciada. Os idosos também contribuem de muitas maneiras para suas famílias e comunidades. No entanto, a extensão dessas oportunidades e contribuições depende muito de um fator: saúde (TASSITANO, 2019).

2.2.2 Benefícios da prática de exercícios físicos para a fase da terceira idade, com vista à promoção da qualidade de vida

À medida que a população de idosos aumenta, o envelhecimento saudável se torna um problema de saúde pública global. A atividade física pode ajudar os idosos a recuperar ou manter um processo de envelhecimento saudável. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, ser fisicamente inativo é uma das principais causas de mortalidade (CAMPOS, 2019).

No caso dos seres humanos, a força muscular, com o decorrer do avançar da idade, diminui devido à atrofia do músculo esquelético. Isso leva à diminuição da mobilidade, aumento a necessidade de auxílio nas atividades da vida diária e, o medo de cair, assim como a ocorrência de fraturas de quadril, por exemplo. Ou seja, como consequência do envelhecimento, ocorre uma diminuição inevitável em todos os sistemas do corpo levando à “fraqueza, limitação, fadiga e lentidão dos movimentos” o que auxilia na possibilidade de um idoso precisar de ajuda para completar suas atividades da vida diária (CAMPOS, 2019).

Quando a atividade física é continuada ao longo da vida, a ocorrência e a frequência de diferentes doenças crônicas, tanto físicas quanto mentais, diminuem. O envelhecimento saudável, também conhecido como envelhecimento bem-sucedido, se não for definido, pode ser visto de maneira muito subjetiva. Pode ser definido simplesmente como estar sem a presença de doença ou ausência de cognição diminuída na velhice. No entanto, uma abordagem mais multidimensional de definição desse tema é apresentada pela OMS, como obter ou manter “funcionamento físico, intelectual, emocional, social, vocacional e



espiritual” no melhor nível de autopercepção possível para adultos idosos (KOPILER, 2018)

A atividade física tem muitos significados diferentes. Para esta revisão, usou-se a definição que Kopiler (2018) usou, que afirma que a atividade física é estruturada e integrada à vida cotidiana e o exercício de forma pré-arranjada, deliberada e repetitiva. Sendo assim, os termos e definições principais, são: (a) atividade física - Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto de energia, acima dos níveis de repouso (basais). A atividade física abrange amplamente exercícios, esportes e atividades físicas realizadas como parte da vida diária, ocupação, lazer e transporte ativo. É um exercício desestruturado e integrado à vida cotidiana e de forma pré-arranjada, deliberada e repetitiva; (b) exercício - atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva e (que) tem como objetivo final ou intermediário a melhora ou manutenção da aptidão física; (c) aptidão física – a capacidade de realizar as tarefas diárias com vigor e atenção, sem cansaço excessivo e com ampla energia para desfrutar de atividades (de lazer) e atender emergências imprevistas. A aptidão física é operacionalizada como (um conjunto de) atributos mensuráveis de saúde e habilidades que incluem aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, composição corporal e flexibilidade, equilíbrio, agilidade, tempo de reação e potência, e; (d) gasto de energia – a quantidade total de energia (bruta) gasta durante o exercício, incluindo o gasto de energia em repouso (gasto de energia em repouso mais gasto de energia em exercício. O gasto de energia pode ser articulado em METs, quilocalorias ou *kilojoules* (KOPILER, 2018).

O *American College of Sports Medicine (ACSM, 2018)* recomenda que todos os adultos idosos, que não têm limitações para a realização de atividade física, tenham um plano específico de atividade física que inclui atividades aeróbicas, de fortalecimento muscular e flexibilidade (e possivelmente exercícios de equilíbrio). Essas atividades precisam atender aos padrões de serem preventivas e terapêuticas.

Lopez *et al.* (2018) mencionam que a combinação de exercícios moderados e vigorosos, ou isoladamente, pode ser usada para atender às recomendações de atividade do ACSM, desde que o critério para volume total de energia gasto seja satisfeito. Alguns estudos afirmam que há um maior benefício para a saúde com o aumento da atividade física. Quanto mais ativa uma pessoa, maior o benefício para a saúde. Os dados sobre a quantidade e qualidade específica da atividade física para a obtenção dos benefícios para a saúde são menos claros.

Algumas estimativas sugerem que cerca de metade do declínio físico associado à velhice pode ser devido à falta de atividade física. Foi sugerido que pessoas com mais de 60 anos, mais do que qualquer outra faixa etária, precisam de níveis de condicionamento físico adequados para ajudá-las a manter a independência, se recuperar de doenças e reduzir o alto risco de adoecimento (LOPEZ, 2018).

Outros estudos mostram que nunca é tarde para entrar em forma. O corpo humano reage aos exercícios, não importa a idade, e há muitos benefícios para a saúde. Sem exercícios regulares, pessoas com mais de 50 anos podem ter uma série de problemas de saúde, incluindo: (a) massa muscular, força e resistência física reduzidas; (b) coordenação e equilíbrio reduzidos; (c) flexibilidade e mobilidade articular reduzidas; (d) função cardiovascular e respiratória reduzida; (e) resistência óssea reduzida; (f) níveis de gordura corporal aumentados; (g) aumento da pressão arterial; (h) maior suscetibilidade a transtornos de humor, como ansiedade e depressão; (i) aumento do risco de várias doenças, incluindo doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (MACIEL, 2019).

A OMS recomenda que o ser humano pratique, no mínimo, 150 minutos de exercícios por semana. Esta é uma quantidade administrável para que a pessoa possa dividir em in-

tervalos curtos de 10 a 30 minutos (dependendo dos níveis atuais de condicionamento). É importante lembrar que as sessões de exercícios não devem ser menores que 15 minutos, porque é difícil sentir qualquer benefício em tempo inferior a isto (OMS, 2020).

Os exercícios adequados aos idosos se enquadram em quatro subcategorias gerais: aeróbio, treinamento de força, equilíbrio e flexibilidade. Os exercícios aeróbicos treinam a aptidão geral e a resistência da pessoa; o treinamento de força ajuda a desenvolver músculos e ossos individuais; exercícios de equilíbrio fortalecem certos músculos que são responsáveis por manter o equilíbrio e exercícios de flexibilidade reduzem a rigidez e aumentam a mobilidade. Todos esses exercícios são importantes para o desenvolvimento de uma boa forma física e não seria sensato omitir nenhum deles em programas personalizados de exercícios físicos (MACIEL, 2020).

A atividade física (AF) é um fator protetor para doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, diabetes e alguns tipos de câncer, e a AF está associada à melhora da saúde mental, atraso no início da demência e melhora da qualidade de vida e bem-estar. Os benefícios de saúde da AF estão bem documentados, com níveis mais altos e maior frequência de AF associados a risco reduzido e melhoria da saúde em várias áreas-chave (BRASIL, 2018).

A dose de AF ou exercício é descrita pela duração, frequência, intensidade e modo. Para obter efeitos ideais, no caso, do indivíduo idoso, ele deve aderir ao programa de exercícios prescrito por profissional capacitado e seguir o princípio de sobrecarga do treinamento, ou seja, exercitar-se próximo ao limite da capacidade máxima de desafiar suficientemente os sistemas do corpo, para induzir melhorias nos parâmetros fisiológicos, como o VO₂max e força muscular (BANHATO, 2019).

Melhorias na saúde mental, bem-estar emocional, psicológico e social e função cognitiva também estão associados à AF regular. Apesar desses benefícios à saúde, os níveis de AF entre os idosos permanecem abaixo dos 150 min/semana recomendados. A prevalência global bruta de inatividade física é de 21,4%. Isso significa que um em cada quatro a cinco adultos é fisicamente inativo ou com níveis de atividade inferiores às recomendações atuais da OMS (BANHATO, 2019; OMS 2018; LOPEZ *et al.*, 2018).

A inatividade física e o envelhecimento aumentam o risco de doença crônica, e as pessoas mais velhas costumam ter várias condições crônicas. As recomendações de exercícios da OMS incluem exercícios aeróbicos e de força, bem como exercícios de equilíbrio para reduzir o risco de quedas. Se os adultos mais velhos não puderem seguir as diretrizes devido a condições crônicas, eles devem ser tão ativos quanto suas habilidades e condições permitirem. É importante notar que a quantidade recomendada de AF é além das atividades rotineiras da vida diária, como autocuidado, culinária e compras, para citar algumas (OMS, 2018).

Sendo assim, o treinamento de força demonstra aumentar a massa corporal magra, melhorar o desempenho físico e, em menor grau, tem um efeito positivo nas atividades autorreferidas da vida diária. A prática de exercícios físicos influencia no condicionamento físico e na função muscular e na doença arterial periférica sintomática em idosos (BANHATO, 2019).

A participação na AF e no exercício físico pode contribuir para manter a qualidade de vida, a saúde e a função física e reduzir as quedas entre os idosos em geral e os idosos com morbidades em particular. O aumento da atenção à relação entre exercício e qualidade de vida em idosos na última década reflete-se em uma revisão recente, que mostrou que um nível moderado de AF combinando componentes do exercício multitarefa teve um efeito positivo nas atividades da vida diária, destacando a importância do condicionamento físi-



co, demandas mentais e sociais (CAMPOS *et al.*, 2019).

Para reduzir as quedas, também é recomendado que o treinamento com equilíbrio seja incluído em programas de exercícios físicos para adultos mais velhos. Também demonstrou que o exercício reduz as quedas em 21%, com um efeito maior dos programas de exercícios, incluindo atividades desafiadoras de equilíbrio por mais de 3 horas/semana (CAMPOS *et al.*, 2019).

2.2.3 Dinâmica social e apoio multidisciplinar no atendimento a pacientes idosos

Sabe-se que há desafios em responder demandas vindas do envelhecimento da população brasileira, e isso inclui fatores como a diversidade na terceira idade, pois não existe uma pessoa idosa “típica”. Uma pessoa de 80 anos pode ter capacidades físicas e mentais semelhantes às de muitos jovens de 40 anos. Outras pessoas idosas experimentam declínios significativos nas capacidades físicas e mentais em idades muito mais jovens. Uma resposta abrangente de saúde pública deve abordar essa ampla gama de experiências e necessidades dos idosos (MACIEL, 2019).

Outro elemento diz respeito às iniquidades em saúde, visto que a diversidade observada na velhice não é aleatória. Grande parte decorre do ambiente físico e social das pessoas e do impacto desses ambientes em suas oportunidades e comportamento de saúde. A relação que as pessoas têm em relação aos seus ambientes é distorcida por características pessoais, como a família em que elas nasce, sexo e etnia, levando a desigualdades na saúde. Uma proporção significativa da diversidade na idade avançada se deve ao impacto cumulativo dessas iniquidades em saúde ao longo da vida. A política de saúde pública deve ser elaborada para reduzir, ao invés de reforçar, essas desigualdades (MENDONÇA; CHENG; JÚNIRO, 2018).

Já os estereótipos desatualizados e preconceituosos frequentemente colocam os idosos como frágeis ou dependentes e um fardo para a sociedade. A saúde pública e a sociedade como um todo precisam abordar essas e outras atitudes relacionadas à idade, que podem levar à discriminação, afetar a forma como as políticas são desenvolvidas e as oportunidades que os idosos têm de vivenciar o envelhecimento saudável (MENDONÇA; CHENG; JÚNIRO, 2018).

Tem-se ainda o fato do mundo permanecer em rápida mudança, ou seja, a globalização, os desenvolvimentos tecnológicos (por exemplo, nos transportes e nas comunicações), a urbanização, a migração e as mudanças nas normas de gênero estão influenciando a vida dos idosos de forma direta e indireta. Por exemplo, embora o número de gerações sobreviventes em uma família tenha aumentado, até 2023 essas gerações têm mais probabilidade do que no passado de viverem separadamente. Uma resposta de saúde pública deve avaliar essas tendências atuais e projetadas e definir as políticas de acordo (MACEDO, 2018).

De acordo com a Resolução Mundial de Saúde (67/13), uma Estratégia Global abrangente e Plano de Ação sobre Envelhecimento e Saúde foi desenvolvido pela OMS em consulta com os Estados Membros e outros parceiros. A Estratégia e Plano de Ação baseia-se nas evidências do Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde e se baseia em atividades existentes para abordar 5 áreas prioritárias de ação: (1) Compromisso com o envelhecimento saudável: requer consciência do valor do envelhecimento saudável e compromisso e ação sustentados para formular políticas baseadas em evidências que fortaleçam as ha-

bilidades dos idosos (OMS, 2018).

(1) Alinhamento de os sistemas de saúde com as necessidades das populações mais velhas: os sistemas de saúde precisam ser melhor organizados em torno das necessidades e preferências dos idosos, projetados para aumentar a capacidade intrínseca dos idosos e integrados em todos os ambientes e prestadores de cuidados. As ações nessa área estão estreitamente alinhadas com outros trabalhos da organização para fortalecer a saúde universal e os serviços de saúde integrados e centrados nas pessoas (OMS, 2020).

(2) Desenvolvimento de sistemas para atendimento de longo prazo: sistemas de cuidados de longo prazo são necessários em todos os países para atender às necessidades dos idosos, principalmente no Brasil. Isso requer o desenvolvimento de sistemas de governança, infraestrutura e capacidade de força de trabalho. O trabalho da OMS em cuidados de longo prazo (incluindo cuidados paliativos) está estreitamente alinhado com os esforços para aumentar a cobertura universal de saúde, abordar doenças não transmissíveis e desenvolver serviços de saúde integrados e centrados nas pessoas (OMS, 2018).

(3) Criação de ambientes amigáveis ao idoso. Isso exigirá ações para combater o preconceito etário, possibilitar autonomia e apoiar o envelhecimento saudável em todas as políticas e em todos os níveis de governo. Essas atividades baseiam-se e complementam o trabalho da OMS durante a última década para desenvolver cidades e comunidades amigas dos idosos, incluindo o desenvolvimento da Rede Global de Cidades e Comunidades Amigas dos Idosos e uma plataforma interativa de compartilhamento de informações (PEREIRA, 2019).

(4) Melhorar a medição, monitoramento e compreensão: pesquisa focada, novas métricas e métodos analíticos são necessários para uma ampla gama de questões relacionadas ao envelhecimento. Este trabalho baseia-se no extenso trabalho realizado pela OMS para melhorar as estatísticas e informações de saúde, por exemplo, por meio do Estudo da OMS sobre envelhecimento global e saúde do adulto (OMS, 2018).

A equipe multidisciplinar de saúde é entendida por uma equipe composta por profissionais da saúde de diferentes disciplinas que coordenam as contribuições de cada profissão, que são não considerados para sobreposição, mas sim em ordem a melhorar os cuidados referentes ao paciente. Os profissionais de equipes multidisciplinar em saúde estão envolvidos no estabelecimento de planos e metas para a realização do potencial máximo de assistência a um paciente. A composição da equipe irá variar dependendo da natureza dos problemas de saúde do paciente; o paciente está sempre incluído como um membro da reabilitação da equipe (PEREIRA, 2019).

Os cuidados de saúde balizados por personalização no atendimento e atuação multidisciplinar apontam que médicos, psicólogos enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e demais profissionais da área da saúde devem trabalhar juntos, se comunicando com frequência e compartilhando recursos para melhores desfechos (TENÓRIO, 2019).

Uma equipe de saúde multidisciplinar bem-sucedida se esforça para fazer a avaliação mais abrangente da situação de saúde do paciente, para então seguir com um plano de tratamento terapêutico completo. As equipes multidisciplinares também podem trabalhar juntas para criar e promover iniciativas de saúde para diversas comunidades e fornecer educação para sugerir comportamentos de prevenção contra doenças crônicas (NAHAS, 2019).

Para garantir o funcionamento ideal da equipe de assistência à saúde e os resultados



efetivos dos pacientes, os papéis dos membros da equipe multidisciplinar no planejamento e prestação de cuidados devem ser claramente negociados e definidos. Isto exige: respeito e confiança entre os membros da equipe; melhor uso do *mix* de habilidades dentro da equipe; estruturas de governança clínica acordadas; sistemas e protocolos acordados para comunicação e interação entre os membros da equipe. O que se enfatiza é que as três competências de equipe em saúde mais importantes são: maximização da inteligência coletiva, colaboração inclusiva e comunicação aberta (COSTA, 2019).

Ainda sobre as estratégias multidisciplinares voltadas à adoção de bons hábitos para um estilo de vida ativo por parte dos idosos, coloca-se que o profissional de educação física é responsável pela condução de programas de prática de atividades físicas, e eles, têm sido cada vez mais priorizados e implantados no Sistema Único de Saúde (SUS), por exemplo, com o objetivo de ampliar e qualificar a atenção básica à saúde da população, na perspectiva da promoção da saúde, além de estar presente na reabilitação (em níveis terciários e quaternários), (PEREIRA, 2019).

A prática de atividades físicas é de extrema importância para o idoso, uma vez que proporciona benefícios biopsicossociais, sendo esta prioritariamente conduzida pelo profissional de educação física. O incentivo à prática de atividade física pelos órgãos públicos pode resultar em maior economia em saúde, visto que os benefícios que traz evitam o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis: hipertensão arterial sistêmica, acidente vascular cerebral, doenças vasculares periféricas, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, osteoporose e osteoartrite, como já mencionado anteriormente (NAHAS, 2019).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração o agrupamento de informações colocado nesta pesquisa, percebe-se que existem muitos estudos que comprovam os benefícios à saúde associados aos exercícios e/ou atividades físicas, e eles se tornam mais importantes à medida que os seres humanos envelhecem. A atividade física regular e os exercícios físicos para idosos ajudam a melhorar a saúde física e mental, os quais o ajudarão a manter sua independência conforme envelhecem.

Ressalta-se ainda que estar em movimento ajuda as pessoas idosas a aumentar sua energia/disposição, manter sua independência, proteger seu coração e controlar sintomas de afeições ou dor, bem como excesso de peso. O exercício regular também é bom para a mente, o humor e a memória. Nunca é tarde demais para a pessoa encontrar maneiras simples e agradáveis de se tornar mais ativa, melhorar seu humor e perspectiva, e colher todos os benefícios que o exercício oferta à saúde.

Sendo assim, esta pesquisa atingiu os seus objetivos, uma vez que há literatura suficiente para responder o problema aqui proposto. Nesse caminho, este estudo também teve como intuito fortalecer a discussão sobre os efeitos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida de indivíduos idosos, para tal, destacou-se pontos cruciais que permeiam este tema, reunindo um compilado de informações para que possa ser consultado por pessoas interessadas ao tema, como os profissionais da área da Educação Física e afins, acadêmicos, professores, sociedade civil e outros. Como sugestões para pesquisas futuras, recomenda-se a ampliação da base de dados consultada, utilização de outros métodos de pesquisa.

Referências

- ALVES, Carlos Fernando de Amorim; SILVA, Rita de Cássia Ribeiro. **Fatores associados à inatividade física em idosos**. São Paulo: EDUFUBA, 2020.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Pronunciamentos & Comunicações Científicas, 2018. Disponível em: < <https://www.acsm.org/education-resources/pronouncements-scientific-communications>>. Acesso em: 12 jan. 2023.
- BANHATO, Eliane Ferreira Correa. Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v.11, n.1, 2019.
- BRASIL, Ministério Da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- CAMÕES, Miguel et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 12, n. 1, 2020.
- CAMPOS, Ana Cristina Viana. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto e Contexto - Enfermagem**, Florianópolis - SC, v. 23, n. 4, 2019.
- CASSIANO, Andressa do Nascimento. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 25, n. 6, 2020.
- COSTA, Heloísa Helena. Reabilitação de pacientes idosos. **Prodyut**, São Luís - MA, v. 1, n. 2, 2019.
- KOPILER, Daniel Arkader. Atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v.3, n. 4, 2018.
- LOPEZ, Paula et al. Benefícios do treinamento resistido em idosos fisicamente frágeis: uma revisão sistemática. **Pesquisa Clínica e Experimental do Envelhecimento**, São Paulo, v. 3, n.6, 2018.
- MACEDO, Paula Costa Mosca. Desafios atuais no trabalho multiprofissional em saúde. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, 2018.
- MACIEL, Aline Cardoso Corrêa; GUERRA, Rian Otávio. Influência dos fatores biopsicossociais sobre a capacidade funcional de idosos residentes no nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 10, n. 2, p.178-189, 2020.
- MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez., 2019.
- MENDONÇA, Gerfeson; CHENG, Luanna Alexandra; JÚNIO, José Cazuza de Farias. Padrões de prática de atividade física em idosos de um município da região Nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Campinas - SP, v. 7, n. 2, p. 2443-2451, 2018.
- NAHAS, Maria Vera. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª ed. Londrina, Medigraf, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento e saúde, fev. 2018. Disponível em: < <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>>. Acesso em: 12 jan. 2023.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Prática de atividade física para a saúde. Pessoas mais ativas para um mundo mais saudável: plano de ação global para 2018-2030, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/56/suppl_2/23/581103>. Acesso em: 12 jan. 2023.
- PEREIRA, Renata Cristina Arthou. O trabalho multiprofissional na estratégia saúde da família: estudo sobre modalidades de equipes. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, São Paulo, v. 20, n. 10, 2019.
- TASSITANO, Rafael Marinho et al. Atividade física em idosos brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**, Rio de Janeiro, v.5, n. 9, 2019.
- TENÓRIO, Maria Cecília Marinho et al. Atividade física e comportamento sedentário em idosos de um asilo municipal de São Luís - MA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 25, 2019.

7

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE OS SINTOMAS EM INDIVÍDUOS COM BURSITE NO OMBRO

THE INFLUENCE OF RESISTANCE TRAINING ON THE SYMPTOMS IN INDIVIDUALS WITH SHOULDER BURSTITIS

Davi Gustavo da Cruz Silva¹

Resumo

O estudo trata da influência do treinamento resistido sobre os sintomas em indivíduos com bursite no ombro. A bursite no ombro é caracterizada por uma sobrecarga que inflama os tendões do ombro. Causa dor e desconforto, e nesse sentido, o treinamento resistido para bursite no ombro é considerado benéfico, pois eles fortalecem as estruturas da articulação, minimizando o risco de a dor retornar. Sendo assim, o objetivo do estudo foi compreender como o treinamento resistido pode contribuir com a redução dos sintomas decorrentes da bursite. Diante de tais aspectos, a metodologia para desenvolver o estudo foi a revisão bibliográfica, com busca realizada na base de dados do Google Acadêmico, Bireme, Scielo, Lilacs, Revistas e Repositórios virtuais de Educação Física, com seleção de artigos dos últimos 06 anos.

Palavras-chave: Bursite no ombro; Treinamento Resistido; Benefícios; Sintomas.

Abstract

The study deals with the influence of resistance training on symptoms in individuals with shoulder bursitis. Shoulder bursitis is characterized by an overload that inflames the shoulder tendons. It causes pain and discomfort, and in that sense, resistance training for shoulder bursitis is considered beneficial, as they strengthen the joint structures, minimizing the risk of pain returning. Therefore, the objective of the study was to understand how resistance training can contribute to the reduction of symptoms resulting from bursitis. In view of these aspects, the methodology to develop the study was a bibliographical review, with a search carried out in the database of Google Scholar, Bireme, Scielo, Lilacs, Magazines and Virtual Repositories of Physical Education, with a selection of articles from the last 06 years.

Keywords: Shoulder bursitis; Resistance Training; Benefits; Symptoms.



1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, os treinamentos resistidos estão sendo cada vez mais procurados nas academias, por pessoas de diferentes idades, gêneros e classes econômicas. Isso tem acontecido, devido aos benefícios atribuídos a realização dessa prática. Esses exercícios geralmente são realizados com a utilização de pesos - não requerendo necessariamente, o uso de resistência muito pesada - tendo como principal objetivo desenvolver resistência muscular, potência e força, diminuindo assim a gordura corporal e aumentando a massa magra.

Segundo especialistas, esse tipo de treinamento é bastante indicado, pois ele proporciona ao indivíduo um melhoramento da aptidão física e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida, inclusive, existe estudos atuais que apontam os efeitos benéficos do treinamento resistido sobre o sistema músculo-esquelético, contribuindo assim para a manutenção das atividades funcionais, prevenindo até o surgimento de variadas patologias, como por exemplo: sarcopenia, osteoporose, dores lombares etc.

Nesse panorama, o intuito desta pesquisa é identificar por meio de investigação literária, os efeitos do treinamento resistido sobre os sintomas de indivíduos que possuem bursite no ombro. A bursite nada mais é do que uma inflamação da bursa, que é uma estrutura presente nas articulações. Ela é mais comum de acontecer naquelas articulações que possuem movimentos repetitivos, como o ombro. Dentre os diversos tratamentos indicados para este problema, a literatura pontua a prática de atividades físicas devidamente orientadas por um profissional.

Sendo assim, acredita-se que os resultados desta pesquisa possam elucidar importantes questões a respeito da bursite no ombro e a sua relação com o treinamento resistido, como forma de tratamento, levando em consideração a pouca abordagem dessa temática na literatura nacional.

Nesse viés, o estudo reside no seguinte problema: De que forma o treinamento resistido pode contribuir nos sintomas em indivíduos com bursite nos ombros?

O treinamento resistido pode ser definido como sendo um método de condicionamento especializado, que envolve uma gama progressiva de cargas resistivas e uma diversidade de modalidades de treinamento, designadas para melhorar tanto o desempenho esportivo quanto a saúde de crianças, adultos e idosos, sejam eles saudáveis ou que apresentem alguma patologia específica. Dito isto, essa pesquisa pretende destacar os benefícios do treinamento resistido, no alívio dos sintomas em indivíduos com bursite no ombro.

Esta inflamação apresenta uma variedade de tratamentos (aplicação de gelos, repouso, uso de medicamentos anti-inflamatórios e até exercícios de reabilitação), tendo como principal objetivo aliviar as dores. Porém, após o alívio desses sintomas, a literatura indica que o paciente realize algum tipo de atividade física, com o intuito de fortalecer a musculatura e hidratar a articulação, evitando assim que novos quadros possam surgir.

Dessa forma, o estudo objetiva compreender como o treinamento resistido pode contribuir com a redução dos sintomas de indivíduos com bursite nos ombros.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O desenvolvimento do presente estudo foi pautado no método de revisão bibliográfica. Com busca de artigos realizada na base de dados do Google Acadêmico, Bireme, Scielo, Lilacs, Revistas e Repositórios virtuais de Educação Física. Para a busca dos artigos utilizou-se as seguintes palavras-chaves: Treinamento resistido, Bursite no ombro, Influência, Benefícios, Redução, Melhora Sintomas. Selecionando-se artigos dos últimos 06 anos que contribuíram para o desenvolvimento do estudo.

2.2 Resultados e Discussão

Para os resultados do estudo foram encontrados 18 artigos que tem o mesmo título da pesquisa, e foram selecionados 08 que corresponderam aos objetivos do estudo.

Sendo assim, antes de entrar nos resultados e discussão do estudo, é necessário esclarecer que não é de hoje que o homem demonstra grande preocupação com a sua força – utilizada tanto em combates quanto em outros fins – por esse motivo, fora observado com o passar do tempo, a possibilidade de uma melhora de desempenho, por meio de movimentos planejados repetitivos.

Soares, Siqueira e Nogueira (2017) apontam que provavelmente essa seja a origem do treinamento de força ou resistido. Ao logo de décadas, essa prática foi sendo grandemente utilizada, difundida e aprimorada, chegando ao treinamento resistido atual. Deve ser lembrado que uma boa parte desses movimentos exigem uma enorme estabilidade e mobilidade dos membros superiores, tendo como principal região utilizada a cintura escapular.

É declarado pelos pesquisadores Nascimento e Silva (2010), Teixeira, Gomes (2016), Brigato et al. (2018) e Zaroni et al. (2018), que o treinamento resistido é um eficaz método para que as aptidões físicas e musculoesqueléticas sejam desenvolvidas, melhorando assim a saúde e a qualidade de vida daqueles que o praticam. Os exercícios aqui utilizados, exige que haja uma movimentação da musculatura corporal, contra uma força oposta, exercida geralmente por algum tipo de equipamento. Nesse contexto, é importante mencionar, que o treinamento resistido abrange uma gama de modalidades, por exemplo: utilização de tiras elásticas; corrida em ladeiras; exercícios corporais com o uso de pesos e exercícios pliométricos.

Nos estudos de Murer, Braz e Lopes (2019) o treinamento de força tem sua importância e pode ser aplicado com diferentes fins e objetivos. Resumidamente, pode ser utilizado com fins profiláticos (quando realizado por não atleta, saudável, por necessidade higiênica visando prevenir o surgimento de uma hipocinesia), terapêuticos (visando a cura ou como coadjuvante no tratamento de algum problema de saúde), de estabilização (realizado por pessoas doentes como fator de controle de suas afecções ou disfunções), estéticos (visando a diminuição da gordura corporal e/ou ganho de massa isenta de gordura), recreativos (tendo em vista a quebra de tensões, lazer, sociabilização e higiene mental) ou tendo em vista desempenho esportivo (preparação de atletas com finalidade competitiva).

Sendo assim, a manutenção e o ganho de massa muscular não estão voltados somente a estética, pois pesquisas recentes ressaltam a relevância da massa muscular para a qualidade de vida. segundo os autores, essa estratégia de treinamento físico, além de ter conquistado um enorme espaço nos programas voltados a manutenção e promoção da saúde, também está sendo adotada no tratamento de determinadas doenças.



Conforme estudo realizado por Kido (2021), as dores e dificuldades de movimentação dos membros superiores, estão entre as maiores causas da procura por especialistas, sejam eles ortopedistas, fisioterapeutas, acupunturistas etc. Essa ampla quantidade de lesões (especialmente aquelas que afetam o ombro), estão diretamente associadas a casos de afastamento do trabalho e também de atividades físicas/esportivas.

A respeito do ombro, Metzker (2010) afirma que ele é a articulação que possui maior arco de movimento de todo o corpo humano. A sua complexidade se dá por vários motivos, dentre eles: ele possui bastante mobilidade e pouca estabilidade atribuída a sua anatomia articular, especialmente na articulação glenoumeral (frouxidão capsular coerente à forma grande e arredondada da cabeça umeral e superfície rasa da fossa glenoide, sendo necessário constante harmonia sincrônica entre todas as estruturas estáticas e dinâmicas que mantêm sua biomecânica normal). Devido a todos esses fatores, qualquer alteração que comprometa a estrutura e função desse complexo articular, fará com que ele seja alvo de uma gama de afecções.

De acordo com pesquisa realizada por Costa, Simieli e Barbieri (2022) o complexo do ombro é formado por um conjunto de quatro articulações, sendo elas a articulação esternoclavicular, acromioclavicular, escapulotorácica e glenoumeral, que juntas geram um grau elevado de movimentação e devido a isso está sujeito a frequentes lesões. A articulação do ombro é feita entre a cavidade glenóide da escápula com a cabeça do úmero, sendo classificada como sinovial esferóide, isso permite grande amplitude de movimento nos membros superiores.

Conforme estudo realizado por Noffs (2020) as lesões mais comuns da articulação do ombro temos a bursite ou bursite subacromial (inflamação das bursas – que são pequenas bolsas cheias de líquido que amortecem os ossos, tendões e músculos próximos às articulações). É importante mencionar que esta inflamação pode ocorrer não somente nos ombros, mais também em outros locais (cotovelo joelho, glúteo, quadril e calcanhar), onde haja estresse mecânico local, em decorrência da realização frequente de movimentos repetitivos. Geralmente, o tratamento envolve repouso da articulação afetada e a proteção contra novos traumas. Na maioria dos casos, com o tratamento adequado, as dores tendem a desaparecer em algumas semanas, por outro lado, é comum o aparecimento de novos surtos recorrentes.

Sanjala e Chavez (2019) evidenciam que no ombro existe três tipos e localizações de bursites: a subdeltoidea ou subacromial, a subcoracoidea e a bursite com calcificações de tendões de supraespinhosa. A bursite subacromial deve-se a uma lesão adjacente que provoca a inflamação desta bolsa, fundamentalmente esta lesão é do tendão da supraespinhosa. Esta infecção, a dor é característica e se manifesta como uma sensibilidade referida à porção superior do ombro, que se irradia fazendo a inserção do músculo deltoide. A dor aumenta com abdução, rotação e localiza-se em um ponto sobre a tuberosidade maior, ponto que desaparece abaixo do acrómio quando se abduze o ombro.

Na pesquisa de Cúrcio (2022) o tratamento para bursite objetiva a diminuição da dor, ou se possível, inibi-la por completo. Para isto, o mais indicado é que haja repouso articular, ou seja, é necessário que o fator causal da inflamação seja encerrado, e caso seja necessário o paciente deverá afastar-se de atividades que possam estar agravando ainda mais a lesão. O uso de fármacos e a realização de exercícios também são métodos muito importantes, este último em especial, além de fortalecer as estruturas da articulação - minimizando o risco do retorno da dor – ainda ajuda no alívio das dores, pois, através deles, há alongamento de algumas estruturas, reduzindo a tensão, sobretudo em tendões e na musculatura.

No entanto, há de se reconhecer que doença responde melhor ao tratamento quando

a causa é corrigida. Em casos em que os movimentos repetitivos não podem ser abandonados, há maior probabilidade da bursite se tornar crônica. Para evitar este quadro, é importante manter prática constante de exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e atividades aeróbicas (como caminhadas), sob orientação de um profissional especializado. Evite atividades que incluam movimentos repetitivos de qualquer parte do corpo, beba bastante líquido e estimule os músculos antes de iniciar uma atividade (GONÇALVES, 2019).

No estudo realizado por Atalla (2020) o objetivo da reabilitação física é o alívio da dor, sendo utilizada sobretudo como recuperação de amplitude de movimentos, prevenindo recidivas por meio de exercícios específicos, sobre orientação de profissionais capacitados. Dois profissionais de extrema importância para a investigação e descoberta do que está causando as dores são: o médico do esporte e o educador físico.

Para que novos casos de bursite no ombro não venham acontecer, o indicado é que o paciente evite movimentos repetitivos, mantendo assim uma boa postura corporal nas atividades da vida diária. É recomendado ainda a prática regular e progressiva de exercício físicos, bem como os seus respectivos alongamentos. Para que à articulação do ombro não venha ser posta em riscos constantes, é necessário que os praticantes sejam orientados por profissionais devidamente qualificados, somente assim problemas como movimentos executados erroneamente e excesso de carga, poderão ser evitados.

Além disso, no estudo realizado por Teixeira e Gomes (2022) o treinamento resistido reduz o quadro de algia no ombro decorrente da bursite, pois a associação de alongamento com treinamento resistido pode prevenir o desenvolvimento de outros sintomas.

Diante dos resultados encontrados, percebe-se o quão a associação de alongamentos e treinamento resistido pode ser benéficos para a redução do quadro sintomatológico da bursite no ombro, contribuindo para saúde e melhora da qualidade de vida do indivíduo que convive com a doença.

3. CONCLUSÃO

Com o desenvolvimento do estudo, o objetivo proposto foi alcançado. E nesse sentido, conclui-se que a bursite no ombro decorre de um processo inflamatório nas bursas do ombro, podendo ser desencadeada por diversos fatores, dentre estes, fraturas, quedas, uso excessivo do ombro superior, dentre outros. Geralmente, o tratamento pode ser medicamentoso e associado a fisioterapia e exercícios físicos que auxiliam no tratamento da patologia.

Contudo, o treinamento resistido é um grande aliado no tratamento da bursite no ombro, tendo em vista que fortalece as estruturas da articulação contribuindo para que as dores sejam reduzidas. Além disso, observou-se que a realização de alongamentos reduz a tensão das estruturas e conseqüentemente dos tendões e da musculatura.

Referências

ATALLA, Marcio. **A dor no ombro ou bursite pode acontecer de modo imperceptível**. 2020. Disponível em: <https://marcioatalla.com.br/vida-e-saude/a-dor-no-ombro-ou-bursite-pode-acontecer-de-modo-imperceptivel/>. Acesso em: 16/04/2023.

BRIGATTO, Felipe. *et al.* Effect of Resistance Training Frequency on Neuromuscular Performance and Muscle Morphology After 8 Weeks in Trained Men. **Rev. Journal Of Strength And Conditioning Research**: vol. 33, nº 8, p. 2104-2116, 2019



COSTA, Francisco. Victor.; SIMIELI, Lucas.; BARBIERI, Fabio. **Exercício resistido em indivíduos com síndrome do impacto do ombro: análise dos parâmetros de dor, função e qualidade de vida - um estudo de revisão.** São Paulo: 2022. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/217508/costa_fv_tcc_bauru.pdf?sequence=5. Acesso em: 16/04/2023

CURCIO, Amir. **Exercícios para bursite no ombro.** 2022. Disponível em: <https://www.fisiopop.com/exercicios-para-bursite-no-ombro/>. Acesso em: 02 nov. 2022

GONÇALVES, Xymene. Alexandre. **Entenda a bursite.** 2019. Disponível em: http://www.tijucas.sc.gov.br/conteudo/site_paginas/32/entenda-a-bursite.pdf. Acesso em: 16q04/2023

METZKER, Carlos. Alexandre. Batista. Tratamento conservador na síndrome do impacto no ombro. **Rev. Fisioter Mov:** jan/mar, p. 141-51, 2010

MURER, Evandro.; BRAZ, Tiago. Volpi.; LOPES, Charles. Ricardo. **Treinamento de força: saúde e performance humana.** 2019. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/4d57a525a306535a4162d-2c7bafd1b95.pdf>. Acesso em: 16/04/2023.

NASCIMENTO, Wexley. Gonçalves do.; SILVA, Jean. José. **A incidência de lesões no ombro em indivíduos com mais de seis anos de prática de musculação.** Faculdade Calafiori: 2010. Disponível em: <http://calafiori.edu.br/wp-content/uploads/2018/04/A-INCID%C3%8ANCIA-DE-LES%C3%95ES-NO-OMBRO-EM-INDIVIDUOS-COM-MAIS-DE-SEIS-ANOS-DE-PRATICA-DE-MUSCULACAO.pdf>. Acesso em: 16/04/2023

NOFFS, Guilherme. **Bursite: como tratar a dor no ombro.** 2020. Disponível em: <http://www.ombroecotove-losp.com/wp-content/uploads/2020/10/E-book-Bursite-Guilherme.pdf>. Acesso em: 16/04/2023.

SAMPAIO, R. F; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Rev. bras. fisioter.,** São Carlos, vol. 11; n° 1; p. 83-89, jan./fev. 2017.

SANJALA, Frederico. Tchoia.; CHÁVEZ, Alexis. Rafael. Macías. Proposta de reabilitação da bursite de ombro em atletas de volleyball da equipa amigos do volley, Angola: **Rev. de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma,** Vol.16, n° 54, enero-marzo, 2019

SOARES, Caio. Luiz.; SIQUEIRA, Victor. Mendes de.; NOGUEIRA, Daniel. Vilela. **Proposta de exercícios compensatórios para dor e disfunção no ombro em praticantes de treinamento resistido.** 2017. Disponível em: <https://biblioteca.univap.br/dados/000034/00003403.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2022

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Tendinites e Bursites.** 2019. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/tendinites-e-bursites/>. Acesso em: 16/04/2023.

TEIXEIRA, Cauê. Vazquez La Scala.; GOMES, Ricardo. José. Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física. **Rev. Brasileira de Fisiologia do Exercício:** vol. 15, n° 1, 2022.

ZARONI, Rafael. *et al.* High resistance-training frequency enhances muscle thickness in resistance-trained men. **Rev. The Journal Of Strength And Conditioning Research:** vol. 33, p. 140-151, 2019.

8

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE À DEPRESSÃO EM IDOSOS

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN COMBATING DEPRESSION IN THE ELDERLY

Rogério Araújo Pinto Júnior¹

Resumo

Este Artigo tem como tema Os Benefícios da Atividade Física no Combate à Depressão em Idosos. Nele há um contexto à qual se refere e é significativo em termos gerais sobre o estudo da Atividade Física e Depressão em idosos, no qual será possível compreender o processo de combate e os aspectos referentes a ele. O problema de pesquisa deste trabalho, baseia-se na reflexão: “De que forma a Atividade Física pode ser contribuinte para combater a depressão em indivíduos Idosos?”. Dessa forma, o objetivo geral deste estudo foi focado em demonstrar, de forma clara, a contribuição da Atividade Física como aliada no processo de combate à depressão em idosos. A metodologia utilizada foi feita por meio de uma pesquisa bibliográfica, que visa uma pesquisa qualitativa e descritiva, pesquisa à qual se pretende, por meio de livros, artigos, sites e trabalhos acadêmicos, verificar a influência da atividade física no combate à depressão em indivíduos idosos. Portanto, conclui-se que a prática regular da atividade física é uma alternativa não farmacológica no combate e no tratamento à depressão em idosos por promover efeito contrário aos fármacos, ou seja, não apresentam efeitos colaterais adversos e sua realização deixa as pessoas enérgicas e, como decorrência a melhoria da autoestima e da autoconfiança. Com isso, os benefícios ligados a essa prática vão desde o combate à comorbidades até a melhora na saúde física e mental.

Palavras-chave: Benefícios. Atividade Física. Idosos. Depressão.

Abstract

This article has as its theme The Benefits of Physical Activity in Combating Depression in the Elderly. In it there is a context to which it refers and is significant in general terms about the study of Physical Activity and Depression in the elderly, in which it will be possible to understand the combat process and the aspects related to it. The research problem of this work is based on the reflection: “How can Physical Activity be a contributor to combat depression in Elderly individuals?”. Thus, the general objective of this study was focused on demonstrating, in a clear way, the contribution of Physical Activity as an ally in the process of combating depression in the elderly. The methodology used was made through a bibliographic research, which aims at a qualitative and descriptive research, research to which it is intended, through books, articles, websites and academic works, to verify the influence of physical activity in the fight against depression in elderly individuals. Therefore, it is concluded that the regular practice of physical activity is a non-pharmacological alternative in the fight and treatment of depression in the elderly because it promotes an effect contrary to drugs, that is, they do not present adverse side effects and its realization leaves people energetic and, as a result, the improvement of self-esteem and self-confidence. With this, the benefits linked to this practice range from combating comorbidities to improving physical and mental health.

Keywords: Benefits. Physical Activity. Elderly. Depression.

1. INTRODUÇÃO

Este artigo tem como o tema Os Benefícios da Atividade Física no Combate à Depressão em Idosos. Nele há um contexto à qual se refere e é significativo em termos gerais sobre o estudo da Atividade Física e Depressão em idosos, no qual será possível compreender o processo de combate e os aspectos referentes a ele.

A justificativa deste Artigo, refere-se ao entendimento de como a Atividade Física pode ajudar no combate à depressão em indivíduos idosos, pois será uma ferramenta de grande importância quando se tratar de saúde mental, principalmente em termos geriátricos, uma vez que a mesma irá refletir sobre os aspectos psicossociais e na autoestima desses indivíduos que são mais acometidos por essa doença. Assim, considerou-se a contribuição de cunho social, com benefícios e clareza da disposição acerca dos assuntos expostos e, pela importância a qual serão abordados os assuntos demonstrativos sobre uma alternativa benéfica no combate a essa doença e sua influência para a qualidade de vida nos mesmos.

O problema de pesquisa deste Artigo, baseia-se na reflexão: “De que forma a Atividade Física pode ser contribuinte para combater a depressão em indivíduos Idosos?”. Um questionamento a qual nos leva a refletir sobre o combate de efeitos causados pela depressão em Idosos através da prática regular de atividade física, que conseqüentemente trará benefícios físicos e mentais.

Este Artigo tem como objetivo demonstrar, de forma clara, a contribuição da Atividade Física como aliada no processo de combate à depressão em idosos. Com isso, para a realização deste objetivo, este estudo tem como objetivos específicos: Analisar a depressão; Identificar como a Atividade Física pode contribuir no combate à depressão em indivíduos idosos; Apresentar os benefícios da prática de Atividade Física no combate à depressão em indivíduos idosos.

O presente Artigo apresenta a subsequente estrutura: no primeiro capítulo – Depressão: conceitos básicos, que abordará um pouco sobre essa doença/transtorno de humor; no segundo capítulo – Idoso: aspectos específicos e estilo de vida, contextualizará o envelhecimento, assim como o estilo de vida desse indivíduo; e no terceiro capítulo – Atividade Física: principais benefícios, tratará dos evidentes efeitos benéficos relacionado à essa prática.

A metodologia utilizada foi feita por meio de uma pesquisa bibliográfica, que visa uma pesquisa qualitativa e descritiva. Pesquisa à qual se pretende, por meio de livros, artigos e trabalhos acadêmicos, verificar a influência da Atividade Física no combate à depressão em indivíduos idosos. Serão utilizados documentos de vários períodos que de fato mostram importância para a pesquisa e para a sociedade. Foram utilizadas para fazer a busca descritores/palavras chaves, como: Benefícios; Atividade Física; Idosos; Depressão.

2. DEPRESSÃO: CONCEITOS BÁSICOS

Muito se tem discutido, recentemente, acerca da depressão nos diferentes grupos sociais, mas especificamente em Idosos, ou seja, indivíduos esses que estão mais suscetíveis a tal comorbidade. Frente a isso, neste capítulo abordou-se conceitos básicos sobre essa doença/transtorno, de modo a conscientizar e alertar a sociedade sobre este assunto.

Um dos fatores prejudiciais à saúde é a depressão. A depressão é uma doença da atu-



alidade que consiste em um distúrbio na mudança de humor. Acredita-se que a mesma é caracterizada por tristeza, solidão, irritabilidade, modificações físicas e cognitivas que afetam a capacidade funcional dos indivíduos com esse distúrbio (DSM-V, 2014).

De acordo com o Manual Para a Imprensa/ABP (2009, p.45) “a depressão é um dos transtornos mais comuns e acomete cerca de 10% dos brasileiros. Os sintomas mais frequentes deste transtorno são sensações de tristeza constante e a perda do prazer na realização de atividades que antes eram prazerosas”. O texto ainda relata que esses sintomas pertinentes na depressão estão ligados a perda do sono, de energia e da realização de tarefas do dia-a-dia, dificuldades cognitivas e tomadas de decisão, inutilidade e sentimento de culpa.

A depressão não é uma doença que tem idade específica para o seu surgimento, ou seja, qualquer pessoa estará vulnerável a essa doença. Entretanto, indivíduos mais acometidos são os que estão entre os 20 e 30 anos de idade e/ou por volta dos 60 anos de idade (Manual Para a Imprensa/ABP, 2009).

Lehtinem e Joukamaa (1993 apud VIEIRA et al., 2007, p.24), “a depressão é um transtorno de humor caracterizado por manifestações afetivas anormais que variam em relação a sua intensidade, frequência e duração na ocorrência dos sintomas”. Que pode haver alterações variáveis nos seus sentimentos quando esses sintomas têm uma energia maior, contínua e duradora.

Segundo Stella et al. (2002), a depressão pode ser definida como uma doença mental que se faz constante em indivíduos idosos ligada a um sofrimento psicológico elevado. A depressão caracteriza-se como um conjunto de sinais e sintomas clínicos, ocasionais e terapêuticos. Associa-se, constantemente, a mesma a diversas doenças clínicas e desequilíbrios das estruturas e funcionalidades do cérebro, quando se tem um tratamento de início tardio. Caso não haja tratamento inicial ou tardio, a depressão pode ampliar o risco de doenças físicas clínicas e causadoras de morte, sobretudo em idosos já acometidos por alguma doença. Existem diversos fatores ligados à depressão em idosos, dentre eles estão: aspectos hereditários, morte de pessoas próximas, falta de amparo e/ou assistência, aposentadoria por invalidez, etc. Todos esses fatores têm uma íntima ligação danosa na qualidade de vida.

É dito pelo Manual Para a Imprensa/ABP (2009, p.46), que “diversos fatores são responsáveis pelo surgimento de um episódio de depressão, como alterações em neurotransmissores (substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre os neurônios – células do cérebro), fatores genéticos, traços de personalidade e fatores ambientais”. Acredita-se que essas mesmas alterações, sejam elas químicas – celulares, genéticas – hereditariedade e a maturação, qualidades individuais que caracterizam o indivíduo e fatores externos – quando o meio influencia a pessoa, são algumas das causas para o surgimento da depressão ou de evento depressivo.

A depressão é considerada um problema de saúde pública, por ser uma doença extremamente danosa, mas também inclui diversas causas clínicas que tornam sua identificação mais difícil, principalmente por ser uma doença clínica intimamente ligada aos idosos que inclui diversos fatores associados à mesma. E é por isso que a atividade física é recomendada para esse tratamento, por englobar esses fatores e ajudar na contribuição e na diminuição dessas causas que esse transtorno vem a oferecer (SOUZA et al., 2012).

Para Vasconcelos-Raposo et al. (2009) a depressão é:

Um período de pelo menos duas semanas durante o qual existe humor depressivo ou perda de interesse em quase todas as atividades. Os indivíduos

devem, também, experimentar pelo menos um sintoma adicional de uma lista que inclui alterações no apetite ou peso, sono e atividade psicomotora, diminuição da energia, sentimentos de desvalorização pessoal ou culpa, dificuldades em pensar, concentrar-se ou tomar decisões, ou pensamentos recorrentes a propósito da morte ou ideação, planos ou tentativas suicidas (VASCONCELOS-RAPOSO et al, 2009, p. 22).

É sabido que a depressão possui diversas alterações nos indivíduos e pode se pendurar por um período de pelo menos duas semanas e, como consequência a ausência de predileções e caráter depressivo. Em consequência disso, essas alterações são complementadas há indicações modificáveis como: perda ou ganho de apetite – o que pode ocasionar o aumento ou a diminuição do peso corporal; alterações no sono e entre movimentos musculares e do sistema nervoso – que pode causar insônia ou sonolência e controle corporal (locomoção, interação social, imagem corporal, consciência espaço temporal, equilíbrio, postura, etc.); inatividade física – quando o indivíduo não realiza atividades que promovem gasto energético; sensação de incapacidade – menosprezo e arrependimento; dispersão e inconsequência; pensamentos suicidas e intenção imaginária de morte – querer causar a própria morte ou imaginar propositalmente a mesma.

Conforme Stella et al. (2002):

A depressão no idoso costuma manifestar-se por meio de queixas físicas frequentes [sic] e associada a doenças clínicas gerais, sobretudo aquelas que imprimem sofrimento prolongado, levando à dependência física e à perda da autonomia, e que induzem à hospitalização ou institucionalização. Por outro lado, a depressão nesses pacientes agrava as enfermidades clínicas gerais e eleva a mortalidade (STELLA et al., 2002, p.93).

Associam-se à depressão no idoso, sintomas físicos ligados a patologias clínicas gerais (doenças cardiovasculares, endocrinológicas, renais, oncológicas e dores crônicas), principalmente por conferirem ação de sofrimento demorado, ou seja, levando este indivíduo a sujeição física e incapacidade de se governar, que conduz o mesmo a internação em hospitais. Em consequência disso, vê-se, que a depressão nesse público aumenta as doenças clínicas gerais e o nível de mortalidade, prejudicando a saúde deste.

3. IDOSO: ASPECTOS ESPECÍFICOS E ESTILO DE VIDA

Comenta-se, com frequência, a respeito dos idosos e dos processos advindos do envelhecimento e, como o estilo de vida desses indivíduos pode influenciar nas alterações do corpo. Com base nisso, neste capítulo tratou-se dos aspectos específicos e o estilo de vida do idoso, de maneira a aprender e compreender essa etapa da vida.

Explicando o envelhecimento, a OPAS/OMS Brasil (2018), diz que “em um nível biológico, o envelhecimento resulta do impacto da acumulação de uma grande variedade de danos moleculares e celulares ao longo do tempo”. Danos esses, que com a explicação da mesma, remetem a um declínio gradativo das capacidades físicas e mentais, ameaças a doenças e/ou risco de morte. Vale ressaltar, que essas alterações não são constantes e nem sólidas, há apenas uma comparação superficial com a idade de uma pessoa. Lembrando também, que cada pessoa tem um estilo de vida e seus impactos.

Para Moreira (2001, p.25) “o envelhecimento significa a capacidade individual de adaptações às reações e auto-imagem [sic] dos indivíduos, mas também pode ser considerado



sob os aspectos da idade do desempenho, da soma de experiências e da maturação”. Especificamente, será a maneira como cada indivíduo se vê e/ou é visto, estando assim ligada a características individuais e pontos de ação (positivas ou negativas), inclusive também associada a vivências, experiências, maturação e aos processos a qual estamos suscetíveis a viver.

Nas palavras de Stella et al. (2002), há uma associação no crescente número de idosos ao intenso número total de casos de doenças crônico-degenerativas, dentre outras que envolvam a parte funcional do sistema nervoso central, mas especificamente a depressão – doença psicológica. Apesar de no envelhecimento ocorrer uma demorada funcionalidade mental, não retrata ausência das funções cognitivas.

De acordo com Souza et al. (2012, p.4), “envelhecer promove alterações biológicas, psicológicas e sociais no indivíduo, sendo que tudo isso é um processo natural da vida. Todas essas transformações variam de acordo com as características genéticas, fatores externos, como modo de vida e hábitos de cada pessoa”.

O envelhecimento é um processo fisiológico e não está necessariamente ligado à idade cronológica (PIRES et al., 2002). Pelo simples fato de muitos idosos terem uma idade e aparentar/apresentar outra, seja pelo seu estilo de vida saudável ou não. Mas especificamente dita pela idade biológica, referente à qualidade de vida que cada indivíduo vá adquirir durante sua vida – tempo real.

Do ponto de vista fisiológico, o envelhecer necessita consideravelmente de resultados acerca do estilo de vida durante toda sua trajetória, como não ter bons hábitos, tais como uma alimentação desregrada, não praticar atividade física e fumar (BASSE; BOLLIS; BAGNARA, 2012). Hábitos aos quais ajudam no processo de envelhecimento e que se adquiridos desde a infância poderão ser influentes no envelhecimento fisiológico, até porque esse processo não é sempre o mesmo.

Os indivíduos estão envelhecendo e obtendo uma qualidade de vida melhor, retrato do número crescente de idosos que buscam longevidade, mas isso não significa dizer que todas as pessoas estarão preparadas pra esse fato imutável e pode ser a partir disso que podem aparecer as desordens, tal como a depressão (BASSE; BOLLIS; BAGNARA, 2012). Dando enfoque que a depressão não atinge só os idosos, todos estarão sujeitos a adquirir, entretanto os idosos tem tido bem mais diagnósticos.

O envelhecimento caracteriza-se por um desenvolvimento gradativo orgânico e funcional, ou seja, é um fenômeno natural e independe de doenças, e acontece imutavelmente com o passar dos anos, mas que deixa os indivíduos frágeis e vulneráveis, decorrente a fatores prejudiciais à saúde e/ou ao estilo de vida (ERMINDA, 1999).

Para Costa & Ciosak (2010):

Para lidar com o idoso é necessário entender que a velhice não é uma doença e sim uma etapa da vida das pessoas com 60 anos e mais. Em sua grande maioria, estão em boas condições físicas, porém, à medida que envelhecem tornam-se mais propensas a se debilitarem e necessitarem de ajuda para o cuidado pessoal. A Promoção da Saúde dos idosos deve levar em conta um bom funcionamento mental, físico e social, bem como, a prevenção de enfermidades e incapacidades (COSTA; CIOSAK, 2010, p. 442).

Ao contrário do que muitos acreditam a velhice não é uma doença, mas sim um período da vida de pessoas com 60 anos ou mais, e é de fundamental importância o entendimento desse conhecimento para se trabalhar com o idoso. Porque grande parte dessas

peças está fisicamente ativa, entretanto, com o passar do tempo esses indivíduos ficam mais favoráveis a enfermidades e se enfraquecem, precisando de cuidados e atenção. Em virtude disso, as políticas, planos e programas de saúde pública dos idosos, deve atentar-se ao desenvolvimento geral (mental, físico e social), além dos cuidados integrais a saúde (prevenção de doenças e tratamento adequado).

Segundo Assis (2008):

A manutenção da saúde e autonomia na velhice, identificada como boa qualidade de vida física, mental e social, é o horizonte desejável para se prescrever o potencial de realização e desenvolvimento nesta fase da vida. É também a perspectiva necessária para reduzir o impacto social que cerca as questões extremamente complexas e delicadas relativas ao cuidado ao idoso dependente. Por essas e outras motivações demográficas e socioeconômicas, a promoção da saúde tem sido destacada no eixo das políticas contemporâneas na área do envelhecimento (ASSIS, 2004, p.11-12).

É indiscutível que para uma boa qualidade de vida física, mental e social na velhice ponha-se em prática e seja suscetível a acontecer o cuidado com a saúde e independência nessa fase da vida. Pois o cuidado com o idoso e o ponto de vista sobre o desenvolvimento tem que atentar-se para a diminuição dos efeitos de impactos sociais sobre aqueles que possuem dependências físicas. Levando em consideração esses aspectos, a promoção da saúde vem tendo um olhar mais apurado sobre o envelhecimento nas políticas atuais, usando das causas dinâmicas populacionais e atividades econômicas por processos sociais (progresso, estagnação ou regresso da sociedade por causa da economia).

4. ATIVIDADE FÍSICA: PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Ao analisar a atividade física, é possível conhecer os efeitos benéficos que a prática regular pode proporcionar, principalmente quando se tratar de saúde do idoso. Em vista disso, neste capítulo evidenciou-se os principais benefícios da atividade física para a depressão em idosos, de forma a combater as comorbidades associadas a ela na melhoria da saúde física e mental e, associá-la como uma alternativa não farmacológica no tratamento dessa doença/transtorno.

Para Caspersen, Powell e Christenson (1985, p. 126-131) “atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia”. Portanto, qualquer movimento que nos retire da zona de conforto produzirá um gasto energético acima dos níveis de repouso que já é essencial para nos manter vivos.

Conforme Matsudo (2002, p.205), “A atividade física está associada também com melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento”. Frente a isso se tornam mais evidentes os efeitos benéficos em relação a um indivíduo mais ativo e sobre suas capacidades autônomas de desenvolvimento durante todo o envelhecimento. Digamos que esse recurso de fácil acesso (Atividade Física) possa ser capaz de prolongar a vida e tornar ela mais saudável.

A atividade física pode ser uma grande aliada na melhoria da autoestima, percepção sobre si mesmo, consciência corporal, funções cognitivas e socialização, até mesmo na diminuição do estresse, ansiedade e do uso de medicamentos, como confirmam Matsudo e Matsudo (2000, p. 60-76), quando dizem “os principais benefícios à saúde advinda da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares,



metabólicos e psicológicos”. Benefícios esses que farão com que indivíduos praticantes de atividade física possam ter perspectivas biológicas, neurológicas e musculares, garantindo uma melhor aderência e longevidade.

Para Stella et al. (2002, p. 96) “do ponto de vista mental, a atividade física, sobretudo quando praticada em grupo, eleva a autoestima do idoso, contribui para a implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional”. Ou seja, uma atividade física onde a pessoa tenha um convívio social, contato, afeto e o comprometimento com o outro, produzirá uma melhor socialização, valorização pessoal e até manter o controle mental sobre adversidades.

De acordo com Stella et al. (2002), uma opção como tratamento do transtorno depressivo é a prática regular de atividade física, vista como tratamento não-farmacológico. Uma das vantagens do exercício físico é que, ao contrário dos fármacos, não apresenta efeitos colaterais adversos e sua prática deixa as pessoas enérgicas, tendo como consequência o restabelecimento da autoestima e da autoconfiança. Já o fármaco possuirá efeito oposto, pois a pessoa não demonstrará ativação e ação sobre o mesmo. A baixa autoestima e a redução do convívio social com diversos indivíduos são determinadas, quando se pensado em saúde mental do idoso, pelas ações involuntárias de tornar-se ou ficar mais lento e pela limitação dos movimentos físicos.

Para minimizar ou combater esses efeitos causados pela depressão é de grande valia a prática regular de atividade física, principalmente para os idosos. Pois a atividade física pode ser uma grande aliada no tratamento da depressão como uma alternativa não medicamentosa em idosos (BLUMENTHAL et al., 1999). Seus benefícios específicos a esses indivíduos vão desde o combate à comorbidades (ocorrência de duas ou mais doenças que tem relações na pessoa e ao mesmo tempo) até a melhora na saúde física e mental (RODRIGUES, 2017).

Para se ter uma vida saudável e duradoura, é necessário conhecer e praticar a atividade física muito antes da vida adulta ou da velhice, pois essa descoberta pode ser uma grande aliada como forma de prevenção (MAZO et al., 2005). Inclusive, a atividade física pode minimizar ou prevenir a depressão em indivíduos idosos, por trabalhar na qualidade de vida perante o envelhecimento (BALBÉ et al., 2008).

De acordo Guimarães et al. (2008):

Apesar das vantagens da atividade física, uma grande parte da população idosa é inativa ou se exercita em níveis insuficientes para alcançar resultados satisfatórios para a saúde. Com isso, doenças associadas ao estilo de vida sedentário têm se tornado importante problema de saúde pública mundial (GUIMARÃES et al, 2008).

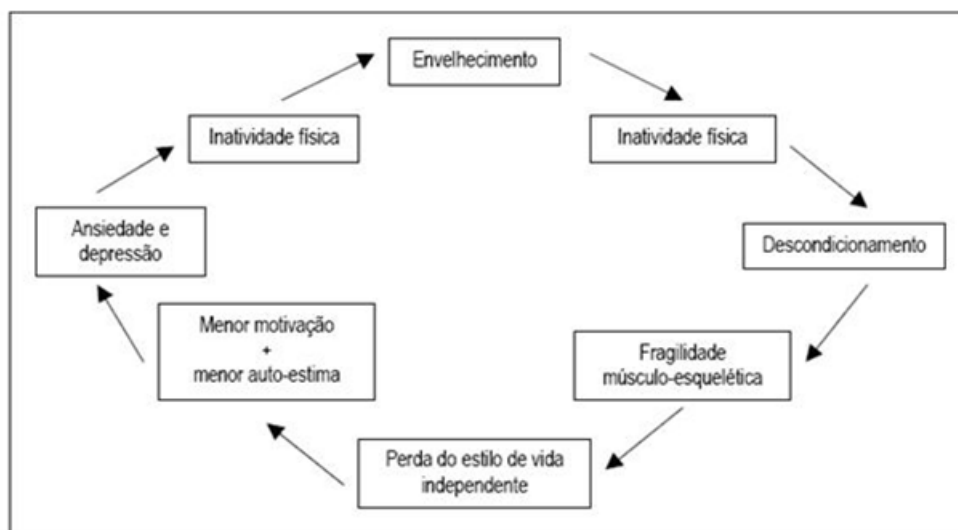
Pode-se afirmar que, em razão da inatividade física ou da quantidade de horas que não é suficiente para o alcance de um estilo de vida saudável, muitos idosos não usufruem de benefícios decorrentes da prática regular de atividade física e acarretam prejuízos para a saúde. Assim, mantendo um estilo de vida sedentário e relacionando doenças associadas ao mesmo, gera-se uma grande vertente problemática em relação saúde pública mundial.

Segundo o ACSM (2007), em síntese da principal recomendação para a atividade física, orienta-se que adultos realizem 30 minutos de atividade física moderada, 5 dias por semana ou 20 minutos de atividade física vigorosa, 3 dias por semana em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, além de atividades da vida diária. As metas recomendadas são definidas e organizadas em quatro grupos, tais como: inativo – quando não praticaram

nenhuma quantidade de atividade física; ativo insuficiente – quando realizaram atividades abaixo do nível recomendado; ativo – quando alcança as metas recomendadas; e muito ativo – quando ultrapassa as metas recomendadas (LIMA, 2014).

Para Nóbrega et al. (1999), o envelhecimento é um desenvolvimento interrompido no qual acontece uma caída gradual nos processos que envolvem as funções bioquímicas, físicas e mecânicas nos indivíduos. Essas alterações na forma de funcionamento decorrentes da idade podem ser desaceleradas com um estilo de vida saudável e ativo. Pode-se observar na figura 1 o esquema do ciclo vicioso do envelhecimento.

Figura 1. O ciclo vicioso do envelhecimento



Fonte: Nóbrega et al. (1999, p. 208)

Para o autor, uma das estratégias utilizadas para a quebra do ciclo vicioso do envelhecimento e da diminuição das alterações causadas pelo mesmo é a prática regular de atividade física, pois será um grande recurso na prevenção e no tratamento causado pela inatividade física e seus malefícios acarretados, que permitirá ao idoso ter autonomia, independência e um estilo de vida mais ativo. Um planejamento da prática regular de atividade física tem que estar direcionado para a interrupção do ciclo vicioso do envelhecimento, resultando na melhoria do consumo de oxigênio e na redução dos prejuízos a saúde causada pelo sedentarismo (NÓBREGA et al., 1999). Além disso, potencializar o contato social, diminuindo a ansiedade e a depressão, frequente nos idosos (NÓBREGA et al., 1999).

Segundo Oliveira (2014):

A atividade física pode influenciar de duas maneiras na depressão: com valor preventivo (é utilizada como proteção contra o desenvolvimento de sintomas depressivos) e como “tratamento”, através dos mecanismos psicológicos e/ou biológicos. Entre os fatores psicológicos a atividade intervém na distração dos estímulos estressores, maior controle sobre seu corpo e sua vida e a interação social - proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Já os fatores biológicos estão relacionados ao efeito da endorfina. A endorfina tem efeito similar à morfina, que pode reduzir a sensação de dor e produzir um estado de euforia. A depressão também está relacionada a uma transmissão prejudicada em algumas sinapses aminérgicas centrais, por defeitos na produção, na transferência ou na perda de aminas. Há também a hipótese biológica que o exercício físico associado ao tratamento promove a melhora da alteração de uma ou de todas as monoaminas cerebrais (como exemplo a serotonina e

noradrenalina), uma vez que essas substâncias são neurotransmissores (assim como a dopamina e a endorfina) e estão relacionadas respectivamente à satisfação, ao prazer, sono, humor, apetite, etc. (p.2).

Ao analisar a influência da atividade física na depressão verifica-se que ela pode ocorrer de duas formas: combate/prevenção – como uma maneira atenuada aos sintomas depressivos; tratamento – com meios psicológicos (na oferta de indução a estímulos estressores para ter domínio do corpo, vida e socialização – interação com outras pessoas) e/ou biológicos (resultante da endorfina – hormônio similar à morfina, com potente ação analgésica que ao ser liberada proporciona uma sensação de bem estar, pois diminui a sensibilidade a dor e fornece um ótimo estado de humor). Associa-se a depressão a condução afetada de umas sinapses aminérgicas centrais, ocasionadas por falhas na criação, na cessão ou na ausência de aminas. Ou seja, há um desequilíbrio nos neurotransmissores do cérebro. Sem esquecer-se do pressuposto biológico de que o exercício físico relacionado ao tratamento possibilitará melhoria nas modificações de uma ou todas as monoaminas cerebrais (por exemplo, a serotonina e noradrenalina – neurotransmissores responsáveis pelas emoções) e na correlação relativamente à regulação da dor, satisfação, prazer, sono, humor, apetite etc.

5. CONCLUSÃO

Foi possível ver, neste Artigo, a importância e os Benefícios da Atividade Física no combate a Depressão em indivíduos Idosos. Diante do estudo sobre os Conceitos básicos da Depressão observou-se, que a depressão é um dos fatores danosos à saúde (problema de saúde pública), caracterizado por um distúrbio na mudança de humor que geram alterações no corpo e afeta a capacidade funcional das pessoas, principalmente em relação aos idosos. Há diversos fatores ligados a um evento depressivo ou surgimento da depressão, como por exemplo alterações nos neurotransmissores, fatores genéticos, características de personalidade e fatores ambientais. Tendo em vista os aspectos apresentados, analisou-se que a depressão não tem idade específica para o seu surgimento, ou seja, qualquer indivíduo estará suscetível a essa doença. Contudo, os idosos são os indivíduos mais afetados, o que leva os mesmos a dependência física e a perda da autonomia (inativo) gerando sintomas físicos, doenças clínicas associadas e ampliação da mortalidade. E é por isso que se recomenda a atividade física para o tratamento da depressão, por contribuir e ajudar na diminuição das causas que esse transtorno vem a oferecer com suas comorbidades.

No que diz respeito aos Aspectos específicos e estilo de vida do Idoso detectou-se, que o envelhecimento é promovido e resultante das modificações biológicas, psicológicas e sociais nas pessoas, caracterizado como um processo natural e imutável, isto é, resultado das vivências, experiências, maturações e dos processos que estamos sujeitos a viver. Dessa forma, todas as alterações variam de acordo com o estilo de vida e os hábitos de cada pessoa e, seus impactos oriundos. Pois, os indivíduos que não têm um estilo de vida saudável remete-se a um declínio gradativo das capacidades funcionais físicas e mentais, ameaças a doenças e/ou ao risco de morte, por conta da fragilidade e vulnerabilidade decorrente de fatores prejudiciais à saúde e/ou ao estilo de vida desses indivíduos idosos. Para a promoção da saúde desse grupo social deve-se dar importância um bom funcionamento mental, físico e social, assim como a prevenção de enfermidades e incapacidades.

Referente aos Principais benefícios da Atividade Física identificou-se, que a atividade física é determinada como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em um gasto de energia acima dos níveis de repouso (tirando-os

da zona de conforto). Ela está relacionada intimamente com a locomobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida desses indivíduos, além das evidências benéficas em relação a melhoria da autoestima, percepção sobre si mesmo, consciência corporal, funções cognitivas e socialização, sem contar na redução do estresse, ansiedade e do uso de medicamentos. Da óptica mental, a atividade física em relação aos idosos, acima de tudo quando praticada em grupo, eleva a autoestima e a efetivação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional, minimizando e/ou combatendo os efeitos causadores da depressão. Para que um indivíduo seja considerado ativo, recomenda-se que ele realize no mínimo 30 minutos de atividade física moderada, 5 dias por semana ou 20 minutos de atividade física vigorosa, 3 dias por semana com sessões de pelo menos 10 minutos de duração, além das atividades da vida diária. Tendo em vista os aspectos observados, a atividade física pode influenciar de maneiras preventiva (combate) e como tratamento da depressão.

Conclui-se que a prática regular da atividade física é uma alternativa não farmacológica no combate e no tratamento à depressão em idosos por promover efeito contrário aos fármacos, ou seja, não apresentam efeitos colaterais adversos e sua realização deixa as pessoas enérgicas e, como decorrência a melhoria da autoestima e da autoconfiança. Os benefícios ligados a essa prática vão desde o combate à comorbidades até a melhora na saúde física e mental, uma vez que para uma vida saudável e duradoura é importante conhecer e praticar a atividade física antes mesmo da vida adulta ou da velhice (como forma preventiva) – com estilo de vida saudável e ativo.

Referências

ABP, Manual para a imprensa: boas práticas de comunicação e guia com recomendações para um texto claro e esclarecedor sobre doenças mentais e psiquiatria/Associação Brasileira de Psiquiatria. – 2.ed. – Rio de Janeiro: **ABP** Ed., 2009. 105 p.: il.; 21 cm.

ASSIS, Mônica de. **Promoção da saúde e envelhecimento: avaliação de uma experiência no ambulatório do Núcleo de Atenção ao Idoso da UnATI/UERJ**. Biblioteca de Saúde Pública. Rio de Janeiro, 220 p. 2004. Disponível em: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0487.pdf>. Acesso em: 02 out. 2020.

BALBÉ, Giovane Pereira; GARCES, Solange Beatriz Billig; KRUG, Marília de Rosso; ROSA, Luís Henrique Telles de. **Atividade física e depressão no idoso**. Revista digital – Buenos Aires _ Año 13 – N° 124 – Setiembre de 2008. Disponível: <https://www.efdesportes.com> (Acesso em 15. 04. 2020).

BASSE, Adriano; BOLLIS, Gesmara; BAGNARA, Ivan Carlos. Os benefícios da atividade física para reduzir à depressão na terceira idade. **Revista Digital, EFDeportes**, Buenos Aires, ano 17, N°172, setembro de 2012. Disponível: <http://www.efdesportes.com> (Acessado em 04. maio. 2020).

BLUMENTHAL, J. A.; BABYAK, M. A.; MOORE, K.; CHAIGHEAD, W. E.; HERMAN, S.; DORAISWAMY, M.; KRISHANMAN, K.R. (1999). Effects Of Exercise Training On Older Patients With Major Depression. **Archives of Internal Medicine**, v. 159, p.2349-2356.

BRASIL, OPAS/OMS (Organização Pan-Americana de Saúde e Organização Mundial da Saúde). **Folha informativa – Envelhecimento e saúde**. Brasília, DF, Brasil. 2018. Disponível: <http://paho.org> (Acesso 04. Maio. 2020).

CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTENSON, Gregory M. **Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research**. Public Health Report, march-april, 1985, vol. 100, No2, p.126-131.

COSTA, MFBNA, CIOSAK, SI. **Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais de saúde**. Ver Esc Enferm USP; 44(2):437-44, 2010.

DSM-5/American Psychiatric Association, Manual Diagnóstico e Estatístico de Tratamentos Mentais; Recurso Eletrônico. Tradução: Maria Inês Correa Nascimento et al. **Revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al**. 5ª edição – Dados eletrônicos – Porto Alegre: Artmed, 2014.



- ERMINDA, J. G. **Os idosos: Problemas e realidade**. 1ª Edição. Editora Formasau, 1999.
- GUIMARÃES, et al. **Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família**. Fitness Performance Jornal, Rio de Janeiro, v.7, n.1, dez. 2008.
- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sport Medicine and the American Heart Association**. Med Sci Sport Exerc. 2007;3(2):1423–34.
- Lima DF, Levy RB, Luiz OC. **Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades**. Rev Panam Salud Publica. 2014;36(3):164–70.
- MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R, NETO, Turíbio Leite Barros. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.5, n.2, p.60-76, 2000.
- _____. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002.
- MAZO, Giovana Zarprillon et al. Tendências a Estados Depressivos em Idosos Praticantes de Atividade Física. **Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis. N.7, v.1, p.45-49, 2005.
- MOREIRA, Renato. **Estresse oxidativo e envelhecimento**, São Paulo: Atena, 2001.
- NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da; et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 5. Nº 6 – Nov/Dez. 1999.
- OLIVEIRA, Viviane Ivanski Martins de. **Depressão e atividade física**. Disponível em: http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf. Acesso em: 02 out. 2020.
- PIRES, T. S.; NOGUEIRA, J. L.; RODRIGUES, A.; AMORIM, M. G.; OLIVEIRA, A. F. **A recreação na terceira idade**. Disponível: <http://www.cdof.com.br> (Acesso 04. Maio. 2020).
- RODRIGUES, G. M. **Efeitos da atividade Física no Tratamento da Depressão**. 2017, 34 folhas. Monografia – IBMR – Laoreal International Universities. Rio de Janeiro, 2017.
- SOUZA, Daniela Barcelos de et al. Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas. **Revista Brasileira de Ciências da saúde**. V.16, N1, P. 3-6, 2012.
- STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Universidade Estadual Paulista – UNESP, Rio Claro, SP, Brasil. **Motriz**, Rio Claro, Ago/Dez 2002, Vol. 8, n.3, pp. 91-98.
- VASCONCELOS-RAPOSO, J. et al. Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal, **Revista Motricidade**, Portugal, v.5, n. 1, p 21-32, 2009.
- VIEIRA, José Luiz Lopes; PORCU, Mauro; ROCHA, Priscila Garcia Marques Da. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, Paraná, v. 56, n. 1, p. 23-28. 2007.

9

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA
INFLUENCE OF DANCE HAVING A POSITIVE IMPACT
ON QUALITY OF LIFE**

Gessyca Costa Santos¹

Resumo

A dança é uma forma de arte e atividade física que pode ter uma influência positiva na qualidade de vida das pessoas. Ela pode ser benéfica tanto para a saúde física quanto mental, oferecendo oportunidades para expressão corporal, conexão social e construção de relacionamentos positivos. Objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão de literatura, os objetivos apresentados foram sobre o papel da dança e a sua relação com a qualidade de vida. Além disso, a dança pode melhorar a saúde mental, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão. A dança pode ajudar a aliviar a tensão e o estresse, fornecendo um meio de expressão para as emoções e sentimentos. A dança pode ser acessível e adequada para pessoas de todas as idades e habilidades, e pode ser uma forma eficaz de reabilitação e terapia para pessoas com problemas físicos e mentais. A dança pode ajudar a melhorar a mobilidade, a flexibilidade e a força muscular, bem como reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Portanto, é importante incentivar e apoiar a prática da dança como uma forma de promover a saúde e o bem-estar em nossas comunidades.

Palavras-chave: Dança, Saúde, Educação Física.

Abstract

Dance is a form of art and physical activity that can have a positive influence on people's quality of life. It can be beneficial for both physical and mental health, providing opportunities for bodily expression, social connection and building positive relationships. The purpose of this paper was to carry out a literary assessment, the objectives presented were about the role of dance and its correlation with quality of life. Furthermore, dancing can help improve mental health by reducing stress, anxiety and depression, as well as helping relieve tension, and stress by providing means of release for emotions and feelings. In addition, it can be accessible and suitable for people of all ages and abilities, and it can also be an effective type of rehabilitation and therapy for people with physical and mental disabilities. Dancing can help with mobility, flexibility and muscle strength, as well as reducing stress, anxiety and depression. Accordingly, it is important to encourage and support the practice of dance as a way to promote health and well-being in our communities.

Key-words: Dance, Health, Physical Education.

1. INTRODUÇÃO

A dança é uma das formas mais antigas de expressão humana, com registros que remontam há milhares de anos. Além de ser uma forma de arte, a dança também pode ter um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas. De fato, muitos estudos têm demonstrado que a dança pode ser benéfica tanto para a saúde física quanto mental (LIMA; DE FREITAS CAMILO, 2019). A dança é uma forma de arte e atividade física que tem sido praticada há séculos em diversas culturas ao redor do mundo. Além de ser uma forma de entretenimento, a dança tem sido reconhecida por seus benefícios para a saúde física e mental. Nos últimos anos, tem havido um crescente interesse na relação entre a dança e a qualidade de vida, e muitos estudos têm destacado os benefícios da dança para a saúde e o bem-estar das pessoas (SILVA et al., 2019). A dança oferece oportunidades para a expressão corporal, conexão social e construção de relacionamentos positivos. Ela pode melhorar a flexibilidade, a força e a resistência, além de ser uma forma de terapia emocional que pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. A dança também pode ser acessível e adequada para pessoas de todas as idades e habilidades, oferecendo benefícios para pessoas com problemas físicos e mentais (ALVES et al., 2021). Sendo assim, a justificativa para esse trabalho se dá pelo alto número de pessoas ainda em inatividade física e com uma baixa qualidade de vida.

Neste artigo, foi explorado a influência da dança na melhoria da qualidade de vida, examinando seus benefícios físicos, emocionais e sociais. Também foi discutido como a dança pode ser incorporada em um estilo de vida saudável e ativo, e como ela pode ser acessível e adequada para pessoas de todas as idades e habilidades. E mediante a esse expositivo é fundamental responder a seguinte indagação: “Como a dança pode melhorar a qualidade de vida?”

Além disso, foi possível realizar uma revisão de literatura e os objetivos apresentados foram sobre o papel da dança e a sua relação com a qualidade de vida, conceituando-a, explicando a sua importância e também descrevendo como a dança age, melhorando assim a qualidade de vida.

2. METODOLOGIA

Tratou-se de uma revisão Bibliográfica. Este tipo de revisão bibliográfica engloba a análise significativa das pesquisas que oferecem apoio para tomadas de decisões e aperfeiçoamento da prática clínica, proporcionando a síntese de conhecimento de um determinado assunto, além de apontar falhas que precisarão ser revistas com a realização de novos estudos. Portanto, este método de pesquisa possibilita a síntese de vários estudos publicados, possibilitando conclusões gerais a respeito de uma área de estudo em particular (LUIZ et al., 2018).

Para a construção desta revisão literária, foram utilizadas as seguintes etapas: seleção das questões temáticas; coleta de dados através da base de dados eletrônica, com alguns critérios de inclusão e exclusão para selecionar a amostra; elaboração de um instrumento de coleta com informações de interesses a serem extraídas dos estudos, análise crítica da amostra, interpretação dos dados e apresentação dos resultados.

A revisão de literatura nesse trabalho envolveu publicações indexadas no banco de dados eletrônicos *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) e no PubMed. Os descritores



utilizados para a busca de estudos foram: “Dança”, “Qualidade de vida”, “Dança e saúde”. Também foi realizada buscas por seus correspondentes em língua inglesa: “Dance”, “Quality of life”, “Dance and health”.

Os critérios de inclusão adotados foram: estudos publicados na língua portuguesa disponíveis na forma gratuita e *online*, e que compartilhassem da temática e objetivo proposto. E quanto aos critérios de exclusão, destaca-se: textos em língua estrangeira incompletos, artigos em forma de resumos e carta ao editor e que compartilhassem com a temática em questão.

3. CONCEITO DE DANÇA E QUALIDADE DE VIDA

A dança é uma forma de expressão artística que envolve movimento corporal, ritmo e música. É uma atividade que pode ser praticada individualmente ou em grupo e que oferece uma série de benefícios para a qualidade de vida das pessoas (SANTOS et al., 2021).

A qualidade de vida pode ser definida como o bem-estar geral de um indivíduo, incluindo aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. A dança pode ajudar a melhorar todos esses aspectos, tornando-se uma atividade completa e abrangente (DE LIMA, VERDE e DA SILVA CORRÊA, 2020).

Em termos físicos, a dança oferece benefícios como o fortalecimento muscular, a melhoria da flexibilidade e a promoção de um estilo de vida mais ativo. Além disso, a dança pode ajudar a melhorar a postura, a coordenação motora e a equilibrar o peso corporal, o que pode prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo (SANTOS et al., 2021).

A dança também pode contribuir para a saúde mental e emocional. Ela pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, liberando endorfinas que produzem sensações de bem-estar e alegria. Além disso, a dança pode ser uma forma de expressão emocional, permitindo que as pessoas expressem suas emoções e sentimentos por meio do movimento (DE LIMA; VERDE; DA SILVA CORRÊA, 2020).

Em termos sociais, a dança pode ajudar a promover a socialização e a conexão com outras pessoas. Ela pode ser praticada em grupos, em aulas ou eventos sociais, e pode ser uma forma de fazer novas amizades e conhecer novas pessoas. Por fim, a dança pode ser uma forma de entretenimento e diversão, ajudando a melhorar a qualidade de vida das pessoas por meio do prazer e da satisfação. A dança pode ser praticada de várias formas, desde aulas formais até festas e eventos sociais, permitindo que as pessoas escolham a forma que mais lhes agrada (SILVA et al., 2021).

Logo, a dança é uma atividade que pode melhorar a qualidade de vida das pessoas, promovendo a saúde física, mental e emocional, a socialização e o entretenimento. Por isso, a prática da dança pode ser uma excelente escolha para quem busca um estilo de vida mais saudável e equilibrado (BRITO; NETO; DA SILVA, 2021).

4. BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA

A dança é uma atividade física que oferece uma série de benefícios para a qualidade de vida das pessoas. Além de ser uma forma divertida de se exercitar, ela também pode contribuir para a melhoria da saúde física, mental e emocional. Um dos principais benefícios da dança é o fortalecimento muscular e a melhoria da flexibilidade, o que pode ajudar na prevenção de lesões e na melhoria da postura. Além disso, a dança é uma atividade

cardiovascular, o que significa que ela pode ajudar a melhorar a circulação sanguínea, aumentar a resistência física e reduzir o risco de doenças cardíacas (NAZÁRIO, 2020).

A dança também pode ser uma forma eficaz de reduzir o estresse e a ansiedade. Durante a dança, o corpo libera endorfina, um neurotransmissor que produz sensação de bem-estar, ajudando a aliviar a tensão e o estresse acumulado. Além disso, a dança pode ser uma forma de expressão emocional, permitindo que as pessoas liberem suas emoções e sentimentos por meio do movimento (SOUSA et al., 2021).

Outro benefício da dança é a melhoria da autoestima e da autoconfiança. A dança pode ajudar as pessoas a se sentirem mais confortáveis com seus corpos e a se expressarem de forma mais livre e criativa, o que pode melhorar a autoimagem e a autoconfiança. Além disso, a dança em grupo pode ajudar a promover a socialização e a conexão com outras pessoas, o que pode ser especialmente benéfico para pessoas que se sentem isoladas ou solitárias (ROSSI-ANDRION; MUNSTER, 2021).

Por fim, a dança pode ser uma forma de entretenimento e diversão, ajudando a melhorar a qualidade de vida das pessoas por meio do prazer e da satisfação. A dança pode ser praticada de várias formas, desde aulas formais até festas e eventos sociais, permitindo que as pessoas escolham a forma que mais lhes agrada (VENÂNCIO et al., 2021).

Portanto, a dança oferece uma série de benefícios para a qualidade de vida das pessoas, incluindo o fortalecimento muscular, a melhoria da flexibilidade, a redução do estresse e da ansiedade, a melhoria da autoestima e autoconfiança, a promoção da socialização e a diversão e entretenimento (DE ZUMBA, 2022).

5. IMPORTÂNCIA DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA

A dança é uma forma de atividade física que envolve movimentos rítmicos e coordenados, geralmente acompanhados por música. Ela pode ser praticada de forma individual ou em grupo e oferece uma série de benefícios para a saúde e o bem-estar das pessoas (SILVA, 2022).

Uma das principais vantagens da dança como atividade física é que ela é uma forma muito agradável e prazerosa de se exercitar. Diferentemente de outras atividades físicas que podem parecer monótonas ou entediadas, a dança envolve uma variedade de movimentos, ritmos e estilos, o que torna a prática muito mais divertida e estimulante (PEREIRA, 2021).

Além disso, a dança é uma atividade física muito completa, que trabalha diferentes partes do corpo e envolve exercícios de força, flexibilidade, coordenação motora e resistência cardiovascular. Isso significa que a prática regular de dança pode ajudar a melhorar a saúde física de várias maneiras, como o fortalecimento muscular, a melhora da flexibilidade, a queima de calorias e o aumento da resistência cardiorrespiratória (DE OLIVEIRA, 2022).

A dança também pode trazer benefícios para a saúde mental e emocional. A prática regular de dança pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, liberando endorfinas que produzem sensações de bem-estar e alegria. Além disso, a dança pode ser uma forma de expressão emocional, permitindo que as pessoas expressem suas emoções e sentimentos por meio do movimento (LIGOSKI; PEDROSO; ALVES, 2021).

Outro benefício importante da dança como atividade física é que ela pode ser praticada por pessoas de todas as idades e condições físicas. Existem muitos estilos de dança



diferentes, desde os mais calmos e suaves até os mais intensos e aeróbicos, o que significa que cada pessoa pode escolher um estilo que seja adequado ao seu nível de condicionamento físico e preferências pessoais. Em resumo, a dança é uma atividade física completa e prazerosa, que pode trazer benefícios para a saúde física, mental e emocional das pessoas. Por isso, é uma excelente opção para quem deseja adotar um estilo de vida mais ativo e saudável (SILVA et al., 2022).

6. A DANÇA COMO FERRAMENTA PARA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

A dança é uma ferramenta valiosa para melhorar a saúde física e mental das pessoas. Como uma forma de atividade física, a dança ajuda a melhorar a força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. Estes benefícios físicos podem ajudar a prevenir uma série de doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e obesidade (FRANÇA et al., 2022).

Além disso, a dança pode melhorar a saúde mental, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão. A dança pode ajudar a aliviar a tensão e o estresse, fornecendo um meio de expressão para as emoções e sentimentos. Isso pode ajudar as pessoas a se sentirem mais relaxadas e positivas em relação à vida. A dança também pode ser uma atividade social, proporcionando uma oportunidade para as pessoas se conectarem com outras pessoas e formarem laços sociais. Isso pode ajudar a melhorar a saúde mental, reduzindo a solidão e o isolamento social (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2022).

Além disso, a dança pode ser uma forma de autoexpressão e criatividade, permitindo que as pessoas se expressem por meio do movimento e da música. Isso pode ser uma forma poderosa de aumentar a autoconfiança e a autoestima, além de fornecer um senso de propósito e significado na vida. A dança pode ser praticada em diferentes estilos, como balé, salsa, hip hop, dança de salão, entre outros, tornando-a acessível a pessoas de diferentes idades, habilidades e níveis de condicionamento físico (NADOLNY et al., 2020).

Logo, a dança pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde física e mental das pessoas. Ao praticar regularmente, a dança pode ajudar a melhorar a força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, além de reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. A dança pode ser uma atividade social e uma forma de autoexpressão, proporcionando um senso de propósito e significado na vida (SILVA; DE SANTANA; RODRIGUES, 2019).

7. AÇÕES DA DANÇA NO CORPO FÍSICO

A dança é uma atividade física que envolve diferentes tipos de movimentos corporais, como saltos, giros, flexões, alongamentos e ritmos variados. Essa combinação de movimentos pode trazer uma série de benefícios ao corpo humano. A prática regular da dança pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular, pois envolve movimentos aeróbicos que aumentam a frequência cardíaca e melhoram a circulação sanguínea. Isso ajuda a fortalecer o coração e reduzir o risco de doenças cardíacas (DOS SANTOS, 2019).

Além disso, a dança pode ajudar a melhorar a postura e a flexibilidade, pois muitos movimentos exigem um bom alinhamento corporal e amplitude de movimento. Isso ajuda a prevenir lesões e dores musculares, especialmente na região das costas e pescoço (DA ROSA; FREITAS; ALBERTON, 2022). Outro benefício da dança é o aumento da força muscular e da resistência, especialmente nas pernas e abdômen, já que muitos movimentos são realizados com o peso do próprio corpo. A dança também pode ajudar a melhorar

a coordenação motora, o equilíbrio e a agilidade, já que muitos passos e movimentos exigem precisão e rapidez (NOGUEIRA, 2022).

Além dos benefícios físicos, a dança também pode trazer benefícios para a saúde mental. A prática regular da dança pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, pois ela envolve movimentos rítmicos que ajudam a relaxar e a liberar endorfina, que é um neurotransmissor relacionado à sensação de prazer e bem-estar (ALMEIDA, 2022). Outro benefício da dança é a melhora da autoestima e da autoconfiança, já que ela permite que a pessoa expresse sua criatividade e sua personalidade através dos movimentos. Além disso, a dança pode ser uma atividade social que ajuda a criar conexões e a aumentar o senso de pertencimento a um grupo (FRATIAN, 2022).

Portanto, a dança é uma atividade física que oferece uma série de benefícios para o corpo e para a mente. Ela ajuda a melhorar a saúde cardiovascular, a postura, a flexibilidade, a força muscular, a coordenação motora e a resistência. Além disso, a dança pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, e a aumentar a autoestima e a autoconfiança (SANTOS, 2021).

8. BENEFÍCIOS DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA DE MODO GERAL

A dança pode ser uma forma muito eficaz de terapia e reabilitação para pessoas com problemas físicos e mentais. Ela oferece uma oportunidade para a expressão corporal, o que pode ajudar a melhorar a mobilidade, a flexibilidade e a força muscular. Além disso, a dança também pode ter benefícios emocionais e mentais, como a redução do estresse, ansiedade e depressão (DE SOUSA et al., 2019).

Para pessoas com problemas físicos, como lesões, doenças crônicas ou deficiências físicas, a dança pode ser uma forma de reabilitação física. Por exemplo, a dança pode ajudar a melhorar a força muscular e a mobilidade, bem como a flexibilidade das articulações. Além disso, a dança pode ajudar a melhorar o equilíbrio e a coordenação, o que pode ser especialmente benéfico para pessoas com problemas neurológicos (PAIVA et al., 2021).

Para pessoas com problemas mentais, como transtornos de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático, a dança pode ser uma forma de terapia emocional. A dança pode ajudar a reduzir a ansiedade, aumentar a autoestima e melhorar o humor. Além disso, a dança pode ajudar a melhorar a conexão social, fornecendo uma oportunidade para se conectar com outras pessoas e construir relacionamentos positivos (SOUSA et al., 2019).

A dança também pode ser uma forma eficaz de terapia para pessoas com distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia. A dança pode ajudar a melhorar a imagem corporal e a autoestima, o que pode ser especialmente importante para pessoas que lutam com distúrbios alimentares. Além disso, a dança pode ajudar a melhorar a conexão entre o corpo e a mente, o que pode ajudar a reduzir a ansiedade e a obsessão em torno da comida (MACHADO; MENEZES, 2020).

Em conclusão, a dança pode ter muitos benefícios para pessoas com problemas físicos e mentais. Ela pode ser uma forma eficaz de reabilitação física e terapia emocional, oferecendo oportunidades para expressão corporal, conexão social e construção de relacionamentos positivos. A dança pode ser uma forma acessível e adequada de atividade física e terapia para pessoas de todas as idades e habilidades (BEZERRA, 2022).



9. CONCLUSÃO

Ao longo deste artigo, se explorou a influência da dança na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Se viu como a dança pode ser benéfica tanto para a saúde física quanto mental, oferecendo oportunidades para expressão corporal, conexão social e construção de relacionamentos positivos. Além disso, discutimos como a dança pode ser acessível e adequada para pessoas de todas as idades e habilidades.

A dança pode ser uma forma divertida e envolvente de atividade física, permitindo que as pessoas se movam de forma criativa e expressiva. Além disso, ela pode ajudar a melhorar a flexibilidade, a força e a resistência, além de ser uma forma de terapia emocional que pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão.

Para pessoas com problemas físicos e mentais, a dança pode ser uma forma eficaz de reabilitação e terapia, oferecendo oportunidades para a expressão corporal e a construção de relacionamentos positivos. Ela pode ajudar a melhorar a mobilidade, a flexibilidade e a força muscular, bem como a reduzir a ansiedade, aumentar a autoestima e melhorar o humor.

Em conclusão, a dança é uma forma valiosa de arte e atividade física que pode melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas. Ela oferece benefícios físicos, emocionais e sociais, além de ser acessível e adequada para pessoas de todas as idades e habilidades. É importante incentivar e apoiar a prática da dança como uma forma de promover a saúde e o bem-estar em nossas comunidades.

Referências

- ALMEIDA, Wesley Pereira de. A dança nas aulas de ritmos na terceira idade: um relato de experiência. 2022.
- ALVES, Davison Sales Lima et al. A dança como condição de bem-estar na população idosa: uma revisão narrativa. **Revista Diálogos Acadêmicos**, v. 10, n. 1, 2021.
- BEZERRA, Anny Loyse Santiago. **Dança e felicidade: um estudo de caso da empresa de dança Fitdance**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- BRITO, Brenda Carvalho Silva; NETO, Gabriel Rodrigues; DA SILVA, Júlio Cesar Gomes. Qualidade de vida de praticantes de dança em academias no período pandêmico da covid-19. **Revista de Ciências Da Saúde Nova Esperança**, v. 19, n. 1, p. 24-30, 2021.
- DA ROSA, Andréia Xavier da Costa; FREITAS, Matheus Pintanel; ALBERTON, Cristine Lima. Aptidão física e qualidade de vida em bailarinos de dança de salão. **Corpoconsciência**, p. 209-222, 2022.
- DE LIMA, Cássio Lucas Silva; VERDE, Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo; DA SILVA CORRÊA, Lionela. Idosos e a dança: uma revisão sistemática da literatura. **Corpoconsciência**, p. 108-120, 2020.
- DE OLIVEIRA, Criziely Kelman Toledo. **Dança como atividade física para população idosa**. 2022. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Rondônia.
- DE SOUSA, Euquylene Pedro et al. Dança Educação e o ensino em saúde: Proposta ao autocuidado de crianças. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, n. 1, 2019.
- DE ZUMBA, EN LA CALIDAD DE; PRACTICANTES, VIDA DE SUS. ARTIGO ORIGINAL A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE AERÓBICA ZUMBA NA QUALIDADE DE VIDA DOS SEUS PRATICANTES. 2022.
- DOS SANTOS, Sandy Freitas. A dança enquanto recurso psicoterápico provedora de mudanças biopsicossociais. **Revista Psicologia & Saberes**, v. 8, n. 11, p. 350-359, 2019.
- FRANÇA, Jéssica Taís et al. Verificar a qualidade de vida de uma praticante de dança utilizando-se do questionário-SF-36. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, v. 7, p. e30605-e30605, 2022.
- FRATIAN, Gabriel-Marius. **Melhoria da qualidade técnico-artística do salto grand jeté entrelacé através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade numa aula de rapazes do 7º Ano da Escola**

Artística de Dança do Conservatório Nacional. 2022. Tese de Doutorado. Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança.

LIGOSKI, Ana Karoline; PEDROSO, Bruno; ALVES, Mylena Aparecida Rodrigues. Análise da produção sobre dança para pessoas com deficiência: um estudo bibliográfico. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** Vol, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.

LIMA, Nadja Rocha; DE FREITAS CAMILO, Bruno. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

MACHADO, Caroline Sant'Anna; MENEZES, Luana Possamai. A dança e as alterações fisiológicas no organismo humano: um estudo de revisão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 28, n. 2, 2020

NADOLNY, Aline Miotto et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 554-574, 2020.

NASCIMENTO, Isaac Dantas; OLIVEIRA, Lais Monteiro de. A dança como ferramenta para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes com síndrome de Down: uma revisão integrativa. 2022.

NAZÁRIO, Vitória Fogaça. Nível de flexibilidade de alunas adolescentes praticantes de educação física e dança. **Educação Física Licenciatura-Tubarão**, 2020.

NOGUEIRA, Naline; FARIA, Hila. Câncer de mama e dança do ventre: Ressignificando a experiência com o corpo. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 3, n. 5, 2022.

PAIVA, Rebecca Ramos et al. Dança e síndrome de down: Uma revisão sistemática. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 22, n. 1, p. 217-234, 2021.

PEREIRA, Cíntia Catarina Silva. A Dança como Estratégia de Desenvolvimento Psicomotor. 2021.

ROSSI-ANDRION, Patricia; MUNSTER, Mey de Abreu van. Dança educativa para crianças com deficiência física: repercussões de um programa de ensino. **Movimento**, v. 27, 2021.

SANTOS, Fernanda Rabelo Cursino et al. O Desenvolvimento da Psicomotricidade Sênior Através da Dança. **Confict**, v. 13, 2021.

SANTOS, Laryssa Almeida Rocha. A dança nas academias como fator motivacional. 2021.

SILVA, Anna Carolina Santos. A terapia pela dança em idosos institucionalizados. 2022.

SILVA, Francisco Luis Cunha; DE SANTANA, Wilson Ribeiro; RODRIGUES, Tatyane Silva. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 134-144, 2019.

SILVA, Juliana et al. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790**, v. 6, n. 2, p. 43-57, 2019.

SILVA, Kérolen Parente Lima da et al. A prática do ballet clássico no ambiente escolar: influências na qualidade de vida para alunos da educação de jovens e adultos (EJA). 2022.

SILVA, Sayonara de Jesus Oliveira et al. O idoso e a dança: contribuições da dança para melhorar a qualidade de vida dos idosos. 2021.

SOUSA, Carmelita Maria Silva et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Id on Line: Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 13, n. 46, p. 425-33, 2019.

SOUSA, Davi Santana et al. A dança como proposta de reabilitação e inclusão social de indivíduos com transtorno do espectro autista. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE**, v. 7, n. 1, p. 11-21, 2021.

VENÂNCIO, Patrícia Espíndola Mota et al. Avaliação do perfil motor em idosas praticantes de dança. **MORAIS, Flávio Campos de. Dança, Saúde e Educação: diálogos contemporâneos numa perspectiva de humanização. Guarujá: Editora Científica Digital**, p. 34-43, 2021.



10

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE
OS EFEITOS DA OBESIDADE INFANTIL
THE INFLUENCE OF RESISTANCE TRAINING ON THE
EFFECTS OF CHILDHOOD OBESITY**

**Luanna Beatriz Sales Brito¹
Ravelli Henrique de Souza²**

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA
2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

A presente pesquisa apresenta uma revisão de literatura sobre as influências do treinamento resistido e a sua relação aos efeitos da obesidade infantil, visa identificar os benefícios do treinamento resistido sobre os efeitos e a prevenção da obesidade infantil. Em geral, não há contraindicação ao TR, nem quanto ao gênero e nem quanto à idade, mas é fundamental que haja um profissional capacitado para direcionar e acompanhar as atividades físicas nesse formato. Para elaboração deste estudo, foi utilizada a pesquisa bibliográfica como metodologia, viabilizando discussão sobre: conceito e a caracterização da obesidade infantil e sua prevalência na população brasileira e suas consequências; conceituar o treinamento resistido e suas especificidades de aplicação e, por fim, relacionar a prática do treinamento resistido e seus benefícios a respeito dos efeitos da obesidade infantil e a sua prevenção. Assim os resultados a pesquisa evidenciam que o treinamento resistido pode ser um aliado na prevenção e controle dos efeitos da obesidade infantil por viabilizarem diversos benefícios como a mudança corporal que também estar relacionada a redução de gordura corporal ajudando assim no controle da obesidade seus efeitos incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer e morte prematura.

Palavras-chave: Musculação, Crianças, Exercício, Metabolismo, Sedentarismo.

Abstract

The present research presents a literature review on the influences of resistance training and its relation to the effects of childhood obesity, aiming to identify the benefits of resistance training on the effects and prevention of childhood obesity. In general, there is no contraindication to RT, neither regarding gender nor age, but it is essential that there is a trained professional to direct and monitor physical activities in this format. For the elaboration of this study, bibliographic research was used as a methodology, enabling discussion on: concept and characterization of childhood obesity and its prevalence in the Brazilian population and its consequences; conceptualize resistance training and its specificities of application and, finally, relate the practice of resistance training and its benefits regarding the effects of childhood obesity and its prevention. Thus, the results of the research show that resistance training can be an ally in the prevention and control of the effects of childhood obesity by enabling several benefits such as body change that is also related to the reduction of body fat, thus helping to control obesity its effects, including cardiovascular diseases, type 2 diabetes, cancer and premature death.

Keywords: Bodybuilding, Children, Exercise, Metabolism, Sedentary lifestyle.



1. INTRODUÇÃO

No campo das atividades físicas, existem aquelas que compõem os chamados treinamentos resistidos (TR) ou treinamento de força, que geralmente envolvem equipamentos nos quais devem ser aplicadas forças opostas de resistência do corpo. Pela própria nomenclatura é possível inferir que esse tipo de treinamento envolve uma ação significativa sobre a musculatura do praticante. Em geral, não há contraindicação quanto ao TR, nem quanto ao gênero e nem quanto à idade, mas é fundamental que haja um profissional capacitado para direcionar e acompanhar as atividades físicas nesse formato. Portanto, mesmo crianças podem realizar treinamento de força, desde que tenham acompanhamento profissional adequado. Apesar da grande quantidade de estudos indicarem que o TR é seguro para crianças e adolescentes, ainda é ampla e significativa número de pessoas com resistência à aceitação e/ou consentimento com este tipo de treinamento para este grupo populacional. Desde as últimas décadas até os dias atuais, a sociedade vem trazendo consigo um tabu antigo, porém pouco discutido, sobre o mito que cerca muitas academias a respeito de que crianças e adolescentes sofrem algum risco para a saúde ao praticarem treinos resistidos.

Justifica-se a presente pesquisa pois o treinamento resistido também conhecido como treinamento de força além de aumentar o condicionamento muscular das crianças, melhora o condicionamento físico e outras habilidades motoras promovendo também o aumento do gasto calórico e conseqüentemente a perda de peso, gordura e tecido adiposo, aumentando a qualidade de vida, sendo assim, importante ferramenta para a prevenção e o tratamento da obesidade. A principal motivação para criar o projeto de pesquisa, reside na influência que o treinamento resistido tem para minimizar os efeitos da obesidade na infância. Dessa forma o tema é interessante para a sociedade atual, pois hoje em dia as pessoas têm mais informações sobre as vantagens que a atividade física traz na infância, o trabalho é de fundamental importância para os profissionais da educação física pois pode ser usado como fonte de pesquisa para ampliar os conhecimentos e aumentar a introdução do treinamento resistido na infância.

Esta pesquisa visou responder ao seguinte questionamento: De que forma o treinamento resistido pode contribuir para minimizar os efeitos ou prevenir a obesidade infantil? Tendo como objetivo geral, identificar os benefícios do treinamento resistido sobre os efeitos e a prevenção da obesidade infantil, e como objetivos específicos: Caracterizar a obesidade infantil e sua prevalência na população brasileira; conceituar o treinamento resistido e suas especificidades de aplicação; e relacionar a prática do treinamento resistido sobre os efeitos e a prevenção da obesidade infantil.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O tipo de pesquisa realizado neste trabalho é uma investigação documental e bibliográfica, do tipo qualitativo, no qual foi feita uma consulta em sites confiáveis, livros relativos ao tema e em artigos científicos publicados nos últimos 20 anos. As palavras-chaves utilizadas nas buscas foram: musculação, crianças, Exercício físico, metabolismo, e sedentarismo, e os principais autores que contribuíram para o desenvolvimento desta pesquisa foram: Stein, Colditz, Mello, Luft, Meyer, Faria, Simão e Becker. Como critérios de inclusão

estão os materiais dos autores e textos científicos publicados nos últimos 20 anos e relacionados com as palavras-chaves da pesquisa; os critérios de exclusão são os textos científicos publicados e que não atendam aos critérios de inclusão.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Caracterização da obesidade infantil e sua prevalência na população brasileira

O sobrepeso é o ganho de peso excessivo causado por alterações em apenas um ou todos esses componentes (gordura, músculo, água e osso), enquanto a obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal em todo o corpo ou em áreas específicas (GUEDES, 1998). Existem vários métodos diagnósticos para classificar o indivíduo como obeso e com sobrepeso. O índice de massa corporal (IMC, peso/altura²) e a dobra cutânea tricipital (DCT) são amplamente utilizados em estudos clínicos e epidemiológicos. O ganho de peso em crianças é acompanhado por um aumento na estatura e uma aceleração da idade óssea. Depois, no entanto, o peso continua a aumentar, e a altura e a idade óssea permaneceram inalteradas, podendo acarretar a puberdade precoce e o fechamento da cartilagem de crescimento mais cedo (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

De acordo com Stein e Colditz, (2004) o aumento de peso em uma população pode ter um grande impacto na saúde pública, a obesidade pode ser uma das principais causas de morte em um país, pois, o aumento de peso pode acarretar serias doenças, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer e morte prematura. A obesidade também afeta negativamente o funcionamento físico, a vitalidade, e a qualidade de vida geral. Wright et al (2001), apresentaram um estudo que visou verificar se a obesidade na infância aumentava o risco de obesidade na vida adulta e os fatores de risco associados, assim, afirma que o IMC na infância tem relação com o IMC na vida adulta com probabilidade de uma criança obesa ser um futuro adulto obeso.

O Brasil é considerado um país em transição nutricional, pela substituição da desnutrição, decorrente da escassez de alimentos, pela obesidade, devido ao excesso e à inadequação do consumo alimentar. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010), através da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) referente aos anos 2008-2009, divulgou que o peso dos brasileiros, nos últimos anos, vem aumentando, o que tem como resultado a diminuição da desnutrição e o aumento da obesidade em crianças (FARIA, 2010). A prevalência da obesidade infantil no Brasil vem crescendo também devido a diminuição das práticas esportivas (as crianças passam mais tempo assistindo televisão e brincando de jogos virtuais pelo computador, diminuindo o gasto calórico das brincadeiras) e a introdução de hábitos alimentares com maior teor de carboidratos, gorduras e calorias e ao menor custo de produtos de panificação (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

2.2.2 Conceito do treinamento resistido e suas especificidades de aplicação

De acordo como American College of Sports Medicine (2001), o treinamento resistido é recomendado para a redução e manutenção do peso corporal, pois, promove o aumento do gasto calórico no momento da atividade, o aumento de massa muscular, a diminuição do percentual de gordura e o aumento nos níveis de excesso de consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC). O EPOC eleva a taxa metabólica basal após a sessão de treinamento, o



que favorece o emagrecimento (CAMPOS, 2001).

Sobre o tema do treinamento resistido, Becker (2020) traz alguns conceitos relacionados. Segundo os autores, o treinamento de força é uma forma de treinamento resistido que foca nas alterações da força muscular ou hipertrofia, que se refere ao aumento da massa muscular. Além disso, existe o treinamento com pesos livres, que é um tipo de treinamento resistido em que o corpo se movimenta contra uma determinada força, que pode ser produzida por equipamentos com cabos, roldanas, etc.

Segundo Simão (2004, p. 7), o treinamento de força (resistido):

O treinamento de força (TR), que inclui o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência muscular, tornou-se uma forma crescentemente popular de atividade física. Recentes recomendações têm sido feitas em relação à prática desse tipo de treinamento em populações especiais, como pacientes em reabilitação cardíaca, diabéticos e idosos. É aceito, geralmente, que o TF cause aumento de massa magra, ganho de força, potência muscular, além de ser útil como incremento no desempenho físico (SIMÃO, 2004, p. 7).

O treinamento resistido incluem benefícios como a mudança corporal que também estar relacionada a redução de gordura corporal ajudando assim no controle da obesidade.

De acordo com Murer (2019) o treinamento resistido possui diversos métodos de aplicação e prescrição começando pela musculação que contempla variáveis como carga de treinamento, amplitude do movimento, tipo de contração, tipos de equipamentos e velocidade de execução, depois vem o treinamento funcional que é uma modalidade de treinamento resistido que, em geral, utiliza como base de seus movimentos ações do cotidiano que retratam tarefas e ações do dia a dia, outra modalidade de TR seria o LPO que se resume, basicamente, em dois movimentos: arranque e arremesso, e por fim os exercícios resistidos com peso corporal (flexão de braços e barras).

2.2.3 A relação da prática do treinamento resistido sobre os efeitos e a prevenção da obesidade infantil

O exercício físico é capaz de reduzir as lipoproteínas de baixa densidade (LDL) em até 35% e os triacilgliceróis em 40%, além de aumentar as lipoproteínas de alta densidade (HDL) em até 25%. Sendo assim, o exercício físico é considerado por diversos autores como a principal ferramenta para reduzir os danos associados à obesidade infantil, destacando-se, portanto, o papel benéfico do exercício físico na regulação do perfil lipídico de crianças obesas e como atenuador dos fatores de risco associados à síndrome metabólica, estado patológico que envolve, além das características dislipidêmica e obeso gênica, hipertensão arterial sistêmica, resistência insulínica e glicemia alterada de jejum.

Quanto ao treinamento resistido, os estudos com crianças obesas são limitados, devido à dificuldade de quantificar cargas de treinamento. Entretanto, pesquisas que relacionaram os efeitos do treinamento resistido sobre variáveis metabólicas em crianças obesas relatam resultados positivos no que tange aos possíveis danos que a doença exerce sobre o indivíduo. Esses fatores estão associados ao ganho de massa muscular e à diminuição do tecido adiposo, bem como à diminuição dos níveis tensionais hemodinâmicos e dos fatores de risco associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, foi observado que esse tipo de intervenção também promove benefícios relacionados à autoestima de

jovens obesos, reduzindo a probabilidade de desenvolver também ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, fator que indiretamente está associado ao aspecto psicossocial ligado à obesidade. De maneira semelhante, foi demonstrado que o treinamento resistido promove diversos benefícios metabólicos, como a melhoria da sensibilidade insulínica, o aumento do uso da glicose como substrato energético e a melhoria do perfil lipídico, fatores intimamente associados ao comprometimento da obesidade infantil. (SANTIAGO et al., 2015).

O hábito que praticar o exercício físico na adolescência e na infância ajuda no equilíbrio do balanço energético sendo uma forma de prevenção da obesidade e doenças relacionadas a obesidade, os jovens tendem a ser futuros adultos ativos levando um balanço energético em equilíbrio durante a vida reduzindo a probabilidade de desenvolver a obesidade e doenças relacionadas a ela, as atividades de força/resistência muscular também podem auxiliar na melhoria da aptidão cardiorrespiratória.

3. CONCLUSÃO

O presente estudo trouxe à tona o tema a influência do treinamento resistido sobre os efeitos da obesidade infantil. Justificou-se o tema escolhido por tratar que o treino resistido pode ser uma estratégia para evitar ou controlar doenças diversas relacionada a obesidade infantil, no TR, são gerados efeitos importantes que podem atenuar o sistema cardiovascular, o perfil lipídico, a densidade mineral óssea e aumentar a produção sérica do fator de crescimento, e tornar reduzida a necessidade de tratamento medicamentoso.

Nessa perspectiva a presente pesquisa buscou respostas para o seguinte problema: De que forma o treinamento resistido pode contribuir para minimizar os efeitos ou prevenir a obesidade infantil? Teve como objetivo geral identificar os benefícios do treinamento resistido sobre os efeitos e a prevenção da obesidade infantil. Para tanto, três capítulos descreveram sobre caracterização da obesidade infantil e sua prevalência na sociedade brasileira, conceito do treinamento resistido e suas especificidades de aplicação, e a relação do TR sobre os efeitos e prevenção da obesidade infantil.

Sobre a obesidade infantil, mediante ao estudo realizado, a obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal em todo o corpo ou em áreas específicas e o ganho de peso em crianças é acompanhado por um aumento na estatura e uma aceleração da idade óssea podendo acarretar a puberdade precoce, o aumento de peso pode acarretar serias doenças, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer e morte prematura, podendo ser uma das principais causas de morte em um país, no Brasil vem crescendo devido à falta de práticas esportivas e introdução de maus hábitos alimentares, aumentando a ingestão de produtos industrializados e processados.

Em relação ao treinamento resistido também chamado de treinamento de força é uma forma de treinamento que foca nas alterações da força muscular ou hipertrofia em que o corpo se movimenta contra uma determinada força, que pode ser produzida por equipamentos com cabos, roldanas, etc, possui diversos métodos de aplicação entre elas a musculação, o treinamento funcional, o levantamento de peso olímpico e os exercícios resistidos com o peso corporal, o TR é recomendado para a redução e manutenção do peso corporal, promovendo o aumento do gasto calórico, o aumento de massa muscular, a diminuição do percentual de gordura e o aumento nos níveis do EPOC.

A respeito das contribuições do TR sobre os efeitos da obesidade infantil, o exercício físico é considerado por diversos autores como a principal ferramenta para reduzir os danos



associados à obesidade infantil, foi observado que o treinamento resistido contribui com resultados positivos no que tange aos possíveis danos que a doença exerce sobre o indivíduo, esse tipo de intervenção também promove benefícios relacionados à autoestima reduzindo a probabilidade de desenvolver ansiedade, depressão e distúrbios alimentares.

Por mais que tenham ficado explícitos a influência do treinamento resistido sobre os efeitos da obesidade infantil, por meio deste estudo bibliográfico, é possível avançar em novos estudos que possibilitem suas aplicações. Assim, como propostas para futuras pesquisas, sugere-se que novos estudos mais aprofundados possam ser realizados como: Os benefícios do treinamento resistido para crianças e adolescentes; as principais vantagens que a atividade física traz na infância; obesidade e seus fatores de risco para sociedade

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Med Sci Sports Exerc** 2001;33(12):2145-56

CAMPOS MA. **Musculação:** diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos. Rio de Janeiro:Sprint;2001

FARIA, A.P. Obesidade Infanto-juvenil: um desafio a ser vencido – revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. V.4, n.2, p.107-120, 2010. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4837851.pdf> Acesso em:15 nov. 2022

GUEDES P.D.; GUEDES P.R.E.J. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. Manole, Londrina, 1998., E. D; Luft, V.C.; Meyer, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**. V. 80, n. 3, p. 173-182, 2004

MURER, E. **Treinamento resistido**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019

SANTIAGO Tavares Paes, João Carlos BOUZAS Marins, Ana Eliza ANDREAZZI, Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual, **Revista Paulista de Pediatria**, Volume 33, Issue 1, 2015

SIMÃO, R. **Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo: Editora Phorte, 2004

STEIN C.J.; COLDITZ G.A. The Epidemic of Obesity. **The Journal of Clinical & Metabolism** 2004, 89(6), p. 2522-25

WRIGHT CM, Parker L, Lamont D, Craft AW. Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousand families cohort study. **BMJ**. 2001;323(7324):1280-4





**DESENVOLVIMENTO FÍSICO E SOCIAL DE CRIANÇAS
POR INTERMÉDIO DO BASQUETE**
**PHYSICAL AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN
THROUGH THE BASKETBALL**

Adriel Wirley Barbosa Serra¹

Resumo

A prática esportiva infantil é corriqueira na sociedade atual, seja por questões profissionais ou por argumentos de desenvolvimento social. O basquete é uma atividade física que possibilita progressos relacionados no âmbito físico e de sociabilidade, tendo como objetivo a melhor qualidade de vida. Este artigo tem como função analisar e entender-se como utilizar uma ferramenta esportiva, neste caso, o basquete para o uso com crianças no sentido técnico, prático e esportivo, como também em questões sociais, lúdicas e de comunhão. O artigo tem como metodologia uma pesquisa que consiste em uma revisão bibliográfica. Foram efetuadas verificações em livros, artigos relacionados a este assunto tendo como base o esporte infantil, basquete e ensinamentos pedagógicos. Assim sendo, tem como objetivo principal relatar as principais transformações que uma atividade esportiva pode gerar em crianças. Observando as considerações finais da pesquisa, é possível notar a importância que a prática esportiva por meio do basquete, principalmente no desenvolvimento físico, social e interpessoal, gerando assim uma boa relação com a sociedade futuramente.

Palavras-chave: Crianças, Basquete, Desenvolvimento, Socialização, Físico

Abstract

The practice of children's sports is commonplace in today's society, either for professional reasons or for reasons of social development. Basketball is a physical activity that enables related progress in the physical and sociability scope, with the objective of a better quality of life. The purpose of this article is to analyze and understand how to use a sports tool, in this case, basketball, for use with children in a technical, practical and sporting sense, as well as in social, recreational and community issues. The article has as methodology a research that consists of a bibliographic review. Checks were carried out in books, articles related to this subject based on children's sports, basketball and pedagogical teachings. Therefore, its main objective is to report the main transformations that a sporting activity can generate in children. Observing the final considerations of the research, it is possible to notice the importance that the practice of sports through basketball, mainly in the physical, social and interpersonal development, thus generating a good relationship with society in the future.

Keywords: Children, Basketball, Development, Socialization, Physical

1. INTRODUÇÃO

O basquete é um esporte de alta compreensão coletiva e capacidade física individual, mas o grande diferencial está no âmbito social e lúdico principalmente em crianças que precisam aprender a estabelecer laços com a sociedade. Este tema consiste em usar a metodologia do basquetebol na formação educacional, física e motivacional em crianças. A importância desse estudo está na inclusão de crianças através de uma atividade esportiva, o basquete sendo um esporte que pode ser jogado com poucas ou muitas pessoas facilita o seu uso como forma de ensino e socialização. Através do coletivo é estabelecido um forte senso de comunhão entre os participantes levando o aprendizado para sua vida cotidiana.

Como o basquete pode ajudar crianças a se desenvolver socialmente, cognitivamente e fisicamente? um esporte como esse, onde a coletividade estabelece laços afetivos naturalmente, acaba conciliando a afetividade social e o desenvolvimento técnico natural. O significado de uma atividade esportiva é muitas vezes “subestimada” por conta de pensamentos que é “apenas um esporte”, mas a sua ferramenta principal que é o ensino do lúdico e a socialização fazem com que sua prática seja ainda mais importante.

Este artigo teve como objetivo geral relatar quais as principais transformações que uma atividade esportiva pode gerar em crianças. Debater a importância do esporte, o basquete, na socialização, no desenvolvimento educacional, na coordenação motora e motivacional junto a capacidade cognitiva. Também teve como objetivos específicos: Apontar as principais características técnicas e cognitivas do basquete e como podem ajudar no desenvolvimento de crianças em relação a força, equilíbrio e na capacidade motora e evidenciar como o basquete pode ajudar crianças a se desenvolverem socialmente e moralmente, em um ambiente como a quadra onde se aprende a coexistir com as diferenças em um esporte coletivo.

Este tipo de pesquisa foi realizado em forma de uma Revisão Bibliográfica com o tema “Desenvolvimento Físico e Social de Crianças Por Intermédio do Basquete” onde foram descritos a importância do basquete no desenvolvimento e socialização de crianças. Foram utilizadas pesquisas com base em sites, livros e artigos como referências, para expor como o esporte pode gerar mudanças em questões físicas, psicomotoras e sociais em praticantes de categorias infantis. O período dos artigos pesquisados foi dos últimos 35 anos. Utilizando-se os descritores: basquete, crianças e socialização.

2. CARACTERÍSTICAS DO BASQUETE

O basquetebol segundo Graça e Mesquita (2002), é um esporte que exige a capacidade de raciocínio rápido, desenvolvimento de estratégias, superação de si mesmos e dos adversários, disciplina e resoluções de problemas inesperados, ele educa o aluno de forma que ao desenvolver estas capacidades, o aluno se utilizará delas dentro do jogo e também para resolver problemas de seu cotidiano, dentro da sociedade onde ele vive, se tornando assim capaz de viver em comunhão com diferentes pessoas que o corpo social possa apresentar.

Quando se vê os resultados das questões técnicas do basquete, observamos como o seu exercício costuma elevar níveis físicos e psicológicos através do esporte, como é afirmado por Jobim, Pureza e Loureiro (2008), a prática do Basquetebol auxilia no desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, moral e social, também desenvolvendo capacida-



des físicas como coordenação, ritmo, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, flexibilidade e resistência.

O desenvolvimento físico e mental que o basquete gera é notado constantemente naqueles que praticam, quando especificamos em crianças, é possível notar o crescimento substancial que esta modalidade apresenta, pois sendo um esporte de invasão, alta intensidade, velocidade e altura, tendo várias tendências a serem ensinadas assim como as regras do esporte, segundo Vieira e Freitas (2006) as regras do basquetebol são: definição do esporte, dimensões da quadra, oficiais de arbitragem, jogadores substitutos e técnicos, regulamentação do tempo de jogo, violações, faltas, faltas técnicas e provisões gerais.

2.1 O Esporte Infantil

Existem várias formas de se ensinar a uma criança a prática de um determinado esporte, temos como exemplos métodos bem conhecido no ensino pedagógico, podemos citar o técnico analítico, onde é priorizado os aprendizados tecnicistas, mas quando se ensina para praticantes da categoria infantil, o lúdico sempre é o mais importante, assim como é citado por Almeida (1998) cita que a utilização de aulas eminentemente recreativas, lúdicas, prazerosas, neste contexto, fazem a criança “tomar gosto” pelo desporto, evitando-se, assim, o abandono precoce. A metodologia tecnicista pode ser utilizada em momentos determinados, uma vez que, o ensino do funcionamento do jogo torna-se necessário, por exemplo, questões ofensivas e defensivas do basquete como é citado por Rose Jr e Tricoli (2005) finalizações, arremessos e rebotes defensivos ou ofensivos, são caracterizados como fundamentos de defesa e fundamentos de ataque.

De acordo com Voser (2004, p. 22) “a criança mantém uma relação mais afetiva e prazerosa com o esporte, portanto é necessário que o incentivo ao desempenho e à competição fique afastado das atividades de iniciação, sempre respeitando as idades de cada criança envolvida”. Isso se baseia na capacidade de aprendizado que uma atividade esportiva nesse caso o basquete pode ser a forma mais prática e lúdica de ensinar praticantes, principalmente crianças que nunca tiveram contato com o esporte e vivem em situação de vulnerabilidade social.

3. A SOCIALIZAÇÃO ATRAVÉS DO BASQUETE

Quando citamos o esporte, a primeira coisa que normalmente é pensada e sobre questões físicas, técnicas e a prática do jogo em si, mas muitas vezes não é descrito a socialização que é tida através do quesito coletivo que o basquete oferece. As relações que são feitas através de uma prática esportiva é algo essencial, pois segundo Boer (2010), o esporte pode ser um valioso instrumento de relacionamento social, já que ao praticar esporte, a criança pode revelar suas intenções, expressar seus sentimentos, construindo estratégias e criando códigos para que possam atingir os objetivos.

Para Borges (2009) o esporte tem contribuído para um processo de socialização de jovens e crianças nos mais diversos contextos, escolar, comunitário ou social, favorecendo assim as vivências grupais e no desenvolvimento humano como um todo, o basquete e uma grande ferramenta para o desenvolvimento da sociedade, sendo assim sua prática se tornando essencial entre as crianças.

Especificando a partir do basquete Daiuto (1991, p.78) afirma que o basquetebol, inserido a manifestações educacionais, pode ser desenvolvido na infância e na adolescência,

na escola, com a participação de todos, evitando ações seletivas e a competição acirrada e sem propósitos educacionais, propiciando métodos educativos que visem a interação social entre alunos. Sendo utilizado como ferramenta de integração esta prática esportiva se afirma como uma das melhores formas de interação entre crianças de diferentes idades, classe sociais e gêneros.

3.1 Evolução Através do Basquete

Guarizi (2007) ao afirmar que o basquetebol pode ser compreendido e interpretado desde o início, com sua evolução através do tempo, para contribuir no melhor entendimento do jogo disserta que o conceito de aprendizagem através de uma atividade esportiva em evolução como o basquete, pode gerar um desenvolvimento cognitivo rápido e prático, principalmente na iniciação esportiva. De acordo com Oliveira e Paes (2004, 2007), a fase de conhecer o basquetebol brincando corresponde da 1.^a à 4.^a séries do ensino fundamental, atendendo crianças da primeira e segunda infância, com idades entre 7 e 10 anos. Hoje a nomenclatura adequada é de 1º a 5º ano, nessa idade elas já tem a capacidade de compreender através de jogos o modelo do esporte praticado, isso levando em conta as experiências adquiridas nesse processo e em diversas modalidades esportivas, alcançando pessoas que nunca tiveram oportunidades por conta da desigualdade social e falta de recursos financeiros, por esses e outros motivos o desenvolvimento torna-se diferente.

Existe a necessidade do reconhecimento governamental da importância do esporte como ferramenta na sociedade, nos Estados Unidos, por exemplo, o país precursor do basquete onde a sua grande maioria de atletas saíram de situações precárias e de violência. Além de todos esses objetivos a serem alcançados e também como os citados por Turbino (2001) “[...] Esporte está relacionada com o prazer lúdico, e que tem como finalidade o bem estar social dos participantes” A existência de profissionais capacitados que sabem lidar com crianças que estão em uma realidade difícil.

4. DESENVOLVIMENTO E INTEGRAÇÃO GERADO PELO BASQUETE

À medida que colocamos em discussão a importância da atividade esportiva para crianças, torna-se algo com resultados óbvios, é consenso da maioria que ter este tipo de prática gera desenvolvimentos físicos e psicológicos de grande ajuda para os participantes, mas ainda, tendo dúvidas por diversos fatores, principalmente quando relacionamos com crianças.

Estimular a participação é algo extremamente importante, muitas crianças não sabem como agir nessa situação de iniciação esportiva. A contribuição de um esporte como o basquete que é uma modalidade onde não há necessidade de muitas pessoas, estimula a participação de todos estabelecendo relações diversas, que na maioria vezes, para essas crianças, é uma realidade distante.

Os resultados demonstram a capacidade que um esporte como basquete tem de elaborar mudanças na vida de crianças, a partir do momento em que o respeito, disciplina e socialização são produzidas de maneiras genuínas e práticas, colocando sempre a frente as interações que são criadas havendo assim, disposição para o aprendizado mais técnico da modalidade.

Um esporte como esse, onde a coletividade estabelece laços afetivos naturalmente, acaba conciliando a afetividade social e o desenvolvimento técnico natural. Sendo usado



com crianças em situação de pobreza, tornando-se mais importante ainda, pois são pessoas que se agarram ao esporte como forma de ensino, como é citado por Petrus (2003) “Sendo assim, o esporte como fator de socialização é um recurso para a educação social” o que garante e gera oportunidades para quem necessita.

O significado de uma atividade esportiva é muitas vezes “subestimada” por conta de pensamentos que é “apenas um esporte”, mas a sua ferramenta principal que é o ensino do lúdico e a socialização fazem com que sua prática seja ainda mais importante. Uma modalidade universal como essa, onde a existência de diferenças é mais que natural, principalmente entre a realidade social e financeira, a ferramenta esportiva como o basquete, torna-se o principal fator de integração, desenvolvimento e capacitação para elas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando relata sobre a atividade esportiva infantil, pode-se perceber como é benéfico na vida de uma criança e de seus familiares, por meio das diferentes classes sociais que cada pessoa está inserida, o esporte é o principal intermédio de igualdade que podemos presenciar no corpo social. Este trabalho teve como principal fator, o tema proposto relatando como uma modalidade esportiva no caso o basquete, se tornou, algo de extrema necessidade e importância nos últimos anos.

Transmitir e analisar os benefícios gerados por uma prática como o basquete e algo de extrema relevância. Enfatizar os principais objetivos e mostrar que crianças que praticam um esporte, tendem a se tornarem cidadãos respeitosos e conhecedores da socialização como um todo. Por meio de uma pesquisa bibliográfica, foi procurado em artigos e livros os avanços que ocorrem com praticantes infantis nos quesitos físicos e sociais.

Uma pesquisa como esta gera uma grande ajuda nos parâmetros científicos, por mais complexo que seja é um assunto que se é discutido a muitas décadas, sendo uma unanimidade na comunidade da atividade física que o basquete, como forma de desenvolvimento em questões físicas como velocidade, impulso e entendimento do jogo em si combinado com o lúdico, socialização e comunicação entre pessoas pode gerar cada vez mais não somente atletas, mas seres humanos mais capacitados.

Por intermédio do que foi dissertado neste artigo, e observado que por mais que este tema já seja discutido frequentemente na comunidade da educação física é necessário que ocorra suscetíveis discussões para o aprimoramento e conscientização da importância da prática esportiva na vida de crianças.

Colocar um esporte como o proposto no cotidiano prático e lúdico de praticantes infantis é algo importante, e isso só ocorrerá com a continuidade de pesquisas relacionadas a este tema. Tendo proposto tais objetivos neste artigo acreditando que tenham sido alcançados no destaque de descrever o desenvolvimento físico e social por intermédio do basquete.

Referências

- ALMEIDA, Marcos Bezerra de. **Basquetebol iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998
- BOER, A. A importância do Esporte Escolar na Socialização de Crianças do 3º ano ao 6º ano do Ensino Fundamental na Cidade de Bagé: Processo de Mudança de Atitude. **Revista Congrega Urcamp**, p.1-15, 2010.
- BORGES, H. R. **O voleibol como política pública de socialização juvenil**. Universidade do estado de Santa

Catarina – UDESC. Centro de ciências da saúde e do esporte – CEFID, 2009.

DAIUTO, M. **Basquete: metodologia do ensino**. São Paulo: 6ª Edição, Editora Hemus, 1991

DE ROSE JR, Dante. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. In: DE ROSE JR, Dante (org.). **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GRAÇA, A.; MESQUITA, I. A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v.2, n.5, p.67-79, 2002.

GUARIZI, Mario Roberto. Basquetebol: da iniciação ao jogo: procedimentos metodológicos que fazem a diferença. **Jundiaí, SP: Fontoura**, 2007.

JOBIM, Ana Paula; PUREZA, Leida Costa; LOUREIRO, Luciano Leal. Iniciação **Esportiva ao Basquete nas séries iniciais**. 2008. Acesso em: 01 de abril de 2014. Disponível em: <http://guaiba.ulbra.br/seminarios/eventos/2008/artigos/edfis/414.pdf>.

DE OLIVEIRA, Valdomiro; PAES, Roberto Rodrigues. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. **Efdeportes.com: Revista Digital**, v. 10, p. 71, 2004.

PETRUS (2003). O esporte como fator de socialização. IN: ROMANS, M. **Profissão: educador social**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

ROSE JUNIOR, Dante de. TRICOLI, Valmor. **Basquetebol: Uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, 2005.

STIGGER, M. P. Relações entre o esporte de rendimento e o esporte da escola. In: STIGGER, M. P.; LOVISOLO, H. (Orgs). **Esporte de Rendimento e Esporte na Escola**. Campinas: Autores Associados, 2009, p.103 -134.

TURBINO (2001). **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 15, N 148, Septiembre 2010.

VIEIRA, Sílvia. FREITAS, Armando. **O que é Basquete: História, regras e curiosidades**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra: COB, 2006.

MACHADO, Carlos LF et al. The relationship between lower-limb body composition with isokinetic performance in futsal players: Body composition and performance in futsal players. **Brazilian Journal of Motor Behavior**, v. 16, n. 3, p. 304-314, 2022.





12

**A IMPORTÂNCIA DO FUTSAL PARA O
DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA
THE IMPORTANCE OF FUTSAL FOR THE
DEVELOPMENT OF CHILDREN**

Savio Augusto Mendes Pires¹

Marizana Silva²

¹ Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

² Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

O presente estudo tratou dos benefícios do futsal na saúde física dos praticantes. Sabe-se que a modalidade esportiva que teve sua origem no Uruguai quando começou a ser praticado na década de 1930 em Montevideu. Como esporte que se insere no contexto das atividades físicas, o futsal oferece benefícios significativos na saúde geral dos praticantes. Qualquer prática esportiva é uma excelente maneira de desenvolver habilidades motoras, mas o futsal é uma opção particularmente ampla, estimulando movimentos como receber, passar, chutar, rebater, saltar e correr, que ajudam na melhora das habilidades motoras. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi compreender os benefícios do futsal na saúde física dos praticantes. Para o desenvolvimento do estudo optou-se pelo método de revisão bibliográfica, com busca realizada no Google Acadêmico, Scielo, Biblioteca Virtual selecionando-se artigos dos anos passados e atuais. Diante dos resultados encontrados, constata-se que o futsal melhora a saúde geral do praticante, beneficiando o condicionamento físico, sendo capaz de promover melhoras na coordenação motora e interação social.

Palavras-chave: Futsal. Prática. Melhora. Esporte.

Abstract

The present study dealt with the benefits of futsal in the physical health of practitioners. You know the sport that originated in Uruguay when it started to be practiced in the 1930s in Montevideo. As a sport that is part of the context of physical activities, futsal offers significant benefits in the general health of practitioners. Any sport practice is an excellent way to develop motor skills, but futsal is a particularly wide option, stimulating movements such as receiving, passing, kicking, hitting, jumping and running, which help to improve motor skills. Thus, the objective of the present study was to understand the benefits of futsal in the physical health of practitioners. For the development of the study, the bibliographic review method was chosen, with a search carried out in Google Scholar, Scielo, Virtual Library, selecting articles from past and current years. In view of the results found, it appears that futsal improves the general health of the practitioner, benefiting physical conditioning, being able to promote improvements in motor coordination and social interaction.

Keywords: Futsal. Practice. Improvement. Sport



1. INTRODUÇÃO

O futsal é um esporte de fácil acessibilidade, ele teve sua origem no Uruguai quando começou a ser praticado na década de 1930 em Montevideu. O futsal, também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, porém possui suas peculiaridades. Ainda que sejam semelhantes, o futsal possui regras específicas e diferencia-se, por exemplo, pelo número de jogadores, as dimensões do espaço de jogo e o número de substituições. Entende-se que o futsal pode ser praticado por todas as idades, mas a prática pode começar a ser exercida a partir dos 4 anos de idade. Nessa faixa etária de idade, dos 4 aos 7 anos de idade, o esporte é mais voltado para a diversão, buscando sempre a ludicidade e participação, ou seja, trazendo a brincadeira e a inclusão de todos.

O futsal é um aliado valioso no desenvolvimento das habilidades sociais das crianças. Várias crianças com problemas de comunicação social encontraram no futsal uma forma de se comunicar normalmente. O futsal estimula movimentos como receber, passar, chutar, bater, pular e correr. Além do desenvolvimento físico, a prática também auxilia no desenvolvimento cognitivo e intelectual. Uma das vantagens mais significativas é a melhoria da concentração.

No Brasil, o futsal é o esporte mais praticado pelos brasileiros, pois é muito importante para a saúde e para o bem-estar de todos. Para a criança é um fator fundamental e importante para o desenvolvimento e crescimento, pois o futsal além de buscar o lúdico e a inclusão, ajuda também a melhorar o desenvolvimento cognitivo, a coordenação motora, equilíbrio, agilidade, entre outros benefícios. Desta forma, quais os benefícios do futsal para crianças?

Diante deste questionamento, foram elencados os objetivos para este estudo, sendo o objetivo geral demonstrar os benefícios que o futsal pode promover para crianças e como específicos compreender o processo de desenvolvimento da criança, caracterizar fundamentos técnicos do futsal, compartilhar formas de ensinamentos do futsal, compreender as técnicas que foram usadas nos exercícios e compreender e discutir as melhorias físicas, cognitivas e sociais da criança.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O desenvolvimento do presente estudo foi pautado no método de revisão bibliográfica, com busca realizada no Google Acadêmico, Scielo, selecionando e avaliando artigos e estudos significativos, que possam ser utilizados como suporte teórico-prático por meio de pesquisas de classificação bibliográfica. Para a busca dos artigos utilizou-se as seguintes palavras-chaves: Futsal; Prática; Melhora; Esporte. Portanto, foram selecionados artigos dos anos de 1989 até os anos atuais que contribuíram para o estudo.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Ensino do futsal para crianças

Para tratar o ensino de futsal como um processo formativo, devemos abordar alguns elementos-chave, como o objetivo final a ser alcançado, as etapas que compõem o pro-

cesso de desenvolvimento e os objetivos específicos que dão coerência a cada etapa (VENLIOLES, 2001).

Um bom trabalho do professor por meio do esporte pode ser uma forma eficaz de realizar intervenções com os que estão na fase da infância (VOSER; GIUSTI, 2002). Assim, não somente as habilidades esportivas esperadas para aqueles que praticam determinada modalidade serão desenvolvidas, mas também elementos emocionais e psicossociais (VOSER; GIUSTI, 2002).

O professor deve desenvolver aspectos de simetria corporal, lateralidade, organização do corpo no espaço e no tempo, coordenação motora grossa e fina, tendo em mente que é próprio da idade correr, pular, lançar, transportar, rastejar e rolar. O professor deve proporcionar experiências motoras variadas, bem como o contato com diversos tipos de objetos em diversos ambientes, promovendo assim a consciência do próprio esqueleto corporal (VOSER, 1999, p. 25).

Outros autores, como Junior (1998) e Tani, Manoel, Kokubun e Proença (1988), também valorizaram a prática esportiva como forma de melhorar a motricidade e como um elemento que auxilia na superação de doenças ou distúrbios. No caso do futsal e do futebol, sua complexidade e seu elemento acíclico (determinado por ações variadas durante uma partida e no momento dos treinamentos) são questões fundamentais para a evolução de uma criança ou jovem, podendo ser direcionadas de maneira adequada a cada indivíduo, dentro de suas possibilidades e limitações (JUNIOR, 1998).

Durante uma partida de futebol ou de futsal, em que crianças ou jovens estão conduzindo e realizando passes, entre tantos outros jogadores no momento do jogo, os elementos cognitivos estão sendo constantemente solicitados. O autor indica que na prática de uma modalidade esportiva a capacidade de escolha e de tomada de decisões está presente durante todo momento de jogo. Ao escolher conduzir a bola, driblar ou realizar um passe, uma quantidade grande de variáveis pode interferir neste processo, fazendo com que a criatividade tenha que ser desenvolvida para a busca de determinadas soluções (STERNBERG, 2000).

Em relação ao aprendizado dos movimentos utilizados nos esportes, na infância, a característica recreativa proporciona uma série de experiências motoras que auxiliam no desenvolvimento dos gestos motores específicos das modalidades esportivas. Portanto, o aspecto lúdico possui importante função na aquisição das experiências motoras (PAES, 1989).

Toda atividade relacionada ao futsal que é um tipo de recreação é mais atraente para as crianças. O lúdico, o brincar, são muito importantes para as crianças. É necessário desenvolver atividades que promovam a socialização, a integração e a autoestima (VOSER, 1999, p. 25).

Atualmente, o futsal é o esporte que possui o maior número de praticantes no Brasil. No mundo, são mais de setenta países que praticam esse esporte em quatro continentes, tendo como destaque Paraguai, Espanha, Portugal, Itália, Austrália e Rússia (VOSER, 2004, p 16 e 27).

Segundo Andrade Junior (2009) diz que a preparação para o aprendizado da técnica do futsal pode ser dividida em duas, sendo a preparação técnica especial onde o aluno ou atleta aprende as leis biomecânicas do movimento e as ações relativas ao desporto em si, já na preparação técnica geral ele amplia sua aptidão física e seus conhecimentos acerca dos fundamentos, sendo assim possibilita a realizar movimentos motores muito mais complexos.



O método parcial de ensino voltado ao futsal, de acordo com Costa (2003) é aplicado a fim de alcançar uma ação motora mais detalhada e correta em cada parte da execução proposta. O revés desta forma de trabalho é, segundo o autor, a falta de motivação, muitas das vezes decorrentes de um ambiente pouco estimulante quando há a aplicação desta metodologia.

Porém, para Costa (2003) há vantagens no ensino parcial, como a aquisição de um gesto motor correto dos fundamentos técnicos, a possibilidade de intervenção do professor de Educação Física ou técnico ao realizar adequações nos movimentos no mesmo instante da execução, a capacidade do profissional visualizar a evolução do gesto e a possibilidade de considerar o nível de aprendizagem motora de cada aluno, já que a orientação pode ser específica, caso a caso (COSTA, 2003)

Uma metodologia que valorize o ensino do movimento de maneira global, conforme indicado por Costa (2003), define um ambiente mais estimulante, pois proporciona uma execução menos fragmentada e que valoriza, de maneira um pouco mais intensa, a espontaneidade

Santana (2006) refere-se a este método global como global-funcional, momento em que as condições do jogo podem ter sua complexidade, aos poucos, aumentada, permitindo ao aluno um aprendizado progressivo e motivador. Segundo o autor, a motivação pode vir em grande parte do atendimento à vontade do aluno em jogar – no caso, futebol ou futsal. Neste contexto, jogos pré-desportivos poderão ser aplicados, até que o esporte, com suas regras e características mais formais, possa ser desenvolvido. O gesto desenvolvido, de acordo com Santana (2006), ocorrerá a Métodos e procedimentos de intervenção no ensino do futsal e futebol U4 135 partir de um movimento contextualizado, realizado do início ao fim em uma situação de jogo, denominado global.

O equilíbrio entre os dois métodos descritos anteriormente, segundo Costa (2003), poderá ser alcançado a partir do uso de um método misto. Desta forma, serão reunidos aspectos da metodologia de ensino parcialmente detalhada e globalmente aplicada.

2.2.2 Fundamentos técnicos do futsal

O domínio é a ação de amortecer a bola. Ao contrário do futebol, essa ação é mais frequentemente feita na sola dos pés, e também pode ser feita com qualquer parte do corpo, exceto os braços. (COSTA; FARRET, 2005).

Condução é a forma de caminhar ou correr em todos os espaços possíveis com a bola próxima ao pé durante o jogo (VOSER, 1999, p. 28).

Finta é o ato de enganar um adversário, mudar de direção ou enganar a mesma trajetória sem a posse de bola, utilizado como recurso para criar um jogo. Pode ser feito de forma ofensiva ou defensiva (COSTA; FARRET, 2005).

Passe é o ato de dar a bola diretamente a um companheiro de equipe ou jogá-la em um espaço aberto na quadra (VOSER, 1999, p. 28).

O drible é a forma de enganar o adversário, segurando a bola, para completar o objetivo de derrotar o adversário e abrir espaço para um novo jogo. Dependendo da situação em que o atleta se encontra, pode ser descrita como uma forma ofensiva ou defensiva (COSTA; FARRET, 2005).

O chute é a impulsão dada à bola com um dos pés, com o objetivo de marcar o gol no adversário. É um dos fundamentos técnicos mais importante que se tem no futsal (VOSER,

1999, p.29).

O cabeceio é o ato de bater a bola com a cabeça, pode ser realizado como um tipo de passe ou finalização, é bastante utilizado para interceptar bolas lançadas. Pode ser usado de forma defensiva ou ofensiva (COSTA; FARRET, 2005).

2.2.3 Benefícios da Educação Física relacionada ao futsal

A educação física tem muito potencial para gerar experiências e aprendizados multi-culturais, como jogos, brincadeiras, danças e outras manifestações culturais. Ela é ativa na reforma e na formação de uma sociedade melhor, além de seu papel como líder e aplicadora das leis. (FARIA JUNIOR et al., 1999).

Os principais objetivos da Educação Física é o despertar para o prazer de aprender a aprender; Potencializar a capacidade de criar e recriar situações de aprendizagem; ampliar a capacidade de comunicação; Prevenir dificuldades relacionais, emocionais, motoras e de aprendizagem; Incentivar a autoestima e facilitar a socialização; Prevenir dificuldades relacionais de desenvolvimento e de aprendizagem; Exercer uma prática terapêutica no caso de dificuldades relacionais de desenvolvimento e de aprendizagem já instalados; oportunizar uma estruturação mais saudável da personalidade; Estimular posturas positivas frente a si, ao outro e ao mundo (SANTOS, 2007, p.9).

Na Educação Física e na iniciação desportiva há a presença de prática de atividades desportivas e corporais que estimulam de forma direta os aspectos cognitivo, afetivo e psicomotor da criança, e como é conhecido, criança é “movimento”. Tendo isso em vista o melhor a se fazer é usufruir do movimento como meio de possibilitar a expressão e criatividade à criança (PASSARO, 2005, p.16).

Segundo Oliveira e Paes (2004), recomendam pequenos jogos (jogos com regras modificadas, menor área de jogo e menos jogadores por equipe) para o desenvolvimento de habilidades físicas (flexibilidade, coordenação e velocidade) e habilidades básicas para as etapas de especialização (agilidade, mobilidade, ritmo e equilíbrio).

As atividades físico-esportivas, como o movimento, o brincar e a confraternização, são elementos essenciais na formação das pessoas, e possuem funções altamente pedagógicas que podem influenciar no desenvolvimento de um ser humano equilibrado e harmonioso (VARGAS NETO, 1995 apud BASEGGIO, 2011, p.10).

Segundo Voser (1999) relata que, para orientar um processo de ensino/aprendizagem dos esportes deve-se ter como pensamento que a atividade esportiva por si só não educa, os seus efeitos educativos dependem da situação na qual se cria especialmente em relação aos aspectos de interação-social ao clima afetivo, emocional e motivacional existentes. Estas condições dependem de diversos fatores, entre os quais o principal seria a intervenção do professor.

Darido (2012) ainda aborda uma concepção que enxerga a Educação Física a partir de um viés construtivista, utilizando-a como meio de desenvolver o organismo e seu aspecto psicomotor, para que, desta forma, possa facilitar a aprendizagem, a alfabetização, entre outras capacidades. Uma outra concepção indicada pela autora é a Educação Física como forma de promoção da saúde e como ganho de qualidade de vida, já que, a partir do gasto energético presente nos esportes e da solicitação do uso dos músculos e articulações, o sedentarismo pode ser combatido.

O refinamento motor e a evolução nos movimentos exigidos pelo futsal poderão ser



trabalhados em contextos distintos, necessitando, para isso, de intervenções de ensino realizadas por um profissional de Educação Física (MUTTI, 2003). Este autor enfatiza que as situações de aprendizagem, decorrentes dessas intervenções, necessitam valorizar a dimensão da motricidade.

3. CONCLUSÃO

O Presente estudo tratou dos benefícios do futsal na saúde física e mental de seus praticantes. Sendo assim, no decorrer do presente estudo foi possível alcançar todos os objetivos traçados. Tendo em vista que o esporte vem ao longo de sua existência contribuindo com vantagens que beneficiam diretamente a saúde do ser humano.

Sendo assim, observou-se que o futsal traz benefícios significativos na saúde mental e física, tendo em vista que promove o desenvolvimento cognitivo, melhora da coordenação motora e interação social. Além de manter o praticante focado no jogo e nas movimentações necessárias para se ter êxito durante a partida. De modo geral promove saúde e qualidade de vida.

Diante dos resultados encontrados, o presente estudo pode contribuir com a comunidade acadêmica de Educação Física, assim como poderá servir como base para que outros estudos acerca do futsal possam ser desenvolvidos e conseqüentemente evidenciar como o esporte pode contribuir na melhora de diversos fatores que podem estar acontecendo na vida de uma criança.

Referência

- ANDRADE JUNIOR, J.R. de Futsal: **Aquisição, iniciação e especialização**. Curitiba: Ed. Juruá, 2009
- BASEGGIO, T.S. **Oficinas sócio-educativas de futsal como ações complementares no processo educacional**. Ebook browser, 2011.
- COSTA, Claito Frazzon. **Futsal: aprenda a ensinar**. Florianópolis: Visual Books, 2003.
- DARIDO, S. C. **Diferentes concepções sobre o papel da educação física na escola LETPEF**. Laboratório de Estudos e Trabalho Pedagógicos em Educação Física Departamento de Educação Física. Rio Claro: Unesp, 2012.
- FARIA JÚNIOR, Alfredo Gomes, CUNHAJÚNIOR, Carlos Fernando, ROCHA JÚNIOR, Corrolano Perreira e NOZAKI, Hajime. **Uma introdução à Educação Física**. Ed. Corpus 1999.
- FERREIRA, Ademilson Alves. **Futsal na Iniciação Esportiva**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 06, Ed. 01, Vol. 01, p. 05-17. janeiro de 2021. ISSN: 2448-095
- HEBERT, E. V; Santos, J. L. T. **Aspectos cognitivos de influência na aprendizagem do futsal**. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol.2. Núm. 6. 2010 p.163-170.
- JUNIOR, Nicolino Bello. **A ciência do esporte aplicada ao futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- MUTTI, Daniel. **Futsal da iniciação ao alto nível**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.
- PAES, R.R. **Aprendizagem e competição precoce: “O caso do Basquetebol”**, Universidade Metodista de Piracicaba: Dissertação de Mestrado, 1989.
- PASSARO, E.S. **Desenvolvimento das capacidades coordenativas como base do aprendizado da técnica em iniciantes em futsal**. [Monografia]. Batatais, 2005.
- VOSE, Rogerio Da Cunha. **Iniciação ao futsal**. Editora da ULBRA, 1999.
- VOSE, Rogério da Cunha. GIUSTI, João Gilberto. **O futsal e a Escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre. ARTMED, 2002.

13

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON ANXIETY AND DEPRESSION: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Matheus de Jesus Silva Meireles¹

Ravelli Henrique de Souza²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

Tem-se observado um aumento da incidência de transtornos psicológicos, cuja depressão tem sido considerada a principal causa de incapacidade física e psicossocial na população em geral; seguida da ansiedade, que está associada ao decréscimo significativo na qualidade de vida do indivíduo. Objetivou-se discutir, através das produções bibliográficas já publicadas, os efeitos da atividade física na depressão e ansiedade. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando-se as bases de dados da SciELO e BVS, através dos descritores: Atividade física AND Depressão AND Ansiedade. Os estudos evidenciam que a participação de indivíduos com esses transtornos em atividades físicas ou programas de exercícios apropriados está associada a uma diminuição dos sintomas. A terapia de exercícios físicos administrada na fase inicial da internação para depressão e ansiedade pode ser benéfica ao promover ganhos precoces na sintomatologia depressiva, além de encorajar movimentos físicos agradáveis, associados a interações positivas, melhorando assim a autoestima, reduzindo o retraimento social, a falta de motivação e a melhora da sensação de prazer nas atividades do dia a dia. Há uma infinidade de evidências que apoiam os efeitos benéficos da atividade física em pessoas com uma variedade de transtornos mentais, cujos benefícios são estendidos para a melhoria dos sintomas cognitivos e na qualidade de vida. Diante disso, as diretrizes internacionais para o tratamento de transtornos mentais propõem que a atividade física seja integrada aos cuidados de saúde mental.

Palavras-chave: Atividade física, Ansiedade, Depressão, Benefícios.

Abstract

An increase in the incidence of psychological disorders has been observed, where depression has been considered the main cause of physical and psychosocial disability in the general population; followed by anxiety, which is associated with a significant decrease in the individual's quality of life. The objective was to discuss, through the already published bibliographical productions, the effects of physical activity on depression and anxiety. An integrative literature review was carried out, using the SciELO and VHL databases, using the descriptors: Physical activity AND Depression AND Anxiety. Studies show that the participation of individuals with these disorders in physical activities or appropriate exercise programs is associated with a decrease in symptoms. Physical exercise therapy administered in the initial phase of hospitalization for depression and anxiety can be beneficial by promoting early gains in depressive symptoms, in addition to encouraging pleasant physical movements, associated with positive interactions, thus improving self-esteem, reducing social withdrawal, lack of motivation and the improvement of the feeling of pleasure in day-to-day activities. There is a plethora of evidence supporting the beneficial effects of physical activity in people with a variety of mental disorders, the benefits of which extend to improved cognitive symptoms and quality of life. Therefore, international guidelines for the treatment of mental disorders propose that physical activity be integrated into mental health care.

Keywords: Physical activity, Anxiety, Depression, Benefits.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, tem-se observado um aumento da incidência de transtornos psicológicos no mundo, cuja depressão tem sido considerada a principal causa de incapacidade física e psicossocial na população em geral; seguida da ansiedade, que está associada ao decréscimo significativo na qualidade de vida do indivíduo (FARIA *et al.*, 2019; AGOSTINHO; DONADON; BULLAMAH, 2019; MIRANDA *et al.*, 2020).

Dados apontam que 4,4% da população mundial, o que corresponde a aproximadamente 320 milhões de pessoas, sofrem de depressão, com a possibilidade desse distúrbio se tornar a segunda maior carga de doença até 2030; e que a ansiedade acomete cerca de 260 milhões de indivíduos (WHO, 2017; LEÃO *et al.*, 2018). O Brasil é líder na prevalência de ansiedade e ocupa o quinto lugar das mais altas taxas de depressão, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2017).

O tratamento desses transtornos inclui antidepressivos, medicamentos psicofarmacológicos, além de terapia cognitiva comportamental (JÚNIOR; TREVISAN, 2021), e alguns estudos sugerem que a prática de atividade física regular é considerada uma estratégia eficaz na reabilitação de pacientes com esses distúrbios (BALEOTTI, 2018).

Dessa forma, algumas pesquisas sinalizam que a aderência a um programa regular de exercícios pode contribuir significativamente nos aspectos fisiológicos desses indivíduos, incluindo o aumento no transporte de oxigênio; a síntese e a degradação de neurotransmissores; a liberação de serotonina e a diminuição da viscosidade sanguínea; além de aspectos psicológicos, como a diminuição da ansiedade; melhora na autoestima, cognição, humor, memória e aprendizagem; além da redução do stress e de distúrbios do sono (DA SILVA *et al.*, 2017; FENG *et al.*, 2018; DAMACENA; DE OLIVEIRA; LOPES DOS SANTOS, 2020).

Levando em consideração que a depressão e a ansiedade se configuram como um grave problema de saúde pública com implicações sociais, econômicas, familiares e pessoais, torna-se extremamente importante a realização de estudos que divulguem informações sobre os benefícios fisiológicos e psicológicos decorrentes da prática regular da atividade física, o que implica expressivamente numa melhora do estilo de vida.

Por mais que se tenha conhecimento dos benefícios da atividade física na melhora da qualidade de vida de pessoas com depressão e ansiedade, ainda há uma escassez de estudos na área. Assim, o estudo poderá contribuir para sinalizar as lacunas existentes, incentivar novos estudos e subsidiar o direcionamento de intervenções para incentivar as pessoas a praticarem atividade física regularmente, atenuando assim os efeitos nocivos da depressão e ansiedade, visto que o exercício físico pode ser um importante aliado para retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas em função dessas doenças.

Ademais, contribuirá ainda para disseminar informações sobre a importância dessa prática, além de subsidiar a conduta do profissional de Educação Física para que saiba utilizar as melhores ferramentas para suprir as necessidades dos pacientes com esses transtornos.

Assim, elaborou-se a seguinte questão norteadora: “Quais os efeitos da prática de atividade física em indivíduos que sofrem de depressão e ansiedade”? O presente estudo tem como objetivo geral discutir, através das produções bibliográficas já publicadas, os efeitos da atividade física na depressão e ansiedade; e como objetivo específico evidenciar a importância da atividade física para o bem-estar geral do indivíduo.



2. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado a partir de uma revisão integrativa da literatura, que teve como finalidade buscar evidências sobre a produção científica acerca dos efeitos da atividade física na ansiedade e depressão. De acordo com Bento (2012), esse método permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo assim para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado.

Dessa forma, a fim de possibilitar que artigos de diversas metodologias e abordagens fossem inseridos e, proporcionar uma visualização ampla da pesquisa, inicialmente, elaborou-se a seguinte pergunta norteadora: “Quais os efeitos da prática de atividade física em indivíduos que sofrem de depressão e ansiedade?”

Posteriormente, buscou-se os artigos nas bases de dados da SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), portal que reúne revistas e periódicos, como a Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line*), BBO (Bibliografia Brasileira de Odontologia) e BDENF (Base de Dados de Enfermagem, através dos descritores: Atividade física AND Depressão AND Ansiedade).

Dessa forma, foram incluídos os artigos que contemplassem o objetivo proposto; publicados nos últimos cinco anos; no idioma português; indexadas nas bases de dados selecionadas e de acesso livre e gratuito. Foram excluídos os resumos expandidos e publicações duplicadas. Todos os estudos foram lidos criteriosamente em sua íntegra, a fim de extrair as informações pertinentes para a pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A depressão é uma condição de progressão contínua e/ou recorrente que apresenta múltiplos fatores desencadeadores, como predisposição genética; episódios estressantes; perda familiar; alterações hormonais; condições de saúde crônicas; traumas; envelhecimento; história de transtorno depressivo em parentes de primeiro grau; uso de medicamentos; incapacidade; presença de transtornos subjacentes, dentre outros (LEÃO *et al.*, 2018; DA SILVA; DE SIQUEIRA, 2021).

É considerada a principal causa de incapacidade em todo o mundo, cuja maioria dos pacientes manifestam os sintomas na faixa etária dos 20 anos e aos 50, com as mulheres sendo duas vezes mais propensas a desenvolver a doença do que os homens (SALOMÃO *et al.*, 2021). A etiologia da depressão ainda é controversa, entretanto sabe-se que tal condição é desencadeado devido a elevação de aminas biogênicas, noradrenalina, dopamina e serotonina, associada ou não a uma disfunção dos neurotransmissores acetilcolina (Ach) (DINIZ *et al.*, 2020).

Esse distúrbio pode se manifestar através de diversos sintomas, tais como tristeza profunda, alteração do humor, sentimento de culpa, falta de interesse pela vida, baixa autoestima, alterações no apetite, perda de sono, indisposição, dificuldade de concentração, irritabilidade, fadiga, dificuldades cognitivas e ideias recorrentes de morte (AQUINO; CARDOSO; PINHO, 2019; LELIS *et al.*, 2020). Devido a isso, as relações interpessoais se tornam conturbadas, refletindo em isolamento social, insegurança e demais comportamentos que afetam a qualidade de vida e a saúde mental (DA SILVA FEITOSA *et al.*, 2021).

Em se tratando da ansiedade, esse transtorno também envolve aspectos multifato-

riais, incluindo fatores genéticos, ambientais, além de experiências traumáticas e sofridas; atingindo pessoas das mais variadas categorias socioeconômicas, sendo mais prevalente em mulheres (LOPES; DOS SANTOS, 2018). A ansiedade normalmente está presente em situações de mudanças cotidianas, e passa a ser classificada como algo patológico quando se apresenta em uma intensidade ou duração elevada, desproporcional em relação ao estímulo (CRUZ *et al.*, 2020).

Nesse contexto, os indivíduos com esse transtorno passam a ter dificuldade de relacionamento interpessoal, baixa autoestima, sentimento de medo, impaciência, apreensão, tensão, além de apresentarem alterações fisiológicas, como tremores, insônia, taquicardia, vômitos, diarreia, cefaleia e outros sintomas (COSTA *et al.*, 2020; PIMENTEL; DELLA MÉA; DAPIEVE PATIAS, 2020).

O tratamento tanto da depressão quanto da ansiedade se dá pelo uso de medicamentos e/ou psicoterapia cognitiva comportamental, cujo tratamento farmacológico é a estratégia de linha de frente para o manejo dos sintomas (ASSUNÇÃO; DA SILVA, 2019; CARVALHO; DA COSTA LEITE; COSTA, 2021). Entretanto, para muitos pacientes com transtornos mentais, a medicação não resulta em melhora clinicamente significativa a longo prazo e acabam exercendo efeitos colaterais nos indivíduos, como alterações da pressão arterial e frequência cardíaca, ganho de peso significativo, níveis elevados de glicose no sangue e perda de interesse sexual. Com isso, há a descontinuação da medicação pelo paciente, gerando impactos negativos em sua qualidade de vida (QUEMEL *et al.*, 2021).

Assim, abordagens adicionais para a prevenção e tratamento de transtornos mentais podem ser realizadas juntamente ou na ausência de estratégias tradicionais, como a atividade física, visto que diversos estudos têm evidenciado a importância da prática regular de exercício físico como formas de tratamento, possuindo efeito similar ao uso de remédios e terapia (SANTOS, 2019; SCHUCH; VANCAMPFORT, 2021).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos, que ocasiona o aumento de gasto energético acima dos níveis de repouso, compreendendo tarefas diárias, como deslocamento, tarefas ocupacionais, atividades domésticas, bem como movimentos propositais para melhorar a saúde (LIMA, 2022).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado pelo menos 150 minutos de atividade física moderada, 75 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação dos dois, por semana (OMS, 2010). Entretanto, esses padrões de atividade física recomendados só são alcançado por aproximadamente 10% da população adulta (MIELKE *et al.*, 2021).

A inclusão de alguma atividade física regular oferece benefícios em detrimento de uma rotina sedentária, sendo importante para reduzir e até mesmo reverter diversos problemas de ordem física, social, psicológico e emocional (FAUSTINO; NEVES, 2020). Dessa forma, a inatividade física tem sido considerada um dos fatores de risco global para a mortalidade, por influenciar diretamente o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (VIVAN *et al.*, 2020).

A prática de atividade física é capaz de retardar o desenvolvimento e o progresso de diversas doenças, preservando assim o funcionamento físico e reduzindo o processo fisiológico do envelhecimento. Assim, melhora a saúde em geral, reduzindo o risco de doença cardíaca coronária; acidente vascular cerebral; certos tipos de câncer; diabetes; obesidade; hipertensão; osteoporose, dentre outros (BOTTCHEER, 2019).

Além disso, estudos também revelam que uma intervenção de exercício pode au-



mentar o consumo de energia; fortalecer os músculos; reduzir a pressão arterial e os lipídios do sangue; aumentar a densidade óssea e regular os processos psicológicos, incluindo a melhora do humor e diminuição da depressão e ansiedade (DE LIMA; DE FIGUEIREDO; SAFATLE, 2022). Entre as adaptações metabólicas em função da atividade física, há o aumento do processo oxidativo das células musculares; diminuição da produção de lactato; potencialização do uso de ácidos graxos livres; além da eliminação do excesso de reserva adiposa (MOREIRA; MENDES; COSTA, 2019).

Em se tratando da depressão e ansiedade, os dados na literatura são concordantes ao destacar que a participação de indivíduos com esses transtornos em atividades físicas ou programas de exercícios apropriados está associada a uma diminuição dos sintomas. No estudo conduzido por Philippot *et al.* (2022), foi investigado o efeito do exercício físico estruturado como tratamento complementar dos sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de adolescentes internados em um ambiente psiquiátrico especializado.

Segundo os autores, a intervenção de exercício físico foi realizada com uma intensidade física moderada e supervisionada por especialistas, no qual cada sessão começava com um aquecimento e terminava com um alongamento muscular. As sessões consistiam em jogos aeróbicos em grupo, como basquete, futebol, vôlei, tênis de mesa, ciclismo, escalada e fortalecimento muscular (com o peso corporal e aparelhos de musculação realizadas em um ginásio poliesportivo nas instalações hospitalares, que incluíam um campo de jogo, um campo sintético ao ar livre e uma sala de ginástica equipada. Os autores concluíram que a intervenção com os exercícios resultou em sintomas de depressão significativamente reduzidos após 6 semanas.

Nesse contexto, a terapia de exercícios físicos administrada na fase inicial da internação para depressão e ansiedade pode ser benéfica ao promover ganhos precoces na sintomatologia depressiva, além de encorajar movimentos físicos agradáveis, associados a interações positivas, melhorando assim a autoestima, reduzindo o retraimento social, a falta de motivação e a melhora da sensação de prazer nas atividades do dia a dia (OLIVEIRA, 2021; CORREA *et al.*, 2022).

Resultados semelhantes também foram observados no estudo de Bezerra *et al.* (2019), no qual os autores observaram que ao avaliar 116 escolares com idade entre 15 e 17 anos, encontraram uma relação inversa entre os níveis de atividade física e os de ansiedade e estresse, demonstrando que a manutenção de um nível mais elevado de atividade física contribui com a saúde mental.

A atividade física é benéfica na redução do estresse, pois auxilia na diminuição da ansiedade e melhora da depressão, promovendo uma sensação de bem-estar; entretanto, deve ser utilizada como forma de prevenção, mantendo o indivíduo com uma boa qualidade de vida (AZEVEDO *et al.*, 2021).

No estudo de Saeed, Cunningham e Bloch (2019), os autores concluíram que a ioga é um tratamento eficaz para a depressão, visto que ao comparar a ioga com outros tratamentos para o transtorno depressivo maior, encontraram benefícios semelhantes. As indicações da ioga no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão demonstram que essa prática é mais bem usada como tratamento adjuvante com a terapia cognitivo-comportamental, inibidores seletivos da recaptação de serotonina ou outros medicamentos ansiolíticos; e pode ser bastante eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em comparação com nenhum tratamento.

Bell *et al.* (2019), encontraram uma associação protetora entre o volume de atividade física e a subescala de problemas emocionais, cujos achados sugerem que o aumento do volume de atividade física em adolescentes pode ter o potencial de reduzir o risco de pro-

blemas emocionais, como preocupar-se muito; ter medo e assustar-se facilmente; ficar nervoso em novas situações e perder facilmente a confiança; muitas vezes sentindo-se infeliz, desanimado ou choroso; e presença de dores de cabeça, dores de estômago ou enjoo; demonstrando assim que a atividade física é considerada uma intervenção aceitável, de baixo risco e de custo-efetivo para indivíduos com sintomas de depressão e ansiedade.

Diante do exposto, evidencia-se que há uma infinidade de evidências que apoiam os efeitos benéficos da atividade física em pessoas com uma variedade de transtornos mentais. Esses benefícios são estendidos para a melhoria dos sintomas cognitivos e na qualidade de vida. Diante disso, as diretrizes internacionais para o tratamento de transtornos mentais propõem que a atividade física seja integrada aos cuidados de saúde mental (DA NÓBREGA *et al.*, 2020).

A exemplo, as diretrizes da Associação Psiquiátrica Europeia sobre a promoção da atividade física em indivíduos com doença mental afirmam que há evidências científicas consideráveis que apoiam o uso de intervenções de atividade física no tratamento de transtorno depressivo, depressão e transtornos do espectro da esquizofrenia; devendo ser incorporado como um tratamento de rotina mesmo antes da farmacoterapia ou psicoterapia. Nas Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão, o exercício é listado em uma diretriz separada de tratamentos não farmacológicos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que há evidências que sugerem que a atividade física está associada a sintomas reduzidos de depressão e ansiedade na população em geral, trazendo ainda benefícios adicionais à saúde física e ao bem-estar em geral. No contexto social, a atividade física também promove uma melhora de integração na sociedade.

Do ponto de vista clínico, os indivíduos com transtornos mentais são um grupo vulnerável, com disparidades de saúde física podendo ser atribuída a más escolhas de estilo de vida, como baixos níveis de atividade física. Entretanto, a atividade física é um fator de proteção bem conhecido contra essas doenças e, incorporá-la aos cuidados de rotina, ajudará a reduzir essa disparidade de saúde, além de minimizar os sintomas de saúde mental.

Portanto, para prevenir o aumento de transtornos psiquiátricos são necessárias ações que facilitem a integração da atividade física nas rotinas da vida diária, cuja promoção de hábitos dessa prática pode ser uma estratégia abrangente que contribui para superar a grave lacuna entre indivíduos que necessitam de cuidados de saúde mental, especialmente em países de baixa renda e com políticas públicas pouco eficientes nessa área.

Referências

- AGOSTINHO, T. F.; DONADON, M. F.; BULLAMAH, S. K. Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo de manutenção. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 15, n. 1, p. 59-65, 2019.
- AQUINO, D. R.; CARDOSO, R. A.; PINHO, L. Sintomas de depressão em universitários de medicina. **Academia Paulista de Psicologia**, v. 39, n. 96, p. 81-95, 2019.
- ASSUNÇÃO, W. C.; DA SILVA, J. B. F. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019.
- AZEVEDO, Luis Gustavo *et al.* Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica Unifagoc-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021.



- BALEOTTI, M. E. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.
- BELL, Sarah Louise *et al.* The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 16, p. 1-12, 2019.
- BENTO, António. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. **Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira)**, v. 7, n. 65, p. 42-44, 2012.
- BEZERRA, M. A. A. *et al.* Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências-RIEC**, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.
- BOTTCHEER, L. B. Atividade física como ação para promoção da saúde: um ensaio crítico. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, p. 98-111, 2019.
- CARVALHO, L. G.; DA COSTA LEITE, S.; COSTA, D. A. F. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e25178-e25178, 2021.
- CORREA, André Ricardo *et al.* Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades Do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.
- COSTA, D. S. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, 2020.
- CRUZ, M. C. N. L. *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 14644-14662, 2020.
- DA NÓBREGA, Keise Bastos Gomes *et al.* Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 13228-13241, 2020.
- DA SILVA FEITOSA, R. *et al.* Depressão, ansiedade e o uso de psicofármacos na pandemia da COVID-19. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 2925-2937, 2021.
- DA SILVA, C. L. *et al.* Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 57-65, 2017.
- DA SILVA, J. J.; DE SIQUEIRA, M. C. C. Fatores desencadeantes de depressão na adolescência: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e432101624295-e432101624295, 2021.
- DAMACENA, W. G.; DE OLIVEIRA, E. S. A.; LOPES, L. C. C. Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 2, n. 1, p. 25-33, 2020.
- DE LIMA, S. M.; DE FIGUEIREDO, B. Q.; SAFATLE, G. C. B. Síndrome metabólica e o papel da atividade física na abordagem clínica das comorbidades associadas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e56611932322-e56611932322, 2022.
- DINIZ, J. P. *et al.* Ação dos Neurotransmissores Envolvidos na Depressão. **Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 24, n. 4, p. 437-443, 2020.
- DOS SANTOS, V. R.; BATISTA, N. J. Benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 126-144, 2022.
- FARIA, S. M. *et al.* Impacto dos sintomas de ansiedade na qualidade de vida na doença de Parkinson: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 48-55, 2019.
- FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e3012-e3012, 2020
- FENG, Y. H. *et al.* Influências da Atividade Física na Cognição e na Depressão no Envelhecimento. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 1, n. 1, p. 157-166, 2018.
- JÚNIOR, E. C.; TREVISAN, M. Psicofarmacologia dos Antidepressivos Psychopharmacology of Antidepressants. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 107269-107282, 2021.
- LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 55-65, 2018.
- LELIS, K. C. G. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020.

- LIMA, F. F. Atividade física e sedentarismo: o papel do fisioterapeuta na mudança de comportamento. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, p. 111-112, 2022.
- LOPES, K. C. S. P.; DOS SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.
- MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.
- MIELKE, G. I. *et al.* Atividade física de lazer na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde 2013 e 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, 2021.
- MIRANDA, T. S. *et al.* Incidência dos casos de transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 17, p. e4873-e4873, 2020.
- MOREIRA, J. P. A.; MENDES, T. P.; COSTA, A. G. V. Nível de desidratação e concentração de lactato de praticantes de atividade física de alta intensidade. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 81, p. 648-656, 2019.
- OLIVEIRA, Warley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.
- PHILIPPOT, Arnaud *et al.* Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. **Journal of Affective Disorders**, v. 301, p. 145-153, 2022.
- PIMENTEL, F. O.; DELLA MÉA, C. P.; DAPIEVE PATIAS, N. Vítimas de bullying, sintomas depressivos, ansiedade, estresse e ideação suicida em adolescentes. **Acta colombiana de psicología**, v. 23, n. 2, p. 230-240, 2020.
- QUEMEL, G. K. C. *et al.* Revisão integrativa da literatura sobre o aumento no consumo de psicotrópicas em transtornos mentais como a depressão. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 3, p. 1384-1403, 2021.
- SAEED, Sy Atezaz; CUNNINGHAM, Karlene; BLOCH, Richard M. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. **American family physician**, v. 99, n. 10, p. 620-627, 2019.
- SALOMÃO, J. O. *et al.* Influência da microbiota intestinal e nutrição sobre a depressão em mulheres: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5622-5638, 2021.
- SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.
- SCHUCH, Felipe Barreto; VANCAMPFORT, Davy. Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 43, p. 177-184, 2021.
- VIVIAN, Lilian *et al.* Associação de Fatores de Risco Cardiovascular e Polimorfismo de APOE com Mortalidade em Idosos Longevos: Uma Coorte de 21 Anos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 115, p. 873-881, 2020.
- WHO. World Health Organization. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO; 2017.

14

A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER NO ACOMPANHAMENTO DO TREINO DE MUSCULAÇÃO THE IMPORTANCE OF THE PERSONAL TRAINER IN THE MONITORING OF BODYBUILDING TRAINING

Jemes Kevem Costa Correa¹

Resumo

Um acompanhamento personalizado na musculação é uma ferramenta importante para o Profissional de Educação Física, pois deve-se adequar o ambiente e planejar o exercício do cliente de maneira individualizada e acordada com o seu objetivo. Há um grande aumento de praticantes em musculação, sendo necessário um acompanhamento de um personal trainer, para que os resultados sejam mais aparentes e tenha menor risco de desenvolvimento de lesões. Objetivo: A importância do personal trainer no treino de musculação. Métodos: Uma revisão de literatura foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciElo e PubMed, Catálogo de teses- Capes, com restrição ao ano de publicação 2000-2021. A busca foi feita nos idiomas inglês e português, com as palavras-chave: personal trainer; lesões; e musculação. Os trabalhos foram selecionados por meio da leitura do título e resumo, posteriormente sendo refinados e selecionados pela leitura na íntegra. Resultados: Uma procura por saúde e aparência, é um dos principais fatores de busca por profissionais. Este estudo evidenciou que o treino quando supervisionado pelo personal trainer pode potencializar os resultados buscados pelo aluno. Conclusão: Este estudo evidenciou que educador físico é importante no exercício de musculação. De modo que cabe ao profissional de Educação Física se capacitar para fornecer treinamentos com adaptações às atividades voltadas para aquilo que é de preferência do aluno, diminuindo o número de lesões adquiridas nas atividades não supervisionadas.

Palavras-chave: Execução. Exercício físico. Lesões. Saúde.

Abstract

A personalized accompaniment in bodybuilding is an important tool for the Physical Education Professional, because one must adapt the environment and plan the client's exercise in an individualized and agreed way with his goal. There is a large increase in practitioners in bodybuilding, requiring a follow-up of a personal trainer, so that the results are more apparent and have a lower risk of developing injuries. Objective: The importance of the personal trainer in bodybuilding training. Methods: A literature review was performed in the databases Google Scholar, SciElo and PubMed, Catalogue of theses - Capes, with restriction to the year of publication 2000-2021. The search was made in English and Portuguese, with the keywords: personal trainer; injuries; and bodybuilding. The papers were selected by reading the title and abstract, later being refined and selected by reading in full. Results: A search for health and appearance is one of the main factors in the search for professionals. This study showed that training when supervised by the personal trainer can enhance the results sought by the student. Conclusion: This study showed that physical educator is important in bodybuilding exercise. Thus, it is up to the Physical Education professional to be able to provide training with adaptations to the activities aimed at what is preferred by the student, reducing the number of injuries acquired in unsupervised activities

Keywords: Execution. Exercise. Injuries. Health.



1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a prática de atividade física tornou-se cada vez mais popular, e a musculação tem se destacado como uma modalidade amplamente adotada por indivíduos de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico. A qualidade de vida da população vem se tornando um dos assuntos mais estudados, devido ao grande aumento de doenças como obesidade relacionada ao sedentarismo. A busca por uma vida saudável, a melhoria da composição corporal e o desenvolvimento da força são alguns dos objetivos frequentemente associados ao treinamento de musculação. No entanto, para atingir resultados satisfatórios e minimizar o risco de lesões, é essencial contar com a orientação e o suporte adequados durante todo o processo.

Nesse contexto, o papel do personal trainer se torna fundamental. O personal trainer é um profissional qualificado, com formação específica na área de educação física e experiência prática no treinamento de musculação. Seu acompanhamento leva a um alto desenvolvimento no corpo, além da assertividade na realização de atividades, resultando assim em qualidade de vida. A preocupação com sua coluna, intensidade de exercícios, qualidade de movimentos e diversas informações importantes para seu melhor desempenho durante o exercício são promovidas através do Personal Trainer, promovendo também segurança e resultado, respeitando sempre seus limites e adaptando o que for necessário.

Compreender a importância do acompanhamento do personal trainer e a diminuição de lesões em treinos de musculação é o principal objetivo desse estudo, pois, tudo isso leva a um aumento de procura por profissionais, à vista disso é necessário evidenciar quais lesões que podem estar associadas a um treino sem acompanhamento de um educador que considerando as pesquisas científicas acerca de incidências de lesões na prática física, são essas as principais lesões encontradas: distensões musculares, tendinopatias em ombros e punhos, dor aguda em joelhos e lombar, assim, é de suma importância evidenciar a melhora na vida dos praticantes de exercícios físicos que estão sendo assistidos por profissionais habilitados.

Atualmente cresce o número de casos de lesões adquiridas em academias, que podem derivar de vários fatores, sendo os mais comuns a execução incorreta dos exercícios, a prática exagerada e a sua falta de orientação e supervisão de um profissional da área. Dessa forma, dados bibliográficos foram avaliados para determinação de fatores responsáveis pela diminuição dessas lesões. São eles a execução técnica dos exercícios, corrigir erros e focar na correção postural de forma a evitar lesões e padrões posturais incorretos. Provando a importância o papel do Personal Trainer na musculação. O profissional de educação física tem estado presente na vida de muitos praticantes de atividade física, desta forma, é importante entender quais benefícios a saúde seu acompanhamento individualizado pode promover e quais melhorias o personal pode estabelecer na vida de seus executores de musculação.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este estudo foi uma Revisão de literatura com o tema A Importância do Personal Trainer no Acompanhamento do Treino de Musculação com buscas por meio das plataformas de dados online: SCIELO, Google acadêmico e PUBMED, Catálogo de teses- Capes. Os cri-

térios de seleção dos artigos foram no idioma em português/inglês, publicados no período de – 2000 a 2021, utilizando-se os descritores: musculação, exercício físico, saúde e lesão. Foram considerados como critérios de inclusão artigos acadêmicos e livros publicados. Excluíram-se os artigos e livros que não tratavam sobre o tema proposto

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 O papel e a importância do personal trainer no treino de musculação para promover uma melhor qualidade de vida

A qualidade de vida é uma das coisas mais importantes que alguém pode ter e para obtê-la, deve-se cuidar da saúde, do corpo e da alma. O aumento de exercícios físicos é responsável na contribuição do aumento da expectativa de vida nos últimos anos, sabe-se hoje que o exercício físico é fator significativo na prevenção de males como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão entre outros (FERREIRA et al., 2017).

O exercício físico é de extrema importância na promoção da saúde, interferindo diretamente na sociedade e na qualidade de vida das pessoas. Segundo estudo de Canavan (2001), com a qualidade de vida, é perceptível um aumento na auto-estima, decréscimo nos quadros de depressão, tensão, aumento do bem estar e melhoria do desempenho das atividades diárias. Estudos como os de Prazeres (2007) e Hallal et al. (2012) avaliam a capacidade da musculação de proporcionar vários benefícios ao nosso organismo, tais como o aumento da força, resistência muscular, massa muscular, e redução da gordura corporal, além da melhora estética e da autoestima, contribuindo de tal maneira para a melhoria da saúde e qualidade de vida de seus praticantes.

A motivação é considerada como o fenômeno que leva o indivíduo a realizar algum ato, seja por impulsos, desejo ou medo, ou seja, o que move o comportamento humano (BARRERA, 2010).

Existem outros fatores importantes além da saúde para a procura de um personal trainer para orientar sua prática de exercício físico, como a busca pelo prazer e beleza. A motivação é um fator essencial, segundo estudo conduzido por Balbinotti, Barbosa e Saldanha (2011), que evidenciaram que as ferramentas motivacionais são de suma importância para educadores físicos, aceitando que se entenda melhor como esses elementos se agregam e como eles se beneficiam.

Nos resultados obtidos através do estudo Klain et al. (2016) e Borges et al. (2021), os fatores que mais influenciam a prática de musculação são foram a melhora do controle do estresse, da saúde, da estética e o prazer gerado pela atividade, bem como uma melhora do convívio social durante as atividades físicas.

Um aumento nos índices de motivação na meia idade são os resultados de estudos como os de Balbinotti e Capozzoli (2008) e Barbosa (2006), que lembram que a motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo aumenta significativamente com o passar dos anos.

Na figura 1 estão exibidos os principais fatores indicativos à busca pelo treinamento físico individualizado, realizado por Souza, Drummond e Salgado (2019). Em meio aos motivos analisados, constatou-se que os fatores, saúde, ganho de massa magra, estética, perda de peso, resultados mais rápidos, correção postural e atenção constituíram os motivos para a procura de orientação com o personal trainer.



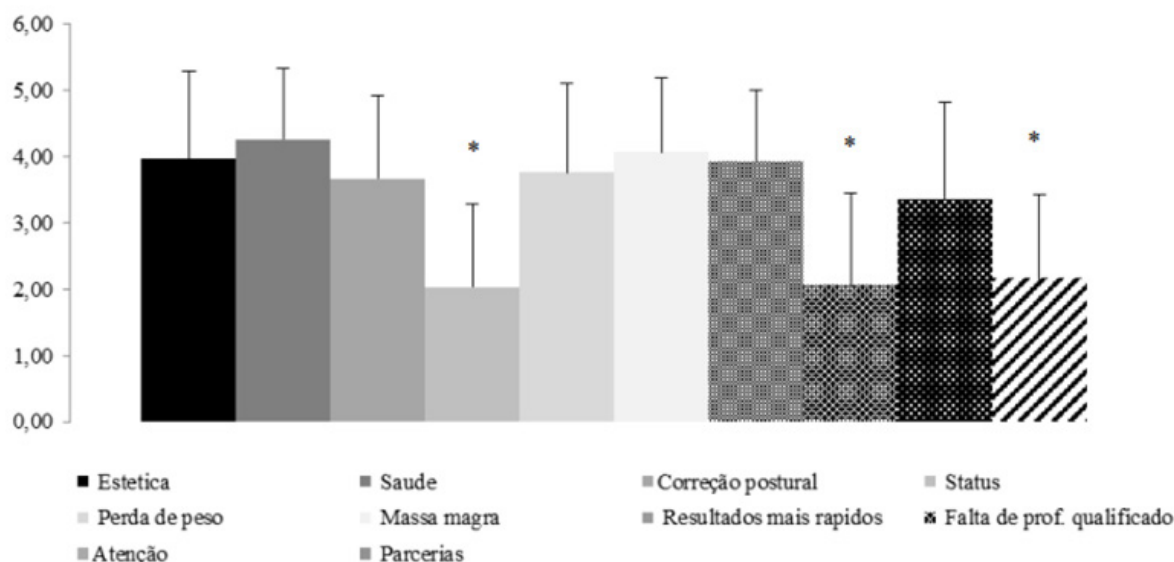


Figura 1. Fatores que levam a procurar de educador

* $p < 0,001$ vs. grupos sem

A amostra do presente estudo não possibilitou a divisão da população por sexo ou idades diferentes. Foi examinado apenas os fatores qualitativos responsáveis pela maior procura por profissionais. Somando ao exposto até o momento, o estudo de Sombrio (2011), que, para ambos os gêneros, a melhora da saúde e da qualidade de vida foram os principais fatores motivacionais no período da adesão ao exercício personalizado.

Parâmetros que também tiveram relevância para os homens, foram a recomendação médica e a competência física. Já para as mulheres, outros motivos mencionados foram a estética e o bem-estar. Corroborando com o resultado Borges et al. (2021), onde a o fator Saúde se destaca como o principal fator motivacional, e com relação ao fator motivacional Aparência, embora seja uma das principais motivações foi apenas o quarto fator aparente na amostra em questão. Assim, cuidar do corpo é uma forma de se ter uma vida saudável, de acordo com o que foi encontrado próximo aos participantes da pesquisa.

2.2.2 O papel do personal trainer na prevenção de lesões no treino de musculação

O personal trainer é definido por Sanches (2006), como um “profissional formado/graduado em educação física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno”.

Este profissional emergiu como um treinador físico individualizado, que otimiza e acompanha o seu desempenho, não é só conhecer o esporte deve-se entender as necessidades do aluno para criar uma estratégia eficaz para aquela pessoa de forma compatível com os seus objetivos, sempre visando sua saúde (BOSSLE; FRAGA, 2011).

A chegada do treinamento individualizado ao Brasil nos anos 1980 segundo, Barbosa (2008) e que o seu “bom”, grifo do autor, ocorreu na década de 1990, em razão dos avanços científicos sobre os benefícios do treinamento sistematizado e a revelação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por profissionais.

Bossle e Fraga (2011) relatam que o treinamento individualizado vem ganhando espaço atualmente e não é de hoje que se destaca este profissional como um “escultor da

forma física”, de modo que a imagem do personal trainer ganhou a meios de comunicação social.

O excesso de prática desportiva pode provocar tendinites, lesões musculares, lesões em ligamentos do joelho, entorse tornozelo e até traumas por stress. O ideal é que possa ser feito uma avaliação clínica e física. Assim cada praticante poderá ter um conhecimento mais preciso dos seus limites (SILVA, 2010).

As lesões podem ser, se não evitadas, mas podem aparecer em menor número, se os profissionais ficassem mais atentos principalmente aos alunos iniciantes, que geralmente procuram resultado imediato e acabam exagerando na sobrecarga.

Em um estudo realizado por Silva (2010), evidenciou que a principal causa de lesões é a imprudência e a falta de acompanhamento profissional, nela a distribuição do número de lesões é maior no sexo masculino do que no sexo feminino julgando o autor pelo excesso de carga. Já o sexo feminino é devido ao exercício mal executado.

Abaixo segue um gráfico 1 onde mostra a atribuição de possíveis causas de lesões nos praticantes de atividade física.

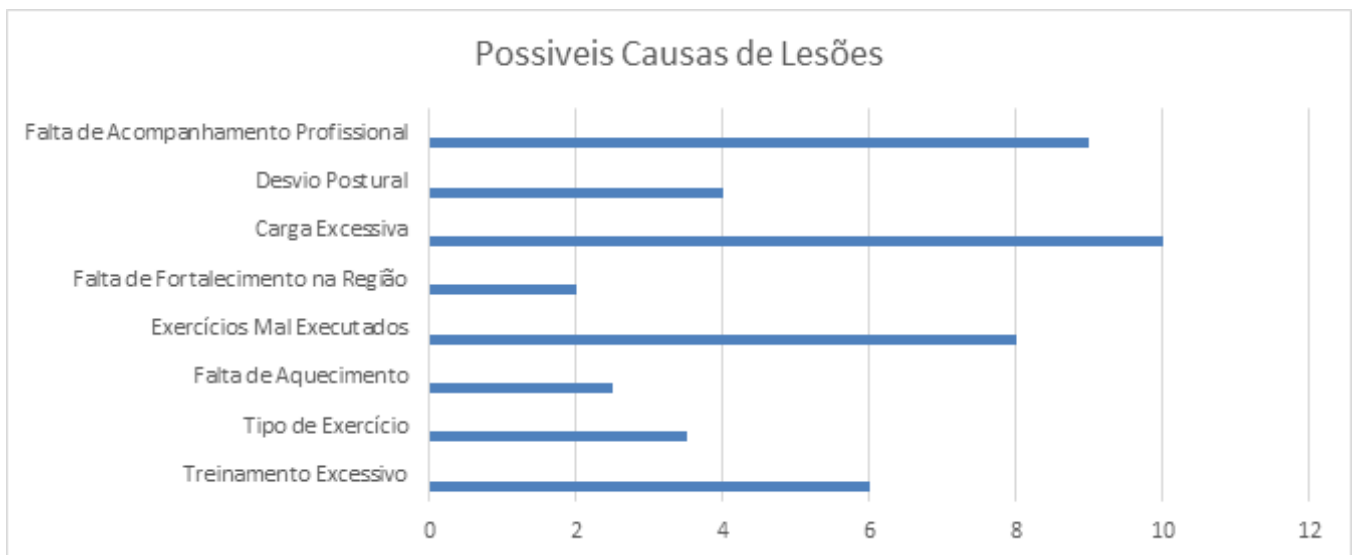


Gráfico 1. Atribuição de possíveis causas de lesões por Silva 2010.

A ocorrência de lesões musculoesqueléticas em atividades situadas em academias tem se tornado cada vez mais populares, a busca por resultados mais rápidos e a falta de acompanhamento adequada leva a lesões que muitas vezes podem se tornar irreversíveis. A carga acima do indicado é um dos principais fatores de lesões.

Segundo Zborowski (2016) as lesões podem acontecer conforme a atividade praticada e quando cada parte do corpo específica forem extremamente exigidas.

Existem alguns estudos que indicam lesões por um excesso de atividade são comuns, pois ocorre muita lesão por uma sobrecarga em que o indivíduo continua a prática, mesmo sentindo dor e tendo desempenho reduzido (RICHARDSON, 2017).

Em um estudo observado quase a metade da amostra apresentou algum tipo de lesão decorrente de exercícios físicos na academia, quando investigado que tipo de lesão foi a mais frequente, a distensão muscular foi a mais relatada pelos entrevistados, seguida pela tendinopatias e dor aguda inespecífica, segundo Santana (2020). Diante disso, é essencial um trabalho interdisciplinar de profissionais dentro das academias.

A busca por academias tem aumentado nos últimos anos, tendo a musculação com

um maior destaque, isso é devido principalmente a percepção de bem-estar produzida pela execução dos exercícios físicos, estética corporal e melhoria na saúde. Cuidar do corpo requer determinação e motivação para realizar as atividades necessárias. Liz e Andrade (2013) afirmam que, dos aspectos que envolvem a prática de exercícios físicos regulares um dos principais métodos para manutenção e aumento da saúde, em qualquer idade, é a prática da atividade física, que se realizada regularmente unido com uma alimentação balanceada, traz vários benefícios à saúde, tanto física, quanto mental (SANTANA, 2008).

Os sistemas e métodos de treinamento físico são fundamentais para o alcance de um corpo saudável, porém, quando realizados de forma incorreta ou sem orientação profissional, resultam em lesões osteoarticulares em diversas regiões do corpo. Essas lesões estão diretamente relacionadas com o método ou sistema de treinamento e devido a execução do exercício, sobrecarga progressiva de peso, séries extenuantes e postura inadequada (GOMES, 2013).

Para Santana (2020), uma das causas de lesões em academias é a maior frequência de pessoas que inicia a atividade física sem acompanhamento onde pode vincular a deficiência de uma avaliação antes de iniciar as atividades, ou a falta de um alerta do profissional de educação física.

As lesões no esporte podem estar associadas a pessoas que além da musculação praticam qualquer outro tipo de exercício físico. A utilização excessiva sem a recuperação apropriada pode ocasionar deterioração tendínea pela sobrecarga de peso/atividades, agravando o quadro da doença ou gerando ruptura do mesmo (WAGNER, 2013).

Os exercícios resistidos, quando desempenhados adequadamente são extremamente seguros, com taxas muito baixas de lesão, se comparados com a maioria dos outros esportes e atividades recreativas segundo Simão (2004). Com isso, fica evidente a importância de uma orientação correta para a prescrição e realização das atividades, respeitando os limites e condições físicas de cada indivíduo. Estudos prévios sugerem que lesões no treinamento resistido ocorrem, em sua maioria, mediante o uso de carga excessiva, equipamento mal projetado e treinamento mal orientado (MURER, 2007).

3. CONCLUSÃO

Com base nos resultados deste estudo, conclui-se que a prática da musculação atrai indivíduos com o objetivo de melhorar sua saúde, qualidade de vida e estética. Durante a pesquisa, ficou evidente que a presença de um profissional de Educação Física, como o personal trainer, é de suma importância para o acompanhamento adequado desses praticantes.

O personal trainer desempenha um papel fundamental ao oferecer segurança, cuidado e orientação para a melhoria da saúde dos praticantes de musculação. Através da intervenção desse profissional, é possível personalizar os programas de treinamento de acordo com as necessidades e objetivos individuais, minimizando assim os riscos de lesões. Uma das constatações mais significativas deste estudo foi a diminuição de lesões entre os praticantes de musculação que contaram com o acompanhamento de um personal trainer. Essa redução está diretamente relacionada à correção técnica durante a execução dos exercícios, à progressão gradual do treinamento e à supervisão contínua do profissional.

Ao responder à pergunta de pesquisa deste estudo, houve a confirmação que sim, o treinamento individualizado com o auxílio de um personal trainer é eficaz na minimização dos riscos de lesões em academias. Essa conclusão reforça a importância da figura do per-

sonal trainer como um elemento essencial para a segurança e a saúde dos praticantes de musculação.

Espera-se que os resultados obtidos neste estudo contribuam para um maior entendimento sobre os motivos que levam à prática do exercício físico individualizado, evidenciando a importância do acompanhamento profissional para a saúde e o bem-estar dos praticantes de musculação.

Recomenda-se que futuras pesquisas explorem ainda mais os benefícios específicos do acompanhamento do personal trainer no contexto da musculação, considerando diferentes populações e abordagens metodológicas. Com uma base sólida de evidências científicas, será possível fortalecer a promoção de práticas seguras e eficazes na área da musculação, beneficiando ainda mais os praticantes e os profissionais envolvidos.

Referências

- BALBINOTTI MAA, BARBOSA M, BALBINOTTI C, SALDANHA R. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**. 2011; 16(1).
- BALBINOTTI, M. A. A., & Capozzoli, C. J. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 22(1), 63-80.
- BARBOSA, M. L. L. (2006). **Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)** (Dissertação de mestrado não-publicada). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- BARBOSA, M. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado**. São Paulo: Phorte, 2008.
- BARRERA, S. D. Teorias cognitivas da motivação e sua relação com o desempenho escolar. **Póiesis Pedagógica**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 159-175, 2010.
- BORGES, O. A. M et al. Fatores motivacionais para a prática de musculação. **Brazilian Journal of Development**, Rio de Janeiro, 2021. DOI:10.34117/bjdv7n5-07
- BOSSLE, C.B., FRAGA, A. B. O personal trainer na perspectiva do marketing. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v.33, n.1, 2011. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000100010>. Acesso em 28/03/2023.
- CANAVAN, P. **Reabilitação em medicina esportiva**. 1. Ed. São Paulo: Manole, 2001.
- DA COSTA DANIELE, Thiago Medeiros et al. A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v. 2, n. 3, set. 2020. ISSN 2595-3664. doi:<https://doi.org/10.17058/rips.v2i3.13966> Acesso em; 12/03/2023.
- FERREIRA, E., JÚNIOR, A., SILVA, D., OLIVEIRA, A., GONZAGA, W., & OLIVEIRA, R. Prontidão para Exercício físico nos praticantes de musculação das academias de Ubá-MG. [S.l.]: **Educação Física em Revista**, v. 11(3), 2017.
- Ghamoum AK. **Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da grande Goiânia** [dissertação]. Brasília (DF): Faculdade de Ciências da Saúde; Brasília; 2009,45.
- GOMEZ, V. S. **Análise dos principais tipos de lesões em praticantes de musculação na cidade de Cachoeira Alta – GO, Goiânia**: EdUFG, 2013.
- HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. **Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-57, 2012.
- KLAIN I, ROMBALDI AJ, MATOS D, LEITÃO JC, CID L, MOUTÃO JM. Adesão e desistência de programas de treino personalizado. **Rev Iberoam Psicol del Ejerc. y el Deport** 2016;11(1):15-21.
- LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias. In: **Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE)** e V Congresso Internacional de Ciências do Esporte (CONICE), Brasília, 2013.
- MURER, E. **Epidemiologia da Musculação**. Saúde Coletiva & Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos



à graduação em Educação Física. Campinas: [s.n.], 2007

PRAZERES, M. V. **A Prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Florianópolis: UDESC, 2007.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social – Métodos E Técnicas**. Ed. Atlas; Edição: 4. São Paulo, 2017.

SANCHES, E. W. **Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do personal trainer**. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006

SANTANA, Hiesus Matheus Sena; SILVA, Bismarque Pereira da; SAMPAIO, Leonardo Costa. Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Julho/2020, vol.14, n.51, p. 71-82. ISSN: 1981-1179.

SILVA, A. V. A. **Incidência de lesões em praticantes de musculação em ambiente de academia**, Universidade Estadual da Paraíba, Centro de ciências biológicas da saúde, 2010.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

SOMBRIO DA. **Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de Personal Trainer no município de Criciúma-SC**. TCC [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, 2011.

SOUZA MTS, DRUMMOND LR, SALGADO JVV. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG. **R. bras. Ci. e Mov** 2019;27(4):199-206.

WAGNER, E. **Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis-SC**, Florianópolis: EdUFSC, 2013.

WHO. World Health Organization. **Global Status Report on non-communicable diseases 2010**. Geneva: World Health Organization; 2011.

ZBOROWSKI, J. E; VIDAL, P. C. V.; CORREA, C. S. **Avaliação da influência do histórico de lesões de praticantes recreacionais de basquetebol no déficit de força muscular de membros inferiores**, 2016.



15

A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO TREINAMENTO PERSONALIZADO NA GESTAÇÃO

THE PERFORMANCE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN PERSONALIZED TRAINING IN PREGNANCY

Thallyson Afonso Silva Rodrigues¹

Resumo

O estudo aborda a atuação do profissional de educação física no treinamento personalizado na gestação. O objetivo do estudo foi compreender a importância do profissional de educação física no treino personalizado para gestantes. A gestação traz inúmeras transformações no corpo da mulher, conseqüentemente traz desconfortos ao longo de toda gestação e a prática de atividade física nesse período é uma das formas de promover saúde e qualidade de vida para gestante. Nesse sentido, o treinamento personalizado com acompanhamento do profissional de Educação Física é crucial, tendo em vista que ele prescreve os treinos mais adequados para a gestante visando suas condições. A metodologia utilizada no estudo foi a revisão bibliográfica com busca realizada na base de dados do Google Acadêmico, Bireme, Scielo, Lilacs, com seleção de artigos nos últimos 5 anos. No decorrer do estudo, observou-se que a gestação à proporção que a criança se desenvolve e se acomoda no útero materno a mulher sente mudanças que causam dores na coluna, e outros sintomas. O treino personalizado com atuação do profissional de Educação Física traz benefícios ao longo da gestação, dentre estas, estão os exercícios muitos utilizados no decorrer da gravidez, são os exercícios respiratórios, que os mesmos fornecem respirações fisiológicas às mulheres não somente na gestação, mas em trabalho de parto, bem como ao bebê que está vindo, uma excelente oxigenação e reduz a fadiga durante o trabalho de parto, além da melhora de exercícios de flexibilidade, exercícios isométricos para melhora das dores na lombar.

Palavras-chave: Treino personalizado; Acompanhamento; Profissional Educação Física; Gestante.

Abstract

The study addresses the performance of the physical education professional in personalized training during pregnancy. The objective of the study was to understand the importance of the physical education professional in personalized training for pregnant women. Pregnancy brings numerous transformations in the woman's body, consequently bringing discomfort throughout the pregnancy and the practice of physical activity during this period is one of the ways to promote health and quality of life for pregnant women. In this sense, personalized training accompanied by a Physical Education professional is crucial, considering that he prescribes the most appropriate training for the pregnant woman, aiming at her conditions. The methodology used in the study was a bibliographical review with a search carried out in the database of Google Scholar, Bireme, Scielo, Lilacs, with a selection of articles in the last 5 years. During the study, it was observed that during pregnancy, as the child develops and settles in the mother's womb, the woman feels changes that cause back pain and other symptoms. Personalized training with the performance of a Physical Education professional brings benefits throughout pregnancy, among these are the exercises that are often used during pregnancy, such as breathing exercises, which provide physiological breathing to women not only during pregnancy, but in labor, as well as the baby that is coming, excellent oxygenation and reduces fatigue during labor, in addition to improving flexibility exercises, isometric exercises to improve lumbar pain.

Keywords: Personalized training; Follow-up; Professional Physical Education; Pregnant.

1. INTRODUÇÃO

A gestação é um momento sublime esperado por muitas mulheres, é também um período em que ocorre mudanças físicas e fisiológicas, muitas destas mudanças trazem consigo desconforto e indisposição para as gestantes que influenciam diretamente em sua saúde e qualidade de vida no decorrer do período gestacional. Sendo assim, para muitas mulheres, uma das formas de melhorar as alterações da gravidez é a prática de exercícios físicos com acompanhamento profissional. O treino personalizado com acompanhamento do profissional de Educação Física no período gestacional pode apresentar melhora significativa dos sintomas sentidos no decorrer da gestação da mulher, tornando o período que antecede o parto mais tranquilo e reduzindo os desconfortos sentido pela gestante.

Desenvolver o estudo é importante para compreender como a prática de exercícios físicos personalizados pode contribuir para a saúde e qualidade de vida da mulher no decorrer da gravidez. O treino personalizado pode apresentar inúmeros benefícios para os seres humanos, e durante a gestação ela pode ser benéfica para a mulher, melhorando sua disposição, padrão respiratório, fadiga, dores, dentre outros. Tendo em vista sua importância, torna-se relevante desenvolver o presente estudo, assim como informar à sociedade a relevância desta prática durante a gravidez.

Dessa forma, o estudo teve o seguinte problema: Qual a importância do treino personalizado para gestantes?

Na gestação o corpo da mulher sofre algumas alterações devido ao crescimento embrionário, causando desconforto, dores, limitando-a de exercer suas atividades diárias. Portanto buscando o treino personalizado e conseqüentemente com acompanhamento do profissional de Educação Física, a gestante pode se submeter a atividades físicas que podem contribuir para a melhora dos desconfortos que surgem na gravidez, melhorando sua saúde geral e qualidade de vida

A pesquisa teve como objetivo geral compreender a importância do profissional de educação física no treino personalizado para gestantes. Para melhor aporte do estudo, os objetivos específicos foram: Conhecer os aspectos conceituais e fisiológicos da gestação; descrever a importância do acompanhamento do profissional de educação física no período gestacional e demonstrar os benefícios do treino personalizado na gestação, destacando as atividades mais adequadas para a gestante.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica, por meio de pesquisa qualitativa e descritiva. No qual, foram consultados livros e artigos em sites de cunho científico como do Google Acadêmico, Scielo, Lilacs, Bireme e repositórios de Educação Física, no período de 2017 a 2022, em que se levou em conta os critérios de inclusão artigos na língua portuguesa. As palavras-chave usadas foram: Profissional de Educação Física, Gestante, Benefícios, Treino Personalizado.



2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Aspectos conceituais e fisiológicos da gestação

Antes de adentrar no assunto em questão, é relevante entender que a gravidez é um momento sublime para toda mulher, consiste em uma situação fisiopatológica, que envolve um tempo a partir da fertilização, implantação uterina, e findando com a parição. Nada mais é, do que uma ação transformadora das estruturas corporais que envolvem todo processo de gestação, onde o útero inicialmente se expande ocasionando aumento gradativo das curvas ósseas, especialmente, as lombares e complexos ósseos do quadril (FERREIRA, 2014).

Durante a gravidez ocorrem inúmeras as transformações ocorridas durante a gravidez tornam-se numerosas, e devem ser minuciosamente observadas e conseqüentemente relatadas para que se inicie um ciclo de atividade física com a parturiente. As estruturas corporais mudam, e o abdômen é o primeiro a ser transformado; o útero passa a requerer sustentação e desloca-se, passando a ocupar uma posição central, resultando em uma rotação pélvica, progredindo para uma lordose lombar. A estabilidade ocorrerá por meio de um trabalho maior da musculatura e ligamentos da coluna vertebral. À proporção que o abdômen fica distendido, mas transformações posturais passam a ocorrer (SANTOS, 2015).

É o período que traz mais desconforto para mulher é o inicial, quando há ânsia de vômito, dores mamárias, a preocupação com possível aborto, com cólicas e aumento de secreção vaginal. Já o segundo trimestre, caracteriza-se pelo aumento do útero, há uma melhora do mal-estar e saída do colostro pela papila mamária. O terceiro é marcado pelas primeiras contrações, pré-trabalho de parto, dores pélvicas, aumento de secreção, com aumento de ansiedade e preocupação quanto ao bebê que está prestes a vir (LEANDRO, 2017).

Além disso, as mulheres costumam apresentar inúmeros outros problemas, dentre estes o cansaço, problemas respiratórios, a lombalgia, aspectos que surgem na proporção que o bebê vai se desenvolvendo e tenta se adaptar no útero materno. Muitos destes fatores ocorrem devido ao peso do bebê (OCANHAS, 2015).

No que se refere aos estudos encontrados as transformações ocorridas durante a gravidez tornam-se numerosas, e devem ser minuciosamente observadas e conseqüentemente relatadas para que se inicie um ciclo de atividade física com a parturiente. As estruturas corporais mudam, e o abdômen é o primeiro a ser transformado; o útero passa a requerer sustentação e desloca-se, passando a ocupar uma posição central, resultando em uma rotação pélvica, progredindo para uma lordose lombar. A estabilidade ocorrerá por meio de um trabalho maior da musculatura e ligamentos da coluna vertebral. À proporção que o abdômen fica distendido, mas transformações posturais passam a ocorrer (SANTOS, 2015).

É o período que traz mais desconforto para mulher é o inicial, quando há ânsia de vômito, dores mamárias, a preocupação com possível aborto, com cólicas e aumento de secreção vaginal. Já o segundo trimestre, caracteriza-se pelo aumento do útero, há uma melhora do mal-estar e saída do colostro pela papila mamária. O terceiro é marcado pelas primeiras contrações, pré-trabalho de parto, dores pélvicas, aumento de secreção, com aumento de ansiedade e preocupação quanto ao bebê que está prestes a vir (LEANDRO, 2017).

Em todo o processo gestacional devido as inúmeras mudanças que ocorrem na mulher, a mesma sente dores e desconfortos, que levam a inúmeras dificuldades, inchaços, dentre outros problemas que limitam suas atividades cotidianas e tornam o decorrer de

sua gestação fadigada (PAULO, 2015).

2.2.2 Importância do acompanhamento do profissional de educação física no período gestacional

No estudo realizado por Ocanhas (2015) as atividades auxiliam a gestante a driblar naturalmente as dores advindas do trabalho de parto, pois o uso de medicamentos faz com que estas possam apresentar alguns danos posteriormente, tanto para as mães como para seus bebês. Atividades como hidroterapia, musculação com acompanhamento do profissional de educação física melhoram as dificuldades da gestante.

Em estudo realizado por Gardin (2015) a ação das atividades físicas estimula a gestante, conscientizando-a de que seu corpo ao estar ativo poderá facilitar o trabalho de parto por meio da aplicação de atividades simples que proporcionarão alívio da dor, flexibilidade. Dentre estas atividades estão a deambulação, relaxamento, exercícios respiratórios, massagens, crioterapias, dentre outras atividades que são benéficas para ambos, mãe e bebê.

Para Safons (2016) exercícios personalizados têm o objetivo de melhorar a flexibilidade, força e condicionamento físico para a progressão da gestação, portanto, são ideais exercícios no solo, na bola, alongamentos. São exercícios que auxiliam a mulher a relaxar e alongar a musculatura, bem como combater desconfortos decorrentes do processo gestacional e diversos aspectos.

Na gravidez são realizados exercícios e técnicas que auxiliam no decorrer da gestação e no trabalho de parto, consideradas essenciais para que a mulher possa ter um parto tranquilo e aceleração do mesmo, pois muitas mulheres passam horas sentindo dores e não conseguem parir (PAIVA, 2016)

Dentre estes estão os exercícios muitos utilizados no decorrer da gravidez, são os exercícios respiratórios, o mesmo proporciona a parturiente informações sobre os benefícios dos exercícios respiratórios, que os mesmos fornecem respirações fisiológicas que fornecem às mulheres não somente na gestação, mas em trabalho de parto, bem como ao bebê que está vindo, uma excelente oxigenação e reduz a fadiga durante o trabalho de parto (POLDEN, 2014).

Em tempos atrás, o recomendado era indicado a respiração rápida e superficial no decorrer do trabalho de parto, portanto, estudo destacam que essa forma de respirar causa fadiga para a parturiente. Portanto, atualmente o mais indicado é que a parturiente respire profundamente, inspirando até que todo pulmão se encha de ar e posteriormente expirando de forma lenta, de preferência franzindo os lábios, para reduzir o quadro de ansiedade que a mesma se encontra (FERREIRA, 2014).

Nesse sentido, percebe-se que a atividade física se faz importante em todo esse período e prepara também no trabalho de parto mas também em todos os momentos que a mulher se encontra gestante, até nos momentos iniciais, a atividade física pode auxiliar combatendo o sedentarismo, promovendo uma maior flexibilidade para a gestante (SILVA, 2014).

Segundo Ferreira (2014) dentre estes estão os exercícios muitos utilizados no trabalho de parto, são os exercícios respiratórios orientados pelo profissional de educação física, o mesmo proporciona a parturiente informações sobre os benefícios dos exercícios respiratórios, que os mesmos fornecem respirações fisiológicas que fornecem às mulheres em trabalho de parto, bem como ao bebê que está vindo, uma excelente oxigenação e reduz



a fadiga durante o trabalho de parto

De acordo com Paiva (2016) tempos atrás, o recomendado era indicado a respiração rápida e superficial no decorrer do trabalho de parto, portanto, estudo destacam que essa forma de respirar causa fadiga para a parturiente. Portanto, atualmente o mais indicado é que a parturiente respire profundamente, inspirando até que todo pulmão se encha de ar e posteriormente expirando de forma lenta, de preferência franzindo os lábios, para reduzir o quadro de ansiedade que a mesma se encontra.

2.2.3 Benefícios do treino personalizado na gestação, destacando as atividades mais adequadas para a gestante

Conforme Gomes (2020) percebe-se que a atividade física se faz importante em todos os momentos que a mulher se encontra gestante, até nos momentos iniciais, o exercício físico pode auxiliar combatendo o sedentarismo, promovendo uma maior flexibilidade para gestante e principalmente preparando seu padrão respiratório que muda com o processo gestacional e preparação para o parto.

Uma outra técnica importante, são as massagens terapêuticas, consistem a manipulações manuais em tecidos moles do corpo, sendo este, um dos métodos mais naturais para ser utilizado com as parturientes, pois além de contribuir para aliviar as dores do parto, ela relaxa a musculatura, contribui para a consciência corporal, com efeitos sedativos e analgésicos (GODOY, 2015).

Para Botelho e Miranda (2016) as massagens proporcionam a liberação de endorfina, que resulta na redução das transferências de sinais que ocorrem entre as células nervosas, diminuindo as percepções do quadro algico. Contudo no intervalo, das contrações as massagens são aplicadas também nos ombros, região do dorso, membros inferiores e superiores, podendo ser deslizadas superficialmente, em forma de massagens amassadas e pinçamentos.

Já em estudo realizado por Figueiredo (2017) o treino personalizado é recomendado para as gestantes, pois no momento que as mulheres apresentam contrações os desconfortos serão reduzidos pelo preparo que a gestante que pratica exercícios físicos se submete, resultando em benefícios significativos no parto. Assim, é recomendado que massagens sejam realizadas em região lombo-sacral a nível de T10 e L2, tendo em vista que essa região leva à inervação uterina, bem como ao canal do parto, especificamente em S2 e S4. Além disso, as massagens podem proporcionar inúmeros benefícios, dentre estes a melhora significativa do fluxo sanguíneo e alongamento das fibras musculares, resultando no alívio da tensão de forma a evitar lacerações e que episiotomias sejam utilizadas

Para Paiva (2016) os seus estudos destacam que o treino personalizado deve incluir massagens de relaxamento, pois promove satisfação às gestantes, contribuindo com redução das dores, reduz os níveis de estresse em todas as fases do trabalho de parto, tendo em vista que o respectivo método não pode interferir na evolução do parto (PAIVA, 2016).

Na pesquisa realizada por Duarte (2015) o autor ressalta que o acompanhamento do profissional de educação física é essencial e a gestante pode se sentir confortável, devendo o profissional fazer todas as orientações e benefícios propostos em cada treino proposto para a gestante. Muitas gestantes que no momento do parto são submetidas a posturas verticais na hora do parto, seja ela sentada, ortostática, de cócoras, ajoelhada estas serão vantajosas. Assim como deambular nas fases que antecedem o parto, elas podem desfrutar de forma mais rápida e conseqüentemente não fazer uso de anestésias

Em estudos realizados por Cantanhede (2016) o autor evidencia que a bola Suíça também pode ser utilizada, por seu um instrumento que auxilia na realização da mobilidade pélvica, assim como no emprego das posições verticais. A mesma pode ser realizada no piso, cama e até no chuveiro. Os exercícios são realizados para que a gestante se prepare para trabalhar a musculatura pélvica, com o intuito de promover a descida mais rápida do feto através do canal do parto

No estudo realizado por Leandro (2017) os exercícios também são essenciais para a pós-cesariana, em especial os respiratórios que são relevantes para uso de anestesia geral e muco que podem ser acumulados no pulmão, assim para o alcance de um padrão respiratório diafragmática.

Nesse sentido, o treino personalizado é essencial para que as mulheres possam se preparar para o parto, principalmente uma grande ajuda para que as paridas não fiquem sedentárias após o parto, são barreiras que podem ser facilmente vencidas pelas mulheres com o auxílio do treino personalizado e acompanhamento do profissional de educação físico que não somente trata as dores álgicas, mas previne todas as alterações e restabelece os demais padrões envolvidos, promovendo saúde e qualidade de vida.

3. CONCLUSÃO

No decorrer do estudo todos os objetivos traçados foram alcançados. Dessa forma, observou-se que a gravidez traz consigo uma série de alterações para mulher, resultando em alterações respiratórias e posturais que geram desconforto e influenciam diretamente em sua saúde e qualidade de vida

Quanto a importância do treino personalizado, o mesmo é capaz de reduzir os desconfortos que surgem com a gestação, além de promover melhora das alterações posturais e respiratórias, assim como o treino personalizado contribui para que no parto a mulher tenha flexibilidade e redução das dores do parto

No que diz respeito aos benefícios do treino personalizado, ele melhora através de exercícios específicos a respiração fisiológica da mulher não somente na gestação, mas em trabalho de parto, bem como ao bebê que está vindo, além de uma excelente oxigenação e redução da fadiga durante o trabalho de parto, além da melhora das dores na lombar, melhora na flexibilidade que contribuem com o trabalho de parto e conseqüentemente a o combate ao sedentarismo.

Assim, observou-se que o treino personalizado para gestantes é benéfico e contribui com um parto mais tranquilo em todos os sentidos.

Referências

BOTELHO, P. R.; MIRANDA, E. F. de. Principais recomendações sobre a prática de exercício físico durante a gestação. **Revista Cereus**. n.6, 2016.

DUARTE, A.L. Avaliação física em gestantes de um posto de saúde de Santa Maria. **Revista Saúde e Bem Estar**. vol.3. Rio Grande do Sul, 2015.

FERREIRA, F.L. **Atividade física voltada para a gestante**. UNIJORGE. Salvador, 2014. Disponível em: unijorge.edu.br. Acesso: 08/04/2023.

FIGUEIREDO, L. J. B. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) – FAMA, Macapá, 2017.

GAMBA, Y. S. S. Análise quantitativa dos benefícios do exercício físico no pré-natal na atualidade de vida de



- gestantes sedentárias. **Revista Reabilitar, Pancast**, São Paulo, 2013.
- GARDIN, S.K; ARTAL, R. **Perspectiva Histórica**. exercício na gravidez. 6. ed. São Paulo: Manole, 2015.
- GODOY, A. C. **Guia de hábitos saudáveis na gestação: ganho e peso, nutrição e exercício físico**. Campinas, SP: s.n., 2015.
- GOMES, N.A. Estudo sobre as vantagens do treinamento resistido durante a gestação: uma revisão bibliográfica. PUCGOIÁS. Goiás, 2020. Disponível: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/433/1/Monografia_II-Nathalia_Final.pdf. Acesso:10/04/2023.
- LAENDRO, A.M. **Benefícios da atividade física na gravidez**. Artigo. Anhanguera. Campinas, 2017. Disponível: www.ahanguera.edu.br/repositorio/fisioterapia32200098. Acesso:30/08/2021
- OCANHAS, M. **Os benefícios da Fisioterapia**. São Paulo, 2015. Disponível em: <http://bebe2000.com.br>. Acesso em: 23/08/2021.
- OLIVEIRA, R.N. **Exercício físico para gestantes com lombalgia**.
- PAIVA, O.M. Atuação do Educador físico nas fases da gravidez: pré-natal, pré-parto e puerpério. **Revista Bem estar e saúde**. Vol.22. São Paulo, 2016.
- PAULO, M.N. **Ginástica Aquática**. Editor Vozes. 3 volume. Rio de Janeiro, 2015.
- POLDEN, M. J. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. Ed. Manole, 5a ed. São Paulo, 2014.
- RASO, V. **Gravidez saudável – manual de exercícios com pesos**. São Paulo: San Designer, 1. ed., p. 31-59, 2016. Revista de fisioterapia. UNICAMP. São Paulo, 2016.
- SAFONS, M. P. **Significado da gestante e suas repercussões na prescrição do exercício físico**. p.39-68, 2016.
- SANTOS, F. Mexa-se: **Atividade física, saúde de bem-estar**. 2. ed., São Paulo: Phorte, 2014.
- SANTOS, M.X. **Atuação do educador físico na gestação**. Artigo. UNINTER. Terezina, 2015.
- SILVA, L.F. **A importância do exercício físico na vida da gestante**. Escola Superior de Educação João de Deus. Lisboa, 2014.

16

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A INDEPENDÊNCIA FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS THE BENEFITS OF BODYBUILDING FOR THE PHYSICAL INDEPENDENCE AND HEALTH OF THE ELDERLY

**Marcio Lemos Rodrigues¹
Fernanda Tabita Barroso Zeidan²**

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural e irreversível da fisiologia do homem e está associado a um incremento de síndromes geriátricas, como a síndrome da fragilidade e de doenças crônicas não transmissíveis como a perda de massa, força e potência muscular, flexibilidade, desequilíbrios metabólicos que resultam em patologias de diversas ordens, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, sarcopenia, osteoporose, entre outros, que, impactam de forma negativa na qualidade de vida, na independência física, podendo inclusive acelerar o processo de morte da pessoa idosa. Compreender a necessidade de inserir a população da 3ª idade em um programa de exercícios físicos, está longe de como se imagina o senso comum, incentivar a busca por um estereótipo de beleza, a realidade é bem outra para essa população. É na verdade a busca por saúde física e mental, ao observarmos através de revisão bibliográfica que a inatividade da população idosa está associada ao processo de adoecimento, enquanto o idoso fisicamente ativo experimenta uma melhor qualidade de vida, mesmo quando este já possui uma doença crônica não transmissível já instaurada. A musculação não é a única, mas uma das principais e mais completas formas de exercício físico, para que possamos levar a população idosa a adaptações agudas e consequentemente crônicas que o conduzirão a um envelhecimento saudável, com menores impactos a sua saúde e qualidade de vida, mantendo o idoso funcionalmente independente, além de uma excelente estratégia de controle e forma de tratamento não farmacológica a diversas de doenças.

Palavras-chave: Envelhecimento. Doenças crônicas. Musculação

Abstract

The aging process is a natural and irreversible phenomenon of human physiology and is associated with an increase in geriatric syndromes, such as the frailty syndrome and chronic non-communicable diseases such as loss of mass, muscle strength and power, flexibility, metabolic imbalances that result in pathologies of different orders, such as type 2 diabetes mellitus, arterial hypertension, sarcopenia, osteoporosis, among others, which negatively impact the quality of life, physical independence, and may even accelerate the death process of the elderly person. Understanding the need to include the elderly population in a physical exercise program is far from what common sense imagines, encouraging the search for a stereotype of beauty, the reality is quite different for this population. It is actually the search for physical and mental health, when we observe through a bibliographical review that the inactivity of the elderly population is associated with the process of illness, while the physically active elderly experience a better quality of life, even when they already have a chronic disease. non-transferable already established. Bodybuilding is not the only one, but one of the main and most complete forms of physical exercise, so that we can lead the elderly population to acute and consequently chronic adaptations that will lead to healthy aging, with less impact on their health and quality of life. , keeping the elderly functionally independent, in addition to an excellent control strategy and non-pharmacological treatment of several diseases.

Keywords: Aging. Chronic diseases. Bodybuilding

1. INTRODUÇÃO

É natural que todo ser humano passe pelo processo de senescência, e com esse processo alterações e perdas importantes são observáveis em vários aspectos da fisiologia e estrutura músculo esquelética, e que não deixam de serem naturais, mas que não sendo cuidadas, gerarão impactos relevantes na saúde, independência funcional do idoso e ainda um fator determinante para o abreviamento da vida desse indivíduo.

Ao observar o processo de envelhecimento do corpo e o seu desgaste natural que incide na diminuição das valências físicas, vários aspectos estarão comprometidos, inviabilizando inclusive a convivência do indivíduo idoso em seu meio familiar e social, sua percepção de valores próprios e autoimagem, independente se já manifesta alguma afecção ou enfermidade.

Dentro do contexto apresentado, evidenciamos dentro da literatura científica que a musculação traz benefícios ao idoso e deve ser fator de convencimento não somente para população idosa, mas também para seus familiares, pois os benefícios que a adesão do idoso a um programa de exercício resistido, voltado e pensado diretamente às suas necessidades será o diferencial para independência física, para sua saúde e qualidade de vida, mantendo-o inserido no seu meio de convivência familiar e social.

Investigamos como a musculação gera benefícios para saúde e independência física dos idosos e identificamos benefícios em níveis fisiológicos que comprovam que o idoso fisicamente ativo e inserido em um programa de exercício resistido goza de autonomia em sua vivência em sociedade, além de auxiliar na prevenção e tratamento dos principais causadores de quedas em idosos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este estudo tem como tema “Os benefícios da musculação para independência física e saúde dos idosos”.

O tipo de pesquisa utilizada foi uma revisão de literatura, onde foram pesquisados artigos científicos com buscas por meio de base de dados Google Acadêmico, <https://scholar.google.com.br/?hl=pt> e Scielo do Brasil <https://www.scielo.br/>. O período dos artigos pesquisados foram trabalhos publicados entre 2000 e 2023. As palavras chaves utilizadas na busca foram: envelhecimento, musculação, benefícios. Serão considerados como critérios de inclusão os artigos. Excluíram-se os artigos que não tratavam do tema proposto.

2.2 Resultados e Discussão

O presente artigo é uma revisão teórica que visa investigar os benefícios da musculação para a independência física e saúde dos idosos. Estimativas do processo de transição demográfica apontam que o Brasil estará entre os países que possuem um maior número de idosos em menos de 10 anos, dessa forma precisamos nos preparar para atender esse público e conscientizar nossa população e nossos governantes para preparar uma estrutura para atender essa nova demanda crescente.



Além do próprio processo de envelhecimento, como fator determinante com um declínio acentuado e contínuo das valências físicas, fatores como inatividade pode potencializar os efeitos do processo de envelhecimento e até mesmo provocar doenças crônicas não transmissíveis como; diabetes mellitus tipo II, hipertensão arterial, dislipidemias e severas limitações físicas nos idosos.

Para que consigamos alcançar e incrementar benefícios reais não somente na qualidade de vida do idoso, mas a longo prazo, uma reestruturação no sistema de saúde público e privado para atender uma nova demanda, que se amplificará devido o processo de transição demográfica que nosso país está passando, caso a conscientização da família e do próprio idoso para prática de atividades físicas e em especial, a musculação não sejam alcançadas. De acordo com (FELIX, 2015, p. 33):

“É necessário escolher um “modelo de envelhecimento” que permita ao homem “além de viver mais, viver melhor” contrariando as consequências que advêm dessa evolução, das quais se destaca a perda de autonomia e independência. Este autor indica que a prática de atividade física em contraposição ao sedentarismo constitui um fator importante que contribui para o que é designado por Promoção da Saúde do Idoso, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) consiste no conjunto de “ações que se manifestam por alterações no estilo de vida e que resultam numa redução do risco de adoecer e de morrer”.

Avaliar e prescrever um treinamento individualizado, observando as limitações naturais impostas pelo processo de senescência, é de suma importância para o idoso conseguir retardar o declínio de suas valências físicas e evitar doenças associadas ao envelhecimento, tais como: hipertensão arterial, obesidade, sarcopenia, comprometimentos coronarianos etc.

O risco de muitas doenças e problemas de saúde comuns na velhice (ex. doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão, osteoporose, fraturas ósseas e diabetes) diminuem com a atividade física regular, pois essa oferece um aporte de força, potência e composição corporal, que são fatores determinantes para que o idoso possa envelhecer de forma saudável.

Matsudo esclarece que o trabalho de força muscular é de fundamental importância na medida em que proporciona o incremento da massa muscular e, conseqüentemente, a força muscular evita quedas e preserva a capacidade funcional e independência (MATSUDO, 2001).

De fato, a musculação exerce papel fundamental no fortalecimento de ligamentos, tendões e articulações. Todos esses fatores proporcionam mais saúde e melhoram as condições funcionais do idoso, dando-lhe independência para que ele possa realizar as tarefas da vida diária mais disposto, seguro e sinta sua autoestima retornar ao perceber que não é mais um peso para família e para sociedade.

Segundo Correia, a autoestima do idoso está diretamente ligada ao sentimento utilidade, autonomia e independência na realização de tarefas normais do cotidiano (CORRÊA, 2016).

Por outro lado, é de conhecimento na comunidade acadêmica que o processo de envelhecimento diminui a massa muscular, que entre os 25 a 65 anos haverá uma diminuição de 10% a 16% da massa magra, como essa diminuição, onde os membros inferiores são os mais atingidos, ocasionará perda de força e agilidade, contribuindo para as quedas.

Matsudo assevera que o trabalho de força muscular é de fundamental importância na medida em que proporciona um incremento da massa muscular e, conseqüentemente, a força muscular evita quedas e preserva a capacidade funcional e a independência (MAT-SUDO, 2001).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006) aproximadamente 28% a 42% das pessoas acima de 65 anos sofrem quedas anualmente, e 5 a 10% destas evoluem para óbito.

Segundo Leite (2012, p. 6):

“Durante o envelhecimento, a perda progressiva da massa muscular esquelética, com diminuição no número e tamanho das fibras tipo II e uma diminuição paralela da força e resistência muscular, são achados frequentes em diferentes populações. Esta condição, denominada *sarcopenia*, tem importantes implicações para a saúde e condições socioeconômicas dos idosos, uma vez que contribui para a fragilidade, perda funcional, dependência, deficiência, bem como aumenta os custos dos cuidados de saúde e pode levar à morte prematura “.

Desse modo, a prescrição de treinamento para a população idosa, deve ser direcionada para todo o conjunto dos músculos esqueléticos. No entanto, é de suma importância dar prioridade para os músculos dos membros inferiores, pois naturalmente existe uma razão desproporcional na perda de fibras do tipo II em detrimento das fibras tipo I. As fibras do tipo II, de contração rápida com alta capacidade glicolítica, são as responsáveis pelos movimentos rápidos e ágeis, por exemplo para correção de uma passada para evitar uma queda.

Silva (2019, p. 13) aponta que:

“A fibra do tipo II, de contração rápida, está envolvida na produção de potência muscular, que é o produto da força e da velocidade de contração muscular. Como resultado da maior vulnerabilidade das fibras do tipo II à atrofia, a potência muscular diminui mais rapidamente com a idade do que a força muscular. Esta observação é clinicamente relevante pois estudos mostraram que a potência muscular está mais fortemente relacionada com o desempenho físico do que a força muscular. Além disso, a atrofia direcionada das fibras musculares do tipo II em idosos pode ser tão severa que a CSA tipo II pode tornar-se significativamente menor do que a CSA tipo I, desregulando a relação normal entre o tipo de fibra e o seu tamanho e afetando a capacidade funcional muscular”.

Assim, exercícios direcionados principalmente para membros inferiores, com objetivo de melhorar a potência muscular na população idosa, devem ser impreterivelmente indicados para todas as faixas etárias que estão inclusas no processo de senescência, otimizando esses grupos musculares e ofertando uma maior independência física e funcional a pessoa idosa.

Importante mencionar, que o envelhecimento é um processo universal, multifatorial e que traz consigo além do decréscimo de várias funções importantes para a homeostase, a diminuição de força e potência muscular devido à perda gradual do tecido livre de gordura, que é natural no processo de senescência.

Para a comunidade científica, a sarcopenia e a osteoporose são as patologias que



mais contribuem para o processo de perda da independência funcional, fator esse preponderante nos eventos de queda.

Sarcopenia e osteoporose são palavras de origem grega, a primeira significa “perda de carne” e segunda significa “ossos porosos”.

A Sarcopenia é uma doença que causa a diminuição ou atrofia da massa muscular livre de gordura, tem como fatores importantes para sua instalação e rápida evolução no indivíduo idoso, a falta de atividades físicas e uma dieta pobre em proteínas, muito comum após os 50 anos, é a doença que inspira cuidados e rápido tratamento.

Um dos métodos amplamente recomendado para a diminuição do avanço da sarcopenia, além da preservação da massa magra remanescente e até mesmo podendo provocar impulsos anabólicos no organismo senescente, é o exercício resistido com carga, que podem ser vários, tais como: exercícios com uso de banda elástica, tornozeleiras com pesos, peso do próprio corpo, mas podemos afirmar que o exercício resistido mais completo e que traz benefícios de forma aguda e crônica para o idoso é a musculação.

Por sua vez, a Osteoporose é uma patologia óssea que se caracteriza pela perda de massa óssea, deixando assim o idoso numa condição de fragilidade esquelética. A osteoporose é uma doença que em conjunto com a sarcopenia produz uma condição de grave fragilidade e dependência do idoso. Para ambas as doenças, um programa de musculação vai contribuir com benefícios agudos e crônicos para vida do idoso.

Assim, a musculação contribuirá para o aumento da força, da potência e do *endurance* muscular, bem como da função cardiorrespiratória, claro que com menos eficiência que uma atividade aeróbia e não menos importante, aumentará a sinalização de síntese proteica e, conseqüentemente, a massa muscular também aumentará, melhorando a composição corporal.

Importante destacar que, o estresse mecânico produzido na musculação induz o tecido ósseo a uma adaptação. Dessa forma, o treinamento resistido com carga vem sendo apontado como uma das atividades físicas que resultam em osteogênese.

O aumento de valências físicas como potência e força muscular induzida pela musculação, acarretará um benefício de suma importância para o idoso, a velocidade de marcha, oferecendo a este indivíduo maior independência e autonomia física, incidindo diretamente na sua saúde física, mental, psicológica e conseqüentemente melhora significativa na sua qualidade de vida.

Já o sedentarismo contribui de forma significativa para o aumento e a velocidade do declínio da aptidão física e funcional, deteriorando o quadro de senescência e agravando o risco do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, complicações cardiovasculares e sensação de inutilidade no idoso, contribuindo assim para o desenvolvimento de problemas com sua autoestima e depressão.

O processo de transição demográfica que o país está passando, levará a nação a um aumento generoso da quantidade de idosos em detrimento da população mais jovem, quando comparado a décadas atrás. E como o aumento dessa população mais vulnerável impactará de forma negativa no sistema de saúde brasileiro, devido ao próprio processo de senescência, com o aumento dos números de hospitalizações e internações, quando comparado a população não idosa.

Veras assevera que o Brasil hoje é um ‘jovem país de cabelos brancos’. A cada ano, 650 mil novos idosos são incorporados à população brasileira, a maior parte com doenças crônicas e alguns com limitações funcionais (VERAS, 2009).

Quando observado esse cenário, é evidente que somente a mudança de postura do idoso com vista a sua saúde não será suficiente, mas há uma necessidade de mudança comportamental e cultural, no sentido de valorização da pessoa idosa por parte da população em geral e das entidades que formam o Estado, pois somente assim será possível atender a demanda emergente dessa parcela populacional.

Desinformação, preconceito e desrespeito aos cidadãos da terceira idade, somam-se a precariedade de investimentos públicos para atendimento às necessidades específicas da população idosa (VERAS, 2009). Dessa forma, a necessidade de pensar na saúde e qualidade de vida do idoso, para além das fronteiras fisiológicas dessa população, mas enquanto fator que incrementará e onerará o sistema de saúde público e privado. Assim é premente que ações sejam tomadas no sentido de preparar o aparato público para essa demanda.

Veras (2009, p. 3) aponta que:

Quando se pensa na elaboração de uma nova política de cuidado para o idoso baseada na qualidade de vida, assume importância basilar o conceito de capacidade funcional, isto é, a capacidade de se manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma. A maioria das doenças crônicas dos idosos tem seu principal fator de risco na própria idade. No entanto, esta longevidade não impede que o idoso possa conduzir sua própria vida de forma autônoma e decidir sobre seus interesses. Esse idoso, que mantém sua independência e autodeterminação – capacidade de o indivíduo poder exercer sua autonomia – deve ser considerado um idoso saudável, ainda que apresente uma ou mais doenças crônicas.

O profissional de educação física assume papel de grande importância nesse cenário, pois somente ele é preparado e apto para avaliar, quantificar, prescrever e monitorar todo o processo, desde os exercícios de adaptação até aqueles que após o corpo do idoso preparado, receberá estímulos mais intensos para suas necessárias adaptações e melhorias, diminuindo os impactos da senescência na sua aptidão muscular global, metabólica, neurológica, emocional e psicológica.

A musculação como instrumento de prevenção, cuidado, controle e tratamento não farmacológico para diversas doenças crônicas não transmissíveis, muito comuns no processo de senescência, que se dá durante o envelhecimento, acarretará impactos positivos na saúde e qualidade de vida do idoso. Além de uma possível estratégia como política de saúde, para diminuir a oneração da coisa pública nos processos de internação e hospitalização de idosos, que tem como um dos principais motivos a queda e agravos das DCNTs.

A diminuição e comprometimento da força, potência e endurance muscular de membros inferiores, causado pela perda gradual de tecido do músculo esquelético, muito próprio da vida do idoso sedentário, provoca comprometimento na marcha, que é apontado como um dos maiores motivos para o aumento do número de quedas, fraturas ósseas com evolução para o óbito.

Quando concretizados os benefícios da atividade física, e em especial, da musculação para qualidade de vida da população idosa de forma global, a longo prazo, poderão ser observados os impactos positivos dessas ações, no âmbito da saúde pública e privada.



3. CONCLUSÃO

Os achados demonstram os benefícios que o treinamento resistido com pesos oferece a população idosa em todos os aspectos relacionados a qualidade de vida, funções metabólicas, aptidão física e psicológica, levando-se em consideração as grandes mudanças que essa atividade física acarreta o organismo do seu praticante.

A musculação aumentará no idoso a força, potência e *endurance* muscular, e em consequência, a aptidão muscular geral, ressaltando que esse aumento deve ser direcionado, principalmente, para membros inferiores, a fim de melhorar o equilíbrio, a segurança e a velocidade de marcha, fatores fundamentais para redução e prevenção de quedas e possíveis fraturas, que são os principais motivos de hospitalização com evolução do quadro para óbitos em idosos.

No processo de envelhecimento acontece uma perda gradual de massa muscular, havendo a necessidade de aumento ou manutenção da massa muscular no idoso. A própria mecânica da contração muscular aumenta os sinais internos dos músculos de mecanotransdução, aumentando a síntese proteica, melhorando o índice de massa corporal (IMC), contribuindo assim para a prevenção ou tratamento da sarcopenia.

Importante destacar que, durante o processo de perda de massa muscular no idoso, acontece perda de parte da capacidade de regulação de glicose, devido a diminuição das fibras do tipo II, que pode evoluir para um quadro de Diabetes Mellitus tipo II, uma de muitas doenças crônicas metabólicas não transmissíveis.

Quanto à relação positiva entre a musculação, o processo de envelhecimento e seus benefícios, já é comprovada pela literatura científica, tendo em vista que esse modelo de atividade física vem somente se consolidando com o tempo. Devido a isso, vemos um aumento da população idosa entre os praticantes de musculação nas academias.

Porém ainda é necessário que mais pesquisas sejam desenvolvidas no sentido de abordar essa temática que é tão complexa e de grande relevância acadêmica. Os profissionais de Educação física precisam observar que, todo e qualquer exercício físico com o idoso, quando corretamente prescrito e bem monitorado, oferecerá benefícios em todos os pontos da vida, melhorando a qualidade de vida e mantendo esse idoso por mais tempo integrado, independente e funcional.

Referências

- CORRÊA, P. P. R. **Benefícios da Musculação e Treinamento de Força em Idosos**: um estudo musculação treinamento com peso para idosos envelhecimento. 2016. Monografia (Especialização em Preparação Física e Esportiva) – Universidade Federal de Minas Gerais, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/BUBD-AQXQXF>. Acesso: 29 Abr. 2023.
- LEITE, L. E. A. et al. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [online]. 2012, v. 15, n. 2. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000200018>>. Acesso em: 04 de nov. de 2022.
- MATSUDO, S. M. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7. N. 1 – Jan/Fev, 2001.
- OMS. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006.
- RIBEIRO, P. R. **Atividade Física na Terceira Idade**: um estudo comparativo entre pacientes de atividade física e sedentários. 2015. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade de Madeira, 2015. Disponível: <http://hdl.handle.net/10400.13/870>. Acesso: 12 Abr. 2023.
- SILVA, L. G. da. **A fisiopatologia da sarcopenia e a sua associação com o envelhecimento**. Faculdade de

Medicina de Coimbra. Coimbra. 2019.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista Saúde Pública** [online]. 2009; 43(3):548–54. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000025>. Acesso em 11 de Nov. de 2023.



17

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O DESEMPENHO MOTOR E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

BENEFITS OF STRENGTH TRAINING FOR MOTOR PERFORMANCE AND FUNCTIONAL CAPACITY IN THE ELDERLY

Hugo Wellerson da Silva Teixeira¹

Bruno Raphael Serejo da Silva¹

Resumo

A população com idade superior a 60 anos está em crescente na sociedade em geral, e com o avanço da idade, várias alterações funcionais associadas ao envelhecimento atingem a saúde e a qualidade de vida do idoso. O presente artigo tem como objetivo analisar os benefícios do treinamento de força para indivíduos da terceira idade, servindo como uma ferramenta para o aumento do desempenho motor na realização das atividades diárias. A metodologia utilizada consiste na revisão bibliográfica realizada a partir do levantamento de dados contidos na literatura sobre o tema “Benefícios do treinamento de força para o desempenho motor e capacidade funcional de idosos”, a pesquisa foi efetuada nas seguintes plataformas de artigos científicos: SCIELO e Google Acadêmico, sendo aceitos apenas trabalhos realizados entre 2018 e 2023. Concluiu-se que os exercícios de força, de fato, proporcionam maior independência ao indivíduo idoso na realização de suas atividades cotidianas, evidenciando-se o treinamento de força como uma ferramenta e estratégia eficaz e abrangente, no que se refere ao aumento da massa e força muscular, possibilitando maior autonomia funcional aos indivíduos da terceira idade.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Idosos. Autonomia. Atividades Diárias.

Abstract

The population aged over 60 years is growing in society in general, and with advancing age, several functional changes associated with aging affect the health and quality of life of the elderly. This article aims to analyze the benefits of strength training for elderly individuals, serving as a tool to increase motor performance in performing daily activities. The methodology used consists of a literature review based on the survey of data contained in the literature on the topic “Benefits of strength training for motor performance and functional capacity of the elderly”. The search was carried out in the following platforms of scientific articles: SCIELO and Google Scholar. It was concluded that strength exercises, in fact, provide greater independence to the elderly individual in performing their daily activities, highlighting strength training as an effective and comprehensive tool and strategy, with regard to the increase in mass and muscle strength, enabling greater functional autonomy to elderly individuals.

Keywords: Strength Training. Elderly. Autonomy. Daily Activities.



1. INTRODUÇÃO

A estrutura demográfica da população mundial vem sendo modificada, especialmente pelo aumento no número de indivíduos idosos. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílios Contínua (PNAD), realizada pelo IBGE em 2018, a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. A população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões no ano de 2012. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil (IBGE, 2018). As limitações decorrentes do processo de envelhecimento podem ser agravadas devido a um estilo de vida com pouca ou nenhuma frequência de atividade física, o que contribui diretamente para o aparecimento de doenças crônicas. Além disso, a redução das capacidades físicas funcionais representa uma problemática constante para a realização de atividades cotidianas, tornando estes indivíduos mais dependentes e com risco de quedas mais costumeiras (LIMA et al., 2021). Atualmente, pesquisadores vêm demonstrando maior interesse sobre assuntos que envolvam a saúde e a qualidade de vida da população idosa. Levando-se em consideração que a qualidade de vida está diretamente relacionada com uma boa capacidade motora, a prática regular de atividades físicas pode ser considerada essencial para tais indivíduos.

Durante o processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações biopsicossociais, dentre elas, destacam-se a perda de força e massa muscular, mas a caracterização do processo de envelhecimento é dependente de fatores distintos, logo, o envelhecimento não é igual para todos. As consequências dessas perdas afetam a vida diária da população idosa, que depende da força para realizar atividades rotineiras como sentar, levantar, subir ou descer escadas, carregar pesos, entre outros. No contexto da saúde dos idosos, familiares e sistema de saúde, a redução da capacidade funcional e suas implicações devem ser tratadas como um importante problema a ser enfrentado com o evidente avanço do envelhecimento populacional.

Diante das alterações advindas do processo de envelhecimento, a atividade física representa uma possível forma de retardar declínios funcionais, diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou em doentes crônicos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que exercícios resistidos sejam incorporados em qualquer programa de atividade física para a promoção da saúde (OMS, 2022). Deste modo, surge o questionamento: De que forma a prática do exercício de força proporciona maior independência ao indivíduo idoso na realização de suas atividades diárias?

Nesse sentido, o treinamento de força está entre os exercícios mais recomendados para o público idoso, o aumento da resistência muscular pode colaborar para a efetiva realização das atividades cotidianas e para a diminuição da mortalidade por todas as algumas causas, como quedas. Ademais, o treinamento de força destaca-se como uma ferramenta que pode proporcionar diversos benefícios relacionados à saúde que afetam diretamente na qualidade de vida desta população, tornando-os menos dependentes. Assim, promover a inclusão da prática de exercícios de força como uma ferramenta essencial no aumento do desempenho motor, possibilitando a realização das atividades diárias é de extrema importância, tal fato mostra-se imprescindível por ser determinante para a manutenção da autonomia diária destes indivíduos.

É evidente que a população idosa depende de um acompanhamento próximo de profissionais da Educação Física, durante a realização de programas de atividades físicas

que visam à promoção da qualidade de vida com autonomia e bem-estar. Para isso, os profissionais devem possuir bom conhecimento sobre corpo e saúde, além de entender o processo de envelhecimento que é caracterizado por diversas transformações progressivas e irreversíveis que envolvem fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais.

Elaborar esta revisão bibliográfica corrobora a grande importância que o treinamento de força tem para o idoso, lhe proporcionando maior funcionalidade e independência para realizar suas atividades do cotidiano. Além de oferecer um melhor entendimento sobre a qualidade de vida dos idosos praticantes da atividade física, demonstrando sua importância e seus benefícios para a manutenção e promoção da saúde da pessoa idosa. Objetiva-se, assim, analisar os benefícios do treinamento de força para indivíduos da terceira idade, servindo como uma ferramenta para o aumento do desempenho motor na realização das atividades diárias. Para tanto, o presente artigo trata de conceituar o processo de envelhecimento no Brasil e a redução das capacidades funcionais dos idosos, caracterizar o treinamento de força e seus aspectos fisiológicos e por fim, relacionar a prática do treinamento de força sobre a qualidade de vida e os aspectos funcionais dos idosos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para realização do presente trabalho, uma pesquisa bibliográfica foi feita a partir do levantamento de dados contidos na literatura sobre o tema “Benefícios do treinamento de força para o desempenho motor e capacidade funcional de idosos”, a pesquisa foi efetuada nas seguintes plataformas de artigos científicos: SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, nos idiomas português e/ou inglês. O critério de inclusão utilizado teve como base o período em que o artigo foi publicado, sendo aceitos apenas trabalhos realizados entre 2018 e 2023. Em relação aos critérios de exclusão, foram descartados os trabalhos repetidos; assim como, estudos que, após a leitura de títulos e resumos, não tratassem de modo direto sobre o tema central do estudo a ser realizado. Deste modo, foram selecionados os 7 (sete) primeiros trabalhos de acordo com os critérios descritos. A partir deste levantamento, elaborou-se uma revisão de literatura referente ao tema proposto. As palavras chaves utilizadas na busca foram: “Treinamento de força”, “desempenho motor”, “capacidade funcional” e “qualidade de vida” e “idosos”.

2.2 Resultados e Discussão

Os autores Mendonça, Moura e Lopes (2018), publicaram um estudo de revisão bibliográfica com o objetivo detectar e verificar os benefícios do treinamento de força para a terceira idade. Através das leituras verificaram-se que o treinamento de força promove aumento da potência e da força muscular, melhora da composição, aumento da capacidade funcional, diminui o risco de mortalidade e diversas doenças crônicas, melhorando também a realização das atividades diárias dos idosos. Em conclusão, os autores estudados chegaram a resultados satisfatórios, corroborando sobre a grande importância que o treinamento de força tem para o idoso, lhe proporcionando funcionalidade e independência. Apesar disso, o artigo destaca que não existe nenhum treinamento específico quanto à metodologia e cargas de treinamento, pois observa-se na literatura em geral que treinamentos com diferentes abordagens são utilizados trazendo resultados satisfatórios para o idoso, desde que o treinamento seja adaptado e particular, obedecendo as necessidades e



individualidade de cada idoso (MENDONÇA; MOURA; LOPES, 2018).

Em um estudo sobre o efeito da prática do treinamento de força na percepção de qualidade de vida em idosos, Rocha e Costa (2018) realizaram um estudo transversal que averiguou através do questionário SF-36 (Medical Outcomes Study 36- Item Short-Form Health Survey), a percepção de qualidade de vida de um grupo de 67 idosos, 42 praticantes de treinamento de força e 25 não praticantes. Os autores observaram uma maior pontuação no grupo de treinamento de força em quatro domínios do SF-36: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, vitalidade e aspectos sociais. Embora, apenas dois domínios demonstraram diferenças estatísticas significativas ($<0,005$), ou seja, no domínio capacidade funcional (+38,89%) e limitação por aspectos físicos (+25%). Os resultados deste estudo corroboram com a literatura pesquisada. Destacou-se que é possível afirmar que o treinamento de força pode ser estratégia de treino eficaz na melhora da percepção da qualidade de vida de idosos e em vista disso, aprimorar a capacidade funcional diminuindo a limitação física deste público (ROCHA; COSTA, 2018).

Ainda no mesmo ano, Souza, Ramos e Gomes (2018) publicaram um artigo com foco nos efeitos das práticas físicas na flexibilidade e na capacidade funcional. A flexibilidade é a capacidade física responsável pela execução voluntária de movimentos de amplitude angular máxima e a capacidade funcional é destacada como essencial para que os idosos tenham uma vida independente no que se refere às atividades diárias básicas. O estudo mostra que a pesquisa realizada apresenta resultados positivos, destacando que a atividade física é imprescindível para manter a flexibilidade das pessoas acima de 60 anos, sendo importante também para retardar os efeitos negativos do envelhecimento e promover a qualidade de vida desse grupo (SOUZA; RAMOS; GOMES, 2018).

Em 2019, Lima e Olímpio (2019) realizaram uma revisão sistemática afim de identificar, descrever e analisar o efeito do treinamento de força na terceira idade. Os resultados obtidos destacam principalmente a melhoria da capacidade funcional e autonomia adquirida pelos idosos. Concluindo assim, a importância do treinamento de força e de treinamentos combinados, para a funcionalidade e independência dos idosos (LIMA; OLÍMPIO, 2019).

Carvalho et al (2019) publicaram um estudo com praticantes de treinamento resistido em academias da cidade de João Pessoa na Paraíba, o estudo teve como objetivo avaliar a satisfação de idosos praticantes de treinamento resistido em relação à sua qualidade de vida. Os dados foram obtidos por meio de um questionário semi-estruturado que caracterizava a amostra e a Escala de Qualidade de Vida de Flanagan – EQVF, foram analisados no programa estatístico SPSS as dimensões da qualidade de vida identificadas na escala de Flanagan foram: desenvolvimento pessoal e realização; relações com familiares; participação social; bem-estar físico e material; amizade e aprendizagem. Os resultados obtidos mostraram maior satisfação para todas as variáveis do questionário e sugerem que o treinamento resistido atendeu as probabilidades esperadas, constatando, assim, que contribui para melhoria da qualidade de vida dos idosos (CAVALHO et al., 2019).

Reis (2020) publicou um estudo com o objetivo de analisar os efeitos do treinamento resistido para a qualidade de vida de idosos. Foi utilizado como parâmetro norteador a linha de pesquisa em Educação Física relacionada a Ciências do Esporte e Saúde – CES da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, a metodologia revisão narrativa semiestruturada utilizando 08 estudos para análise de discussão. A análise evidencia que o treinamento resistido pode ser uma forma eficaz de intervenção para a construção de uma boa qualidade de vida de idosos, já que ele proporciona inúmeros efeitos positivos como o aumento da força muscular, melhora da capacidade funcional, melhora da cognição, da mobilidade, flexibilidade, autonomia, independência e outros, todos esses componentes são essenciais

para qualidade de vida (REIS, 2020).

No ano seguinte, Bulcão, Ferreira e Cardoso (2021) realizaram uma pesquisa bibliográfica de caráter sistemático, com abordagem qualitativa, onde se buscaram analisar de que forma a prática do treinamento de resistência influencia na melhora do equilíbrio em idosos. Após a correlação dos descritores e levantamento do quantitativo de artigos, verificou-se que a prática regular de exercício físico é uma forte aliada para a diminuição das perdas físico-motoras dos idosos, demonstrando significativas melhoras na manutenção do equilíbrio corporal desses indivíduos. Embora, não notou-se uniformidade nos artigos selecionados no que tange ao tipo de modalidade que seria mais indicada para proporcionar melhor desempenho do equilíbrio nesta população, observação similar ao estudo de Mendonça, Moura e Lopes (2018). Sendo necessário, portanto, que novos estudos sejam realizados por mais longos períodos de tempo, envolvendo idosos de ambos os sexos e utilizando programas com foco somente no desenvolvimento da força muscular (BULCÃO; FERREIRA; CARDOSO, 2021).

Todos os estudos acima descritos apontam o envelhecimento como sendo caracterizado por diversas alterações no corpo e metabolismo humano, as quais potencialmente produzem uma redução da capacidade de adaptação do indivíduo às atividades rotineiras (MENDONÇA; MOURA; LOPES, 2018; COSTA; ROCHA, 2018; SOUZA; RAMOS; GOMES, 2018; LIMA; OLÍMPIO, 2019; CAVALHO et al., 2019; REIS, 2020; BULCÃO; FERREIRA; CARDOSO, 2021). Durante o processo de envelhecimento ocorrem alterações biopsicossociais que levam ao declínio funcional e aparecimento de doenças crônicas, uma delas é a perda de força e massa muscular (BISPO, 2018), mas a caracterização do processo de envelhecimento não depende apenas da idade, mas também do sexo, estado de saúde, qualidade de vida e fatores socioeconômicos, sendo assim, o envelhecimento não é igual para todos. A redução da capacidade funcional e suas implicações para a saúde dos idosos, familiares e sistema de saúde deve ser considerada um importante problema a ser enfrentado com o avanço do envelhecimento populacional (MATOS et al., 2018; LIMA; OLÍMPIO, 2019; CAVALHO et al., 2019; REIS, 2020). A capacidade funcional está diretamente ligada com a capacidade do idoso realizar tarefas do seu cotidiano que exigem algumas capacidades físicas como por exemplo flexibilidade, destreza manual, força e equilíbrio sem que haja uma fadiga desnecessária e de forma independente e segura (NASCIMENTO, 2019; MENDONÇA; MOURA; LOPES, 2018; COSTA; ROCHA, 2018).

O treinamento de força, também conhecido como musculação, treinamento resistido, treinamento contra resistência ou treinamento com pesos, trata-se de um tipo de exercício onde exige que a musculatura do corpo tende a mover ou promova movimentos contra a oposição de uma força geralmente exercida por algum tipo de aparelho (BULCÃO; FERREIRA; CARDOSO, 2021; REIS, 2020). O treinamento de força é estabelecido como um método eficaz para o desenvolvimento da aptidão musculoesquelética, melhoria da saúde, aptidão física e qualidade de vida (MURER; BRAZ; LOPES, 2019). Atuam na condição funcional do indivíduo na promoção de ganhos de força muscular devido à tensão provocada nos ligamentos, tendões e ossos, como também pelas adaptações neurais que promovem a ativação de um maior número de unidades motoras, recrutando assim, mais fibras musculares (BISPO, 2018). Esta estratégia de treinamento físico conquistou um grande espaço nos programas voltados para promoção-manutenção da saúde, e também está sendo adotada no tratamento de algumas patologias (MURER; BRAZ; LOPES, 2019). Surgindo neste contexto como uma alternativa que pode retardar ou atenuar as perdas ocasionadas pelo processo fisiológico do envelhecimento, oferecendo benefícios como controle da gordura corporal, manutenção ou aumento da massa muscular, força muscular e densidade óssea, melhoria da flexibilidade, diminuição da frequência cardíaca em



repouso e da pressão arterial, diminuição dos níveis de triglicerídeos, colesterol total e da glicose, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, osteoporose, entre outras melhoras no humor e saúde mental (BISPO, 2018; REIS, 2020).

A qualidade de vida de idosos pode ser resumida em viver bem, sem limitações e com autonomia, com essa preocupação de independência, o exercício físico é uma forma de intervenção positiva na qualidade de vida dos idosos, que inevitavelmente tem suas capacidades físicas comprometidas com o avanço da idade, desta forma o exercício físico torna o processo normal de envelhecimento mais saudável (MENDONÇA; MOURA; LOPES, 2018; COSTA; ROCHA, 2018; SOUZA; RAMOS; GOMES, 2018; REIS, 2020). Na relação entre o exercício e a qualidade de vida do idoso, têm-se o objetivo na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades das condições de morbidade, prevenindo fatores que agravam essas condições, sendo assim, é de suma importância a prática regular de exercícios para que essas condições não sejam desenvolvidas ou agravadas (REIS, 2020). Por tal motivo, há uma grande necessidade de intervenção do Profissional de Educação Física para o desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional dos idosos, com o objetivo de possibilitar a prevenção das sequelas ocasionadas pela perda de desempenho motor, a exemplo de quedas, fraturas, comprometimento das articulações, dependência na realização das atividades diárias, dentre outras, diminuindo consequentes problemas de saúde e proporcionando maior qualidade de vida a esta população (BULCÃO; FERREIRA; CARDOSO, 2021).

3. CONCLUSÃO

Ao chegar à terceira idade os indivíduos são acometidos por diversas situações que dificultam a manutenção de práticas saudáveis como exercícios físicos e até de atividades básicas do cotidiano. De acordo com a revisão bibliográfica realizada no presente artigo, o treinamento de força evidencia-se, de fato, como uma estratégia eficaz e abrangente, no que se refere ao aumento da massa e força muscular, possibilitando maior autonomia funcional aos indivíduos da terceira idade.

Destaca-se o treinamento de força como uma importante ferramenta para a manutenção da capacidade funcional em idosos, atuando como medida preventiva para alterações musculares citadas, e pode ser caracterizado como uma possível forma de retardar declínios funcionais, diminuindo o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou em doentes crônicos.

Quando a devida atenção é dada para qualidade de vida da população idosa, compreende-se a real necessidade de novas intervenções, estímulo à prática de exercícios físicos, informação e conscientização à população sobre os benefícios obtidos, a fim de contribuir para um envelhecimento mais saudável. Cada vez mais os indivíduos idosos buscam o treinamento resistido dentro de ambientes adequados como forma de melhorar a qualidade de vida. Logo, há uma grande necessidade do envolvimento prático de Profissionais de Educação Física capacitados que possam prescrever exercícios físicos regulares e diários compatíveis com as limitações de cada idoso, atuando assim na ampliação e manutenção de suas capacidades funcionais, proporcionando maior independência ao indivíduo na realização de suas atividades diárias.

Referências

- BISPO, F. S. **Os efeitos do treinamento resistido na capacidade funcional de idosos.** Fisiologia do Exercício e Treinamento Resistido na Saúde, na Doença e no Envelhecimento, Escola de Educação Permanente do HC-FMUSP. São Paulo, 2018.
- BULCÃO, C. B. A.; FERREIRA, M. E. R.; CARDOSO, G. M. P. Influência do treinamento de força no equilíbrio em idosos. **Editorial Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 25, n. 19. Salvador, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9198>. Acesso em 29 de jan. de 2023.
- CARVALHO, J. M. R. F. et al. Qualidade de vida em idosos: Um estudo com praticantes de treinamento resistido em academias da cidade de João Pessoa/PB. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1. 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/238>. Acesso em 18 de mar. de 2023.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Agência de Notícias. 2018.
- LIMA, G. C.; OLÍMPIO, A. C. S. **Treinamento de força para terceira idade:** Revisão Sistemática. Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharel em Educação Física. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. 2019.
- LIMA, R. V. N. et al. Efeitos do treinamento de força na capacidade funcional e saúde de idosos: Uma Revisão Integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, 2021.
- MATOS, F. C. et al. Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: Estudo Longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 10. Rio de Janeiro, 2018.
- MENDONÇA, C. S.; MOURA, S. K. M. S. F.; LOPES, D. T. Benefícios do treinamento de força para idosos: Revisão Bibliográfica. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 1. 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/157>. Acesso em 15 de mar. de 2023.
- MURER, E.; BRAZ, T. V.; LOPES, C. R. **Treinamento de força:** Saúde e performance humana. Ed. 1. São Paulo: Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região, 2019.
- NASCIMENTO, J. C. **Efeito do treinamento de força e funcional sobre o equilíbrio de idosos.** Fisiologia do Exercício na Saúde, Doença e Envelhecimento, Escola de Educação Permanente do HC-FMUSP. São Paulo, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Physical activity.** 2022.
- REIS, N. K. A. **Os efeitos do treinamento resistido para a qualidade de vida de idosos.** Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2020.
- ROCHA, H. C.; COSTA, V. R. **Efeito da prática do treinamento de força na percepção de qualidade de vida em idosos.** Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física Bacharelado. Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, 2018.
- SOUZA, A. A.; RAMOS, J. A.; GOMES, M. D. O. Treinamento funcional e o idoso: Estudo sobre os efeitos da prática na flexibilidade e capacidade funcional. **Revista Científica da Faculdade Sete de Setembro**, v. 12, n. 19. 2018. Disponível em: <https://www.publicacoes.unirios.edu.br/index.php/revistarios/article/view/305>. Acesso em 15 de março de 2023.

18

BENEFÍCIO DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS BENEFITS OF SWIMMING FOR THE MOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN 0-5 YEARS OLD

Paula Eveline Paixão Sousa¹

Rafael Vilela²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

A pesquisa realizada explana as contribuições nas habilidades motoras básicas das crianças de 0 a 5 anos, pois a natação hoje é considerada um dos esportes que mais traz vantagens a saúde das crianças e de todas as faixas etárias, pois ajuda a prevenir doenças respiratórias auxiliando na saúde em geral. O âmbito da pesquisa é analisar as contribuições da natação no desenvolvimento motor das crianças de 0 a 5 anos. Trata-se de uma revisão de literatura, onde os dados foram coletados através de artigos científicos, monografias e livros. Após a pesquisa obteve-se como resultado que a prática da natação abrange bastante benefícios como a melhora dos batimentos cardíacos, ajuda a pessoa a dormir melhor, melhora da circulação sanguínea, auxilia na perda de peso, eleva a autoestima. Para as crianças a natação desenvolve ao máximo as habilidades motoras, domínio progressivo do corpo, inteligência e comunicação entre outras vantagens.

Palavras-chave: Natação. Crianças. Desenvolvimento Motor.

Abstract

The research conducted explores the contributions in the basic motor skills of children aged 0 to 5 years, because swimming is considered today one of the sports that brings the most advantages to the health of children of all age groups, because it helps prevent respiratory diseases and assists in general health. The scope of this research is to analyze the contributions of swimming to the motor development of children from 0 to 5 years old. This is a literature review, where data was collected through scientific articles, monographs, and books. After the research, the result was that the practice of swimming has many benefits, such as improving the heartbeat, helping the person to sleep better, improving blood circulation, helping in weight loss, and raising self-esteem. For children, swimming develops motor skills, progressive body control, intelligence, and communication, among other advantages.

Keywords: Swimming. Children. Motor Development.



1. INTRODUÇÃO

A natação é uma prática esportiva de locomoção realizada na água, através de movimentos de braços e pernas. As pessoas praticam geralmente para benefícios da saúde, sendo aplicada também como terapia, melhorando a saúde mental dos seres humanos, e outras a utilizam de forma competitiva. Dentre os inúmeros esportes essa modalidade se destaca por movimentar todo o corpo, e definir os músculos, dando mais resistência muscular, estimula os ligamentos e articulações, e auxilia a queima de gordura, ajudando no emagrecimento. Além do controle da pressão arterial e melhora do sistema cardiovascular e respiratório.

A natação é muito expansiva pois pode ser praticada por pessoas de todas as idades, desde o bebê até a terceira idade. As atividades aquáticas para crianças desenvolvem o cognitivo, o físico e afetivo. Trazendo vantagens para o desenvolvimento motor por se tratar de um esporte que movimenta todos os músculos e articulações do corpo, geralmente as aulas são feitas em grupos, contribuindo com o processo de socialização, que é muito importante em crianças e adolescentes, pois ao se relacionarem com pessoas da mesma idade aprendem o conceito de brincar. Também é possível trabalhar com as crianças a aprendizagem de regras de convivência. Em geral essa atividade traz benefícios para a saúde dos pequenos. Sendo assim, a natação é o esporte mais recomendado por médicos e mais procurado pelos pais, é muito benéfico para as crianças. As aulas de natação podem ser estabelecidas com atividades lúdicas, possibilitando o desenvolvimento da criatividade.

Sabe-se que a natação é um esporte que tem atributos como completo, atua no desenvolvimento global da criança e provoca benefícios físicos promovendo o bem-estar e a qualidade de vida. Sendo assim ganhou seu espaço por ser um esporte sem restrições. Muitas vezes os pais colocavam os filhos em escolas de natação, somente para aprender a nadar e sobreviver no ambiente aquático. Na atualidade sabe-se que é um eficaz instrumento para trazer desenvolvimento às crianças, e deve ser integrada desde cedo. Por esse motivo várias escolas já a incluem a atividade aquática que previne doenças, e é indicada pelos médicos como forma de tratamento.

A natação é uma ótima ferramenta para o melhor desenvolvimento infantil. A natação infantil, proporciona, estimula o desenvolvimento cognitivo do ser humano. O bebê já está adaptado ao meio líquido desde a gravidez onde é capaz de boiar, demonstrando uma série de reflexos, usuais na primeira infância. Desse modo o referido trabalho, teve como finalidade fazer uma análise dos benefícios da natação para as crianças de 0 a 5 anos, ressaltando sua importância como atividade esportiva. Na atualidade muitas crianças iniciam em escolas de natação com o objetivo de aprender a nadar, mas as aulas vão muito além disso.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para o desenvolvimento deste trabalho cabe ressaltar a concordância com os pressupostos de Alves-Mazzotti e Gewandszajder (2002, p.160) de que “não há metodologias ‘boas’ ou ‘más’ em si, e sim metodologias adequadas ou inadequadas para tratar um determinado problema”. Para a realização dessa pesquisa a metodologia utilizada será uma revisão literária, que é o processo de investigação, análise e descrição de uma parte do

conhecimento, com a finalidade de procurar responder uma pergunta específica. A finalidade dessa pesquisa é reunir os resultados a respeito do benefício da natação para o desenvolvimento motor das crianças de 0 a 5 anos. Com o objetivo de colaborar para uma compreensão do tema a ser estudado. Para a busca literária serão utilizados artigos científicos, monografias e livros, site especializados, acessos eletrônicos como SciELO (Scientific Electronic Library Online/Biblioteca eletrônica científica online) e Google Acadêmico no período de setembro de 2022 a novembro de 2022. Para a realização da pesquisa utilizou-se as seguintes palavras-chaves: desenvolvimento motor, crianças, natação, educação física.

2.2 Resultados e Discussão

Os resultados obtidos durante a pesquisa literária foram analisados 20 artigos que abordaram o assunto em questão, sendo selecionados cinco para compor a discussão e a construção da revisão de literatura. Com relação ao ano de publicação, foram de 2018 a 2022. Sendo que o ano de 2022 se destaca por ter mais artigos publicados relacionados ao tema.

Os principais pontos enfatizados nos artigos selecionados foram a importância da natação para as crianças e o desenvolvimento motor das crianças de 0 a 5 anos e fases do desenvolvimento motor dos bebês. Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo analisar o benefício da natação para o desenvolvimento motor das crianças de 0 a 5 anos através de dados de revisão literária.

O desenvolvimento motor é um período em que as crianças pequenas exploram suas capacidades motoras, uma época de descobertas e realização de movimentos, combinando mudanças e desafios no processo contínuo do controle motor. A prática contínua da natação traz benefícios para as habilidades motoras e aspectos físicos, trazendo flexibilidade, resistência e força. A natação ajuda a criança na construção de um alicerce afetivo, cognitivo, moral, psicológico.

Chaves (2016) relata que as experiências vividas ao meio líquido devem ocorrer o mais cedo possível, ou seja, a partir do momento em que a criança nasce (CHAVES, 2016). A natação oferece a capacidade de trabalhar todo o corpo, e sem qualquer impacto severo sobre o sistema esquelético, sendo que qualquer pessoa pode praticar. Os benefícios da natação vão muito além de melhorar a musculatura.

Diniz et al. (2010) mencionam que a prática da natação oportuniza benefícios que vão desde a melhora do desenvolvimento motor até o domínio corporal, aperfeiçoando a execução dos movimentos. Os tônus musculares também são trabalhados, pois este acompanha o exercício sustentando o movimento na hora de nadar, principalmente no momento das viradas e braçadas, pois durante esses exercícios a cabeça inclina inconscientemente (DINIZ et al., 2010).

Para diagnóstico, foram separados mais dois artigos além dos cinco já inclusos no gráfico como forma de comparar com os demais selecionados, adquirindo mais informações e aprendizado associando mais conhecimento.

Nos testes realizados pelos autores Silva e Lamp, no artigo publicado em 2015, foi usado para avaliação o desenvolvimento motor de crianças praticantes de natação em relação às crianças não praticantes desta modalidade, com o intuito de verificar se a prática da natação tem real influência no desenvolvimento motor dessas crianças. Foi aplicado a escala de desenvolvimento motor criado por Rosa Neto (2002) em crianças praticantes e



não praticantes da natação. Após observados os resultados, o estudo identificou que os praticantes da natação obtiveram efeitos mais satisfatórios que os não praticantes da modalidade (SILVA; LAMP, 2015).

Na pesquisa de Sousa et al. (2018), também realizada com a escala de desenvolvimento motor criada por Rosa Neto (2022), foi feita uma investigação em campo com o intuito de comparar o desenvolvimento motor de crianças de 5 anos praticantes de natação, foram selecionadas 30 crianças de ambos os sexos, que tinham a prática e não praticantes de natação. E foram submetidas a uma série de testes, que avaliavam se o desenvolvimento motor das crianças estava indo conforme a idade cronológica. Após a coleta e verificação dos dados, foi realizada as comparações entre as idades motoras, foi possível perceber que o desenvolvimento motor das crianças praticantes de natação foi superior quando comparado ao das não praticantes, mas quando feito a comparação entre os sexos, neste estudo as meninas praticantes se saíram melhores que os meninos. Sustentaram também que a natação proporciona um ambiente rico em estímulos colaborando para o desenvolvimento motor, fazendo com que a coordenação motora das crianças praticantes da natação seja superior aos não praticantes (SOUSA et al., 2018).

Em uma análise feita por Oliveira et al. (2009), foram avaliadas 12 crianças que participaram de um programa de estudo com estímulos durante 4 a 8 semanas de natação. Concluiu-se que a natação traz muitos benefícios na infância, porém não se pode afirmar que o estímulo precoce no meio aquático favorece o desenvolvimento da criança em seus diversos aspectos (OLIVEIRA et al., 2009).

O desenvolvimento motor é muito importante, é através dele que a criança é capaz de controlar seu próprio corpo. E por intermédio do corpo ela brinca e socializa, assim, a simples brincadeira se torna um divertimento. Quando o feto ainda no útero começa a se movimentar no terceiro mês, e no quarto mês dá pontapés, já é possível perceber o desenvolvimento motor. O desenvolvimento motor pode ser caracterizado como uma mudança progressiva do comportamento motor ao longo da vida, que é provocada pela interação entre as demandas de tarefa motora, a biologia de cada indivíduo e as condições ambientais (GALLAHUE, OZMUN; GOODWAY, 2013, p. 487).

O desenvolvimento motor é um conjunto de mudanças na postura e movimentos, que se estende durante toda a vida, mas acentua-se na infância e adolescência. Durante os primeiros 10 anos de vida, os movimentos mudam notavelmente mostrando ritmos de desenvolvimento de criança para criança. Desde o nascimento, o desenvolvimento motor infantil deve ser estimulado pela família, a partir dos 6 meses já é possível fazer brincadeiras que favorecem o movimento do corpo da criança. Mas é preciso que o bebê tenha liberdade para se mover em um ambiente seguro e monitorado.

Segundo Payne e Isaacs (2007) apud MARTINS; SOUSA (2013, p.5):

O desenvolvimento motor humano é tanto um processo por meio do qual passamos o transcórre da vida, quanto um campo acadêmico de estudo. Como um processo humano, o desenvolvimento motor é definido como as mudanças que ocorrem em nossa capacidade de nos movimentarmos, assim como em nosso movimento em geral à medida que prosseguimos pelas fases da vida. (PAYNE; ISAACS, 2007 apud MARTINS; SOUSA, 2013, p.5).

Como destacado pelos autores o ser humano possui a vida dividida em fases: infância, adolescência, idade adulta e velhice. E todas as fases têm as suas características próprias, que vão ocorrendo de acordo com o processo de maturação do corpo. E durante a

primeira fase, que é a infância, a criança está descobrindo o mundo ao seu redor, fazendo explorações através do seu corpo, ela está dando início ao desenvolvimento das habilidades motoras.

Ao nascimento, o bebê não consegue focar, vê, mas só tem alcance de 15 a 20 cm, não tem controle da cabeça, mas mexe os braços e estica as pernas, tem reflexos como sucção, tem o olfato completamente desenvolvido, tem paladar, ouve desde os cinco meses de gestação. O desenvolvimento motor da criança é caracterizado por inúmeras habilidades motoras que trazem para ela uma liberdade, sobre seu corpo, como por exemplo, caminhar, correr, saltar (SANTOS, 2004, p. 33-44).

Aos 3 meses o bebê firma a cabeça, apoia-se nos antebraços durante alguns segundos. As costas já estão mais firmes quando é colocado sentado no colo, se deitado de costas ele consegue dobrar as pernas alternadamente, ele fica olhando para as mãos fascinado e fica muito tempo fazendo isso, se colocar um brinquedo nas mãos do bebê ele agarra automaticamente, mas larga logo em seguida.

Aos 4 meses o bebê quando colocado deitado de costas, acaricia os joelhos ou a barriga, consegue virar-se. Movimenta melhor as mãos juntando-as com firmeza, se colocado um objeto em suas mãos conseguiu segurar por alguns segundos, mas o solta a maioria das vezes, ele vira a cabeça em direção a algum barulho, rir alto interagindo melhor com as pessoas. Aos 6 meses senta-se com apoio, colocado de bruços ele rola, quando deitado de costas coloca os pés na boca. Levanta o tronco e a cabeça para tentar sentar-se sozinho, mas não consegue. Ele já estende os braços quando quer que alguém o pegue no colo, segura brinquedos. Quando colocado em pé ele estica e dobra as pernas como se fosse uma mola. Com 28 semanas o bebê já pode sentar-se por um momento, sozinho ou apoiado no encosto da cadeira (VELASCO, 1994, p.23).

Aos 8 meses senta-se inclinando para frente pegando um objeto. Depois endireita-se sem cair. Agarra em cadeiras ou sofá para tentar levantar sozinho. Geralmente os bebês começam a engatinhar aos 8 meses de idade, mas alguns levam mais tempo, isso varia muito de cada criança. É de suma importância que nesta fase, objetos que possam machucar o bebê sejam mantidos longe, e a casa seja preparada e segura para o bebê se deslocar engatinhando.

Aos 9 meses a criança movimenta-se deitada para sentada. Quando fica de bruços apoia-se nos quatro membros, mas não consegue mover-se para frente, apenas para trás. Ele consegue ficar em pé por alguns segundos segurado pelas mãos. Mas cai de novo na posição sentada. Ele segura os brinquedos para mostrar ou entregar a alguém. O bebê já engatinha, geralmente acontece dos 7 aos 10 meses.

Aos 10 meses o bebê já tem suas capacidades motoras desenvolvidas, consegue colocar um chapéu na cabeça, senta-se sozinho com equilíbrio, fica de pé com apoio, anda segurando em um móvel na lateral.

Aos 11 meses o bebê fica em pé sem apoio por alguns instantes, anda segurado pelas mãos, com as pernas bem abertas para manter o equilíbrio. Aponta o dedo para objetos ou pessoas, bate palmas, movimenta o braço dando tchau. Balança a cabeça querendo dizer sim ou não. De 12 a 15 meses a criança anda agarrado de mão dada ou sozinho. Segura uma colher, consegue rabiscar, tirar e colocar brinquedos em uma caixa. Sobe e desce escadas engatinhando ou apoia as mãos, ainda precisa de apoio para se levantar. Aos 16 meses, a cada dia que passa caminha melhor e com equilíbrio, senta-se e levanta quando gostam de brincar de bola, já sabem arremessar. Sabem subir escadas e colocam os dois pés em cada degrau, sabem folhear páginas de livros e brincar com cubos.



Aos 24 meses, a criança joga bola sem perder o equilíbrio, anda como adulto, muda de direção correndo, consegue parar, segura o lápis de cor para desenhar e a colher para comer sozinha, dança ao ouvir uma música, começa a delimitar sua lateralidade. Começa a querer participar de atividades da vida diária como vestir-se.

A fase dos episódios de quedas e tropeços se dá entre 03 a 05 anos, ainda são frequentes, mas a criança já possui domínio da coordenação motora, ainda não consegue amarrar os sapatos, mas veste-se sozinha e tira suas próprias roupas. Gosta de desenhar e conseguiu segurar o lápis na posição correta, consegue pedalar, mexe nas coisas, fica na ponta dos pés com segurança, conseguiu recortar com tesoura. É nessa fase que a criança aprimora a coordenação motora, passa a ter maior noção das formas e tamanhos, consegue escovar os dentes, usar a tesoura, pegar talheres com mais facilidade, saltar e correr, pentear-se sozinha, segurar a bola com as duas mãos em movimento.

2.2.1 Características da natação e seus aspectos fisiológicos

Natação é a capacidade que o ser humano e outros seres vivos têm de se locomoverem através de movimentos efetuados na água. Para isso, o exercício combina força e movimentos de braços e pernas, tórax, ombro e quadril. Pode ser praticado em lugares fechados como piscina ou em lagos, rios e mar.

[...] um conjunto de habilidades motoras que proporcionem o deslocamento autônomo, independente, seguro e prazeroso no meio líquido, sendo a oportunidade de vivenciar experiências corporais aquáticas e de perceber que a água é mais que uma superfície de apoio e uma dimensão, é um espaço para emoções, aprendizados e relacionamento com o outro, consigo e com a natureza (FERNANDES, 2006, p. 5-14).

A natação abrange bastante benefícios, desenvolve coordenação motora, condicionamento aeróbio e resulta em menos fadiga que outras atividades físicas, aumenta a longevidade, ajuda no fortalecimento e correção postural. A natação infantil é, sem dúvida, a primeira e mais eficaz ferramenta para aplicar a educação física ao ser humano, bem como um excelente elemento para iniciar as crianças na aprendizagem organizada. Como aponta Franco (1985), da mesma forma, é possível afirmar, no que diz respeito, por exemplo, ao desenvolvimento psicomotor, sua participação decisiva na construção do esquema corporal e seu papel integrador no processo de maturação (FRANCO, 1985).

Nadar ajuda no tratamento de doenças respiratórias como asma e bronquite, fortalece os músculos do tórax. Aliada a sequência de inspiração e expiração efetuadas durante a atividade, os músculos respiratórios usados se desenvolvem, ajudando o condicionamento respiratório, aumentando a ventilação dos pulmões. LIMA (2009), afirma que a prática da natação colabora com os portadores de asma brônquicas, pois a atividade física tem um alto poder de fortalecer e tonificar os músculos das vias respiratórias (LIMA, 2009).

A natação é a atividade física mais recomendada aos asmáticos por ser segura e saudável de manter a função dos pulmões, aumentar a capacidade aeróbica e ajuda manter a qualidade de vida do indivíduo (BERNARD, 2010).

Uma das vantagens da natação para o corpo é ajudar a pessoa a dormir melhor, precisamente por regular o ritmo da respiração e ansiedade, possibilitando noites mais revigorantes e tranquilas, pois o sono fica mais profundo e reparador. Segundo Santiago (2015), dentre os vários métodos que servem como tratamento e prevenção de vários distúrbios

do sono, o exercício físico vem se destacando por ser uma opção não farmacológica para tratar a insônia e melhorando a qualidade de vida para seus praticantes (SANTIAGO, 2015).

Deve ser lembrado que a prática regular de atividade física aumenta o sistema imunológico, melhora a circulação sanguínea, faz bem para o coração, ajuda a emagrecer, colabora para que o corpo responda melhor a ação da insulina, e conseqüentemente controle de glicose no sangue. Podemos concluir que atividade física fornece um desenvolvimento que influencia tanto no bem-estar mental como no equilíbrio fundamental dentro do organismo. A atividade física contribui de uma forma positiva para a sociedade, possibilitando um maior bem-estar físico e psicológico, conseqüentemente uma melhor qualidade de vida (SILVA et al., 2012, p.8).

Quem pratica natação pelo menos 30 minutos duas vezes por semana, está protegendo o coração. Havendo uma melhor circulação sanguínea, o batimento cardíaco fica mais estável, as paredes dos músculos cardíacos dilatam com mais facilidade. A natação aumenta o tônus muscular e a força, movimentando todo o corpo de maneira equilibrada, isso porque a resistência dentro da água é maior que na terra, transformando a natação em um esporte que gera resultados satisfatórios.

Por apresentar práticas aeróbicas acelera o metabolismo e garante a perda de calorias com maior eficiência. de acordo com especialistas 1 hora de natação pode queimar por volta de 600 calorias. Lembrando que quando as pessoas fazem atividade física com intuito de emagrecer é importante ter uma alimentação balanceada, assim como em crianças, traz benefícios para o bom funcionamento dos órgãos, sendo assim, auxilia o desenvolvimento dos pequenos. Quando as crianças movimentam o corpo e trabalham a respiração ao mesmo tempo, ajuda a tonificar a musculatura cardíaca, impulsionando o bombeamento de sangue para o coração, diminuindo a acumulação de gordura ao redor do membro.

A criança quando inicia a prática da natação cedo, tem a possibilidade de aumentar as habilidades, como estímulos sensoriais motores, domínio progressivo do corpo, inteligência e comunicação. A idade recomendada é aos 6 meses, quando o bebê já tomou algumas vacinas, e o duto do ouvido já está desenvolvido. Mas é importante pedir a orientação do pediatra. De acordo com Breges (1980), a natação é uma maravilhosa ferramenta que colabora para o desenvolvimento da criança e, a única atividade adequada para menores de 3 anos, pois o bebê adaptado ao meio líquido desde o útero, período que conseguem fazer movimentos natatórios, e já demonstram reflexos que vão ser notados na primeira infância (BREGES, 1980).

2.2.2 Razões e benefícios

Os bebês com menos de um ano adaptam-se mais rapidamente à água e ao transmissor da experiência da água (mãe ou professor) do que as crianças mais velhas. A sensação que a água lhes dá é semelhante à que viveu no ventre da mãe. Para recém-nascido o mundo na terra está cheio de frustrações, sua postura não permitiu que ele se movesse livremente e voluntariamente por muito tempo após o nascimento, ele no ambiente aquático, poderá se mover e interagir com a água por conta própria. O bebê vai sentir uma atmosfera agradável.

Os bebês são menos limitados pela gravitação e têm menos capacidade de sentar-se ou ficar de pé, para que possam exercitar-se mais, na água, essa força aumentada, se manifestará na aquisição de habilidades físicas mais cedo. A água ajuda a melhorar o mo-



vimento, o equilíbrio e a coordenação para enriquecer o desenvolvimento do seu bebê e prepará-lo para habilidades posteriores.

A natação causa menos dificuldades respiratórias do que outras formas de exercício, provavelmente porque a umidade e o calor do ar ao redor das piscinas são menos irritantes para os pulmões. À medida que o bebê aprende a se movimentar sozinho na água, sua autonomia e autoconfiança aumentam, isso lhe dá mais segurança para ampliar seu campo de ação e, portanto, de movimento, o que lhe permite ser mais ousado e descobrir novas aptidões. que expandem sua capacidade cerebral e, portanto, há um aumento em sua inteligência e sentimentos.

Para Fontanelli e Fontanelli (1985), o objetivo da natação para bebês é formar cidadãos saudáveis e hábeis mentalmente, onde a participação dos pais é indispensável; devendo estes estimular, olhar e encorajar, pois é um 12 momento único onde pais e filhos se dedicam a si próprios, conhecendo pequenos detalhes que as horas de trabalho lhe roubam (FONTANELLI; FONTANELLI, 1985).

A natação oferece aos bebês muito contato físico com seus pais, ou seja, eles não apenas aprofundam os laços afetivos, mas também as formas de comunicação e percepção sensorial entre pais e filhos, no caso deles, professores e alunos. A estimulação precoce do sistema neurológico do bebê e o prazer derivado da liberdade de movimento pela interação com a gravitação levam a criança a ter mais consciência de si mesma e do seu entorno, a aprendizagem do bebê ocorre por si só, vem de estímulos proprioceptivos e percepções externas.

Segundo Barbosa (2003), as aulas de natação para bebês, mais do que possibilitar à criança salvar-se de situações de afogamento, iram promover uma adaptação ao meio aquático desde cedo, que irá favorecer a relação do sujeito com a água ao longo de toda a vida (BARBOSA, 2003).

2.2.3 A natação e o desenvolvimento motor de 0 a 5 anos

A natação tem muita relevância no desenvolvimento motor na infância, e deve ser estimulada desde cedo, pois através desta é possível desenvolver ao máximo a capacidade motora, afetiva e cognitiva. De acordo com Depelsenner (1989) na sua especificidade concreta, a natação aumenta e auxilia no desenvolvimento das aptidões físicas, tornando assim uma colaboradora no aspecto psíquico-motor, já que essa modalidade é a atividade física mais completa que existe: é a combinação, a facilidade, a potência, o movimento, atividade em resumo, o mais rematado coerente de movimentos em série, a mais esplêndida demonstração dos potenciais móveis do homem (DEPELSENNER, 1989). Segundo Pereira et al. (2011):

O bebê consegue realizar os movimentos com o auxílio do empuxo e da flutuação, que minimizam a ação da gravidade sobre os corpos imersos na piscina, isso ajuda na realização de alguns movimentos que os bebês ainda não conseguiriam realizar fora d'água (PEREIRA et al., 2011 p.161).

Para Zuleti e Sousa (2002) a natação age como um estímulo motor, pois no ambiente aquático o bebê se torna mais leve e proporcionando a ele movimentos de acordo com a idade e nível de desenvolvimento. Os bebês tornam-se mais livres na água e realizam diversos movimentos, além da manutenção constante do equilíbrio devido ao balanço da água, trabalhando, assim, a musculatura como no geral (ZULIETTI; SOUZA, 2002).

A partir dos 3 anos, podemos notar os primeiros movimentos de coordenação motora mais fina, com pernadas de crawl e costas um pouco mais caracterizadas, os movimentos dos braços servem como deslocamento e não somente como apoio. Nesta idade a criança já tem a capacidade de mover-se de um ponto até a borda. É indispensável usar os flutuantes durante as aulas. A partir dos 4 anos, destaca-se a coordenação mais fina, os movimentos de pernas de crawl e costas ficam mais elaborados. Nesse momento a sustentação do corpo na fase aérea tem um movimento e uma musculatura melhor que as de 3 anos. A partir de 5 anos, a coordenação motora já está mais acentuada, tem algumas crianças que se desenvolvem um pouco mais cedo e outras que permanecem estagnadas.

3. CONCLUSÃO

Após a análise dos dados obtidos no trabalho realizado sobre o benefício da natação para o desenvolvimento motor das crianças de 0 a 5 anos, e tendo por base a literatura consultada. Consideramos que os objetivos pretendidos com a pesquisa foram satisfatórios.

De acordo com o estudo foi constatado que a prática regular da natação traz diversos benefícios, como desenvolvimento da coordenação motora, resulta menos fadiga que outras atividades físicas, faz o coração ficar mais forte, melhora o condicionamento físico, ajuda no tratamento de doenças respiratórias, a dormir melhor, aumenta a longevidade, o tônus muscular, dar mais força, por acelerar o metabolismo ajuda no emagrecimento.

A prática de atividade física é importante em todas as idades, e a natação pode ser praticada até por bebês a partir dos seis meses de idade, ajudando no desenvolvimento motor. De acordo com os artigos pesquisados, as crianças praticantes de natação têm o desenvolvimento motor mais avançado que as não praticantes desta modalidade. Comprova-se que os resultados condizem com o que foi constatado na revisão de literatura, pode-se averiguar que as aulas no meio aquático são prazerosas para as crianças, contribuindo com aprendizagem dos nados, ajudando na socialização com outras crianças, pois, geralmente as aulas são feitas em grupos, melhorando a saúde física e cognitiva.

Outro aspecto observado é que a prática da natação nos primeiros meses, ajuda a criança desenvolver o domínio sobre o seu próprio corpo, e a percepção do ambiente ao seu redor. Como as aulas de natação para bebês são praticadas com a presença dos pais é possível aprofundar os laços afetivos entre eles.

Referências

- ALVES-MAZZOTTI, A. J.; GEWANDSZNAJDER, F. **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa**. 2ª ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.
- AZEVEDO, A. M. P. et al. **Os benefícios da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade**. In: Encontro de iniciação à docência, XI, João Pessoa, 2008. Anais eletrônicos [...], Paraíba, 2008, p.1-7. Disponível em: http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/monitoriapet/ANAIS/Area6/6CCSDEFMT02-P.pdf. Acesso em 08 março de 2023.
- BARBOSA, T. M. **Generalidades sobre a organização e a gestão dos programas de natação para bebês**. Federação Portuguesa de Natação. Cruz Quebrada, 2005. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/4107>. Acesso em 06 de março de 2023.
- BARBOSA, T. As habilidades motoras aquáticas básicas e a adaptação ao meio aquático. **Revista digital – Buenos Aires**, v. 33, p. 1-10, 2001. Disponível em: http://www.geocities.ws/aquabarra_aabb/Artigos/Adaptacao/Texto_11.pdf. Acesso em 12 de março de 2023.



BERNARD, A. Asma e natação: pesando os benefícios e os riscos. **Jornal de Pediatria**, vol. 86, n. 5. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/Mbhhw8hMLYypKnLGqQjPyMS/?lang=pt>. Acesso em 02 de maio de 2023.

BRESGES, L. **Natação para o meu neném**. Tradução: Maria Lenk. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1980.

BUENO, J. M.. **Psicomotricidade, teoria e prática da escola aquática**. 1ª ed. São Paulo: Cortez, 2014.

CHATARD, J. C. et al. Aspectos fisiológicos do desempenho da natação para pessoas com deficiência. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 24, n. 11, p.1276-1282. 1992.

CASTRO, E. M. F. **Natação do bebê pré-escolar**. São Paulo: Editora Dinamarca Educacional, 1984.

CHAVES, A. A. **A aprendizagem da natação e seus benefícios**. In: Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica, III, Ponte Nova, 2016. Anais eletrônicos [...], Minas Gerais, 2016, p. 2447-1674. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/forumpn/>. Acesso em 07 de maio de 2023.

DEPELSENEER Y. **Os bebês nadadores: e a preparação pré-natal aquática**. São Paulo: Manole, 1989.

DINIZ, D.; MORAIS, J. V. F.; SILVA, I. O. Comparação do perfil psicomotor entre crianças praticantes e não praticantes de natação com idade de 05 a 06 anos do Colégio Couto Júnior. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 1, .p. 101-108. São Paulo, 2010. Disponível em: <https://docplayer.com.br/30866406-Comparacao-do-perfil-psicomotor-entre-criancas-praticantes-e-nao-praticantes-de-natacao-com-a-idade-de-05-a-06-anos-do-colegio-couto-junior.html>. Acesso em 10 de abril de 2023.

FERNANDES, J. R. P.; COSTA, P. H. L. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, v. 20, n.1, p. 5-14. São Paulo, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16609>. Acesso em 02 de maio de 2023.

FONTANELLI, J. A. M.; FONTANELLI, M. S. **Natação para bebês: entre o prazer e a técnica**. São Paulo: Editora Ground Ltda, 1985.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. 7ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2013, p. 487.

LIMA, W. U. D. **Ensinando Natação**. 4ª ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2009.

MACHADO, B. R.; RUFFEIL, R. **Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade**. Universidade Estadual do Pará. Belém, 2011. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf. Acesso em 2 de maio de 2023.

MARTINS, A.; SOUSA, F. J. F. **Importância da educação física escolar no desenvolvimento motor**. Centro Universitário Unifacvest, 2013. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/e5138-martins,-adrieli-costa.-importancia-da-educacao-fisica...-lages,-unifacvest,-2013_2.-curso-de-ef..pdf. Acesso em 07 de abril de 2023.

OLIVEIRA, L. R. et al. Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios. **Revista Eletrônica das Faculdades Sudamérica**, v. 5. p. 111-130. 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/13064886-Importancia-da-natacao-para-o-desenvolvimento-da-crianca-e-seus-beneficios.html>. Acesso em 18 de abril de 2023.

PAYNE, G. V; ISAACS, D.L. **Desenvolvimento motor humano: uma abordagem vitalícia**, 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

PEREIRA, K. C. et al. Atividades aquáticas para bebês: influência no desenvolvimento motor. **Revista da Educação Física**, v. 22, n. 2, p.161. Maringá, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277046535_Influencia_de_atividades_aquaticas_no_desenvolvimento_motor_de_bebes. Acesso em 18 de abril de 2023.

PUGLIESE, R. A estimulação motora em meio líquido, através das sensações, para alguns bebês, na idade de zero a seis meses de vida, que apresentem dificuldade em recuperar o natural processo de desenvolvimento motor, em função da perda do reflexo da epiglote. **Fiep Bulletin**, v. 81, p.1-8, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/186>. 09 de abril de 2023.

SANTOS, S.; DANTAS, L.; OLIVEIRA, J. A. Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 18, p.33-44. São Paulo, 2004. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001434522>. Acesso em 18 de abril de 2023.

SANTIAGO, L. C. S. et al. Efeito de uma sessão de treinamento de força sobre a qualidade do sono de adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 148-52, 2015. Disponível em: <https://www>.

scielo.br/j/rbme/a/p9pD37QvvvMMz83bjLkKB/?lang=pt#:~:text=No%20presente%20estudo%2C%20foi%20observado,melhoria%20da%20qualidade%20do%20sono. Acesso em 09 de abril de 2023.

SILVA, R. B. et al. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023632002.pdf>. Acesso em 18 de abril de 2023.

WICHER, I. B. et al. Effects of swimming on spirometric parameters and bronchial hyperresponsiveness in children and adolescents with moderate persistent atopic asthma. **Jornal Pediatria**, v. 86, n. 5, p. 384-390, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20737113/>. Acesso em 09 de abril de 2023.

ZULIETTI, L. F.; SOUSA, I. L. R. **A aprendizagem da natação do nascimento aos 6 anos – fases de desenvolvimento**. São Paulo, 2000. Disponível em: https://www.geocities.ws/aquabarra_aabb/Artigos/Adaptacao/Texto_03.pdf. Acesso em 09 de abril de 2023.



19

A INFLUÊNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: NAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL
THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL: IN THE PRACTICES OF SPORTS ACTIVITIES FOR CHILD DEVELOPMENT

Patrícia Vinicius Sousa Gomes¹

Débora Iriya²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

A atividade física é um grande auxiliar no desenvolvimento infantil contribuindo para o desenvolvimento físico, motor e social, entre tantos outros benefícios que o esporte traz na vida das crianças. Neste processo o profissional de Educação Física é de fundamental importância no estímulo da criança para a prática esportiva, objetivando o seu desenvolvimento integral e uma vida mais saudável. Este artigo tem como objetivo compreender a influência do Profissional de Educação Física na intervenção das práticas esportivas, destacando os seus benefícios para o desenvolvimento infantil. Assim, levantou-se a problemática que norteou este estudo: como o Profissional de Educação Física pode influenciar a prática de atividades esportivas na infância contribuindo para o desenvolvimento integral da criança? A metodologia adotada se fundamenta em uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, com fontes baseados em livros, revistas, sites e artigos, encontrados nas principais plataformas de pesquisas acadêmicas. Assim, concluiu-se sobre a importância da prática da atividade física de maneira regular, consciente e adequada, e sobre os inúmeros benefícios que este proporciona aqueles que o praticam desde cedo.

Palavras-chave: Educação Física, Desenvolvimento Infantil, Práticas Esportivas.

Abstract

Physical activity is a great aid in child development, contributing to physical, motor and social development, among many other benefits that sport brings to children's lives. In this process, the Physical Education professional is of fundamental in encouraging children to practice sports, aiming importance at their integral development and a healthier life. This article aims to understand the influence of the Physical Education Professional in the intervention of sports practices, highlighting its benefits for child development. Thus, the problem that guided this study was raised: how can the Physical Education Professional influence the practice of sports activities in childhood, contributing to the integral development of the child? The methodology adopted is based on a bibliographical research with a qualitative approach, with sources based on books, magazines, websites and articles, found in the main platforms of academic research. Thus, it was concluded on the importance of the practice of physical activity in a regular, conscious and adequate way, and on the innumerable benefits that this provides to those who practice it from an early age.

Keywords: Physical Education, Child development, Sports Practices.



1. INTRODUÇÃO

No contexto atual a prática da atividade física vem sendo evidenciada pelos inúmeros benefícios ao organismo humano. Esta vem sendo recomendada como uma estratégia na promoção de saúde e na qualidade de vida através da sua prática regular, ajudando a prevenir patologias crônicas como doenças cardíacas e vasculares, reduzindo os níveis de colesterol, melhorando a circulação sanguínea, fortalecendo o sistema imunológico e no combate a obesidade.

A prática da atividade física para a criança é tão importante quanto para o adulto, pois contribui para o desenvolvimento integral nos aspectos físico, motor e social. Nesse sentido, o profissional de educação física voltado para o trabalho com criança tem um papel essencial na orientação da prática esportiva, sendo habilitado para o exercício de sua função e responsável pelas atividades que contribuirão para o desenvolvimento de suas habilidades, tais como: psicomotricidade, ludicidade, cultura do movimento corporal, trabalho em equipe, despertando a competitividade saudável através das relações sociais ao longo da sua vida.

Diante da atual realidade a escolha do tema justifica-se pela relevância de sua dimensão social e científica, visto que este é um assunto de bastante notoriedade em nossa sociedade, e também pelo interesse em conhecer mais profundamente sobre a influência do Profissional de Educação Física em estimular a prática de atividades físicas para o desenvolvimento integral da criança.

Para este estudo destacou-se o seguinte problema: como o Profissional de Educação Física pode influenciar a prática de atividades esportivas na infância contribuindo para o desenvolvimento integral da criança?

Este estudo teve como objetivo geral: compreender a influência do Profissional de Educação Física na intervenção das práticas esportivas e seus benefícios para o desenvolvimento infantil. E como objetivos específicos: Escrever sobre a atuação do Profissional de Educação Física como incentivador da prática esportiva na infância estimulando o desenvolvimento integral da criança; discutir sobre a importância da Educação Física na Infância a influência dessa prática para o desenvolvimento das crianças; descrever os benefícios trazidos pela inserção das práticas de exercícios físicos para as crianças na infância.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A metodologia adotada nesta pesquisa foi uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva na qual a fundamentação teórica baseou-se em trabalhos com abrangência temporal nos últimos dez anos, isto é, entre os anos de 2011 a 2021. Foram utilizados como instrumentos de busca para a realização deste artigo: livros, monografias, teses e artigos científicos no idioma português, usando os seguintes descritores: “Atividade Física”, “Desenvolvimento Infantil”, “Esporte”.

Segundo Fonseca (2002, p. 32), “a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos”. Quanto à sua natureza a pesquisa qualitativa e descritiva, é quando não há mensuração quantitativa de características ou comportamentos. Suas abordagens facilitam descrever

a complexidade de problemas e hipótese (OLIVEIRA, 2005).

Quanto ao procedimento de coleta de dados adotou-se a revisão sistemática da literatura (RSL), que se disponibiliza “um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica e considera a aplicação de métodos explícitos e sistematizados através da apreciação crítica e síntese da informação selecionada” (SAMPAIO; MANCINI, 2007, p. 84).

Os dados foram selecionados nas principais plataformas de pesquisas acadêmicas como: Google Acadêmico”, “Scientific Electronic Library Online (SciELO)”, “Periódico CAPES”. O período dos artigos pesquisados serão os trabalhos publicados nos últimos **cinco** anos. As palavras-chave utilizadas na busca serão: “Educação Física”, “Atividade Esportiva”, “Desenvolvimento Infantil”.

Em seguida para o desenvolvimento deste foram incluídas pesquisas que dissertavam sobre a Influência do Profissional de Educação Física tendo como foco principal as práticas de atividades esportivas que estimulem o desenvolvimento da criança e de forma harmoniosa gerar benefícios em diferentes períodos da vida.

Após a leitura dos artigos alguns deles se repetiam e outros não preenchiam totalmente as especificações deste estudo. Foram excluídos desta revisão artigos científicos que envolveram pesquisa de campo e que não apresentassem uma dinâmica de interação mais adequada para o propósito do presente trabalho.

2.2 Resultados e Discussão

Os artigos científicos foram pesquisados pelo acesso online, onde foram encontrados 32 artigos com os descritores relacionados, dos quais após a leitura foram selecionados e fichados um total de 8 (oito) produções científicas para construção da pesquisa por apresentar o objetivo mais próximo ao tema. Ao avaliar o ano de publicação dos artigos selecionados, observou os que foram publicados a partir do ano de 2018 a 2022.

Dos oito artigos selecionados: quatro são sobre a importância da atividade física na infância (60%) e dois sobre a influência do esporte para o desenvolvimento da criança (20%) e dois sobre os benefícios da atividade física para as crianças (20%). Foram selecionados dois artigos e duas monografias abordando a influência da prática da atividade física na infância e quatro revistas sobre os principais benefícios trazidos por essa prática no desenvolvimento da criança.

Com base nos materiais coletados e separados apresentou-se por meio de discussões os pontos mais relevantes de acordo o ponto de vista dos diferentes autores estudiosos da área, e assim em conformidade com os objetivos propostos para esta pesquisa.

2.2.1 A atuação do profissional de Educação Física no incentivo da prática esportiva na infância.

O profissional que atua na área de Educação Física com o trabalho direcionado ao público infantil tem a proposta de envolver e motivar a prática da atividade esportiva por meio do contato direto com outras crianças e do seu meio social, agindo como um mediador dos saberes da cultura corporal, e assim, ajudando a construir uma Educação Física voltada para o exercício da cidadania.



Analisando sobre este aspecto Freitas (2019) “acredita que seja papel do educador de educação física em conjunto com outros profissionais em transmitir o contexto de vivência em sociedade e do caráter social aos seus alunos”. Deste modo, os profissionais trabalhando juntos tem o compromisso de contribuir para o desenvolvimento de seus alunos em diversas áreas.

Bracht (2002, p.74), traz uma importante informação com relação a esse trabalho conjunto do professor e indivíduo dizendo que:

O educador na sua prática, quer queira quer não, é um veiculador de valores. É neste sentido que reside a vinculação da forma de ensino com o seu conteúdo. A socialização do indivíduo ou da criança se dá exatamente através da internalização de valores e de normas de conduta da sociedade a que pertence. A escola é uma das instituições que promove tal socialização. Portanto, o fenômeno da socialização ou a aprendizagem do social também ocorre nas aulas de Educação Física, sendo inclusive enfatizada como importante função pela pedagogia desportiva ou da Educação Física (BRACHT, 2002, p.74).

Diante de tal afirmativa, o educador através de seus conhecimentos em conjunto com um trabalho com outros profissionais pode contribuir de forma significativa além do aprendizado, da socialização, mas também na formação de valores que os acompanharão em sua trajetória de vida.

Enquanto Arraz (2018) defende que através da capacidade dos profissionais de educação física e dos conhecimentos que estes possuem sobre os benefícios da prática esportiva e seus possíveis benefícios, que estes são construídos com o desenvolvimento de práticas corporais, ao mesmo tempo que dão subsídios para uma qualidade de vida através do cultivo de bons hábitos de alimentação, higiene e para o desenvolvimento das potencialidades corporais da criança.

Os profissionais de Educação Física são de suma importância no processo de desenvolvimento infantil. Para Vanderlei (2019) estes são mediadores de respostas positivas na realização de práticas de atividades na infância, com significativas contribuições para o desenvolvimento da criança, na proteção, recuperação e manutenção de sua saúde. A prática regular de atividade física adequada, planejada, executada, controlada e avaliada por profissional capacitado, beneficia pessoas de qualquer idade em diversos aspectos: físico, emocional e psicológico.

Freitas (2019) ressalta a importância da orientação oferecida pelo profissional de Educação Física, pois este trabalha diretamente com a promoção, proteção, recuperação e manutenção da saúde da criança, cabendo a ele a função de administrar a atividade física. É importante que esse profissional conheça as condições físicas e psicológicas, além das transformações fisiológicas e características de cada fase de desenvolvimento da criança, atentando-se quanto aos aspectos bio-psico-socio-culturais apresentados pelas crianças.

Sobre a importância do professor de educação física Nahas (2017, p. 48) tece o seguinte comentário:

O professor de educação física é, antes, um promotor de saúde, um profissional verdadeiramente dá saúde, que tem a responsabilidade de relacionar princípios da alimentação saudável, a prevenção de doenças cardiovasculares e controle do estresse, além de conscientizar os alunos da importância de ter um estilo de vida ativo, com responsabilidade individual de conhecer, querer e agir, em direção dos resultados da conexão orgânica e psicossocial.

Assim, vale destacar a importância de o professor trabalhar com a realidade de seus alunos, adotando conteúdos, dinâmicas, jogos, cujos aprendizados sejam voltados em prol de seu desenvolvimento em diversas áreas, tendo grande significância para a sua formação como cidadão.

O profissional que atua na orientação e operacionalização de programas de Educação Física voltados a criança, segundo Oliveira Araújo (2019) “deve antes de tudo entender que educação através da atividade física proporciona inúmeros estímulos positivos para criança ao longo da vida.” Cabendo ao profissional conhecer os conteúdos específicos em sua área, colocando em prática através de experiências no contato direto com o grupo a ser trabalhado.

Além do compromisso com a saúde e com a qualidade de vida da criança o profissional de Educação Física, em suas aulas, possui a brilhante missão de auxiliar na formação de cidadãos, tornando-os críticos e autônomos, priorizando sempre o desenvolvimento físico e integral do aluno, suas capacidades e habilidades, respeitando as individualidades e conhecimentos prévios (MACEDO; SANTOS, 2019).

Diante dos argumentos apresentados compreende-se sobre a importância desses profissionais no incentivo da atividade esportiva, principalmente trazendo impactos diretos na construção da criança enquanto cidadão, no qual compete ao profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, dinamizar, dirigir, ensinar em seu trabalho, promovendo a conscientização das crianças quanto a prática das atividades esportivas para o seu desenvolvimento.

2.2.2 A importância da prática da atividade física para o desenvolvimento infantil

A infância é uma fase muito importante da vida humana, e é nela que se constroem as bases necessárias para o seu desenvolvimento tanto em aspectos físicos, e também, nos aspectos motor, social, emocional, cognitivo e o comunicacional. A prática de atividade física é fundamental para trazer qualidade de vida a criança, possibilitando-os seu desenvolvimento pleno, e por consequência, evitando problemas relacionados à má alimentação, sedentarismo e obesidade.

Em seu estudo Freitas (2019) assegura que na infância as crianças naturalmente realizam muitas atividades motoras, como correr, saltar, pular, arremessar, entre outras, sendo estas habilidades motoras fundamentais. Estas habilidades estão presentes em uma variedade de esportes e de jogos, sendo classificadas em três estágios bem definidos na literatura: estágio inicial, elementar e maduro (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

Sob o olhar de Oliveira Júnior (2021, p.12) a iniciação esportiva é:

Um momento importante para o início da vida esportiva da criança, pois a iniciação auxilia também o desenvolvimento da criança, no entanto é necessário que haja nesse momento certo cuidado para que as etapas não sejam realizadas de forma desordenada. Alguns pais e profissionais, ao realizar a etapa de iniciação observam, em algumas ocasiões, certa evolução no praticante e acabam por desorganizar as subidas de cada um dos degraus da iniciação.

Em conformidade com o exposto acima Carneiro, *et al.*, (2022) apontam que é na infância que se desenvolve a parte motora, no qual é reconhecida como um processo se-



quencial e contínuo. Além disso, é nesse momento que a criança adquire um elevado número de habilidades e competências, evoluindo, os movimentos desorganizados e simples para complexos e sistemáticos.

É na infância que o processo de desenvolvimento motor da criança sofre influência direta do conjunto de características genéticas, relacionadas à predisposição para o movimento e as experiências de cada indivíduo. Esses movimentos originam-se decorrente de demandas intrínsecas e extrínsecas do ser humano, e depende de interações complexas entre diferentes componentes e sistemas do corpo humano, principalmente neurofisiológicos e psicológicos (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

A prática da atividade física segundo Arraz (2018, p. 5) “pode e deve ser realizada de forma prazerosa e relaxante com a finalidade de incentivo do hábito, tornando-se relevante para a saúde e as habilidades sociais do indivíduo”. A atividade física constante e apropriada proporciona o desenvolvimento saudável da estrutura óssea da criança, permitindo que está se desenvolva em diferentes estados físico, mental e psicológico.

De acordo com seu estudo Macedo e Santos (2019) asseguram que no contexto atual e globalização existe um número cada vez maior de equipamentos eletrônicos modernos, onde as crianças se isolam no seu mundo virtual, diante desse cenário o incentivo a prática esportiva se faz necessário para uma sociedade menos sedentária. É notória a importância desta prática, como ferramenta para um desenvolvimento saudável, mas é necessário que os pais estimulem e motivem às crianças a praticarem exercícios para combater o sedentarismo e a obesidade.

Duarte (2018) abordando sobre a importância da atividade física na infância faz certas recomendações quanto a sua prática nesta fase. Durante as fases da vida, o indivíduo se encontra em processo de crescimento e amadurecimento neuropsicomotor, apresentando não só maior vulnerabilidade a danos físicos e emocionais, assim também mudanças significativas sobre seus interesses e objetivos (incluindo a adesão a exercícios físicos). No quando 1 abaixo observe algumas dessas recomendações.

Quadro 1. Recomendações sobre a prática da atividade física para cada etapa do desenvolvimento da infância e do adolescente

Idade	Atividade
0 a 1 ano	Pegar objetos, sentar, rolar, engatinhar, levantar, andar, estimulação da psicomotricidade, brincar na água a partir de 06 meses.
2 a 6 anos	Recreação, arremessar a um alvo, pegar ou chutar bola, pular, explorar o meio ambiente, pedalar, correr, saltar obstáculos ou degraus, subir escadas, mergulhar.
7 a 12 anos	Escolas de esportes, natação, ginastica olímpica, dança, basquetebol, futebol, voleibol, entre outros (não competitivos).
13 a 18 anos	Esportes competitivos

Fonte: Weffort VRS; Lamounier JA. (2009)

Nota-se através das atividades listadas na tabela acima que os efeitos da prática sistemática da atividade física, do esporte, das brincadeiras e dos jogos podem ser constatados dentro de cada etapa da vida. Logo, a prática de esportes e as brincadeiras aprimoram não só o autoconhecimento do ponto de vista físico, mas também de habilidades que cada

criança passa a descobrir a partir daí e passa a raciocinar e serem mais independentes (DUARTE, 2010).

Assim, observando os pontos levantados quanto a prática regular de exercícios físicos na infância, é sabido que esta auxilia no desenvolvimento das crianças de modo parcial e global, enfatizando os aspectos motores, cognitivos, afetivos e socioculturais. Neste seguimento, através da atividade física tornar o universo das crianças mais criativos, dinâmicos, responsáveis e independentes, na qual está começa a viver e observar uma nova realidade.

2.2.3 Os benefícios das práticas de exercícios físicos para as crianças

São inegáveis as contribuições da atividade física na preservação da saúde global do indivíduo, cujos principais benefícios são componentes determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (NAHAS, 2017).

Sobre os benefícios da atividade física Carneiro et al., (2022, p. 7) ressaltam:

A atividade física quando é praticada de forma constante e apropriada proporciona o desenvolvimento saudável da estrutura óssea, permitindo que o indivíduo siga sua carreira genética de amplificação longitudinal e transversal, exercendo uma função essencial sobre o estado físico, mental e psicológico do indivíduo.

Como demonstra os autores, a atividade física proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios, não somente na parte física, mas agrega em seu estado mental e psicológico, melhorando a saúde e proporcionando uma melhor qualidade de vida para os que a praticam de forma correta.

Na perspectiva de Arraz (2018) a prática da atividade física na infância desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental das crianças, contribuindo para o desenvolvimento infantil de diferentes formas, tais como: melhora a autoestima, a aceitação social, a sensação de bem-estar, no controle do peso, na diminuição de sintomas depressivos e ansiedade, causando um efeito de proteção contra as doenças crônico-degenerativas, especialmente as de origem cardiovascular.

De acordo com este posicionamento Oliveira Júnior (2021) comenta que a “prática regular de exercícios físicos pode acompanhar certos benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo do indivíduo”. Do ponto de vista musculoesquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, no fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

A prática de atividade física na infância tem importante papel para prevenção de várias doenças, sendo assim, ao contrário de alguns mitos populares, exercícios físicos não são prejudiciais para crianças quando realizados de forma segura. Ademais, tal prática promove vários outros benefícios para a saúde infantil, além da prevenção e controle da obesidade, como destaca Vanderley (2019):

- Estímulo do crescimento e desenvolvimento;
- Fortalecimento dos ossos, músculos e articulações;
- Melhora da postura e equilíbrio;
- Aumento da sensibilidade à insulina;
- Melhora do perfil lipídico;

- Melhora da autoestima;
- Melhora do foco e concentração;
- Domínio do próprio corpo.

Diante de todos esses benefícios a prática esportiva na infância é defendida por alguns estudiosos, porém se faz necessário, observar argumentados apresentados quanto os efeitos, benefícios e malefícios causados pela sua prática na vida de uma criança de forma precoce.

Sobre os seus benefícios destaca-se: a força muscular, flexibilidade, sistema cardiorrespiratório, entre outros, mas também há os malefícios onde um trabalho muito precoce pode acarretar lesões, fraturas, um não desenvolvimento geral, limitando a criança a desenvolvimento de habilidades específicas e não gerais, tornando assim seu processo de desenvolvimento motor precário e desmotivando-o para a prática de esportes (DONDONI; PERINI, 2014).

Para compreender melhor a discussão sobre benefícios e malefícios, será demonstrada através do quadro 2 abaixo sob a perspectiva de diversos autores que apresentam sobre

Quadro 2. Benefícios e malefícios relacionados com a iniciação esportiva e a especialização precoce segundo os autores

Autores	Benefícios	Malefícios
BRASIL, Antônio Natalino (2004)	Estimula as capacidades específicas variadas	Esgotamento prematuro da capacidade de rendimento
ESTIGARRIBIA, Rodrigues Casares (2005)	Aquisição e múltiplas formas de movimento	Mentalidade competitiva de adultos e a cobrança por resultados
FRANCKE, Pedro Evandro (2005)	Domínio e conhecimento o corpo	Inibição de criatividade
GONÇALVES, Frederico Lima (2010)	O estímulo da autoestima	Repertório motor reduzido
MOREIRA, Sandro Marlos (2003)	Base motora satisfatória gera segurança	Possíveis traumas na infância
NUNES, Juliana de Alcântara Bodô (2008)	Disciplina e persistência	Obrigações de alcançar resultados
RODRIGUES, Divina Aparecida Garcia (2010)	Desenvolvimento físico, psíquico e social pleno da criança	A supervalorização das competições
SANTANA, Wilton Carlos (2005)	Desenvolvimento das capacidades físicas	Grandes riscos de lesões

Fonte: Adaptado (NOVIKOFF, COSTA, TRIANI, 2012)

De acordo com o exposto na tabela é notório sobre os benefícios, mas os mesmos só serão alcançados mediante um planejamento bem elaborado e, além disso, pautado no processo do desenvolvimento humano de cada indivíduo, dentro desse processo devem ser considerados os aspectos psicológicos, sociológicos, culturais e biológicos contribuindo para seu desenvolvimento integral.

Com base nos resultados da pesquisa entendeu-se que a prática de atividade físicas proporcionam diversos benefícios para a saúde física e psíquica de crianças, assim como também na qualidade de vida combatendo doenças crônicas e auxiliando na prevenção do sedentarismo e obesidade, além de auxiliarem no desenvolvimento de valores que podem ser considerados para outras áreas da vida.

3. CONCLUSÃO

Em vista dos argumentos apresentados neste estudo, compreendeu-se sobre a prática da atividade física na infantil é de suma importante para o desenvolvimento da criança na aquisição de habilidades psicomotoras, no desenvolvimento intelectual, no seu desempenho escolar, assim como nas relações sociais. Estudos comprovam que a prática constante de atividade física é uma fonte segura e benéfica para se garantir uma boa qualidade de vida e uma ótima manutenção da saúde em se tratando dos aspectos mentais quanto dos físicos.

Neste sentido, a prática esportiva na infância sendo orientada de maneira correta pelo profissional de educação física com conhecimento na área, respeitando o tempo e o limite de cada criança, certamente trará inúmeros benefícios em favor do desenvolvimento integral na infância em diferentes aspectos: físico, psicológico, motor, social e cognitivo.

No entanto, quando essa prática é realizada em um ambiente de cobranças e sob pressão dos profissionais, pais e responsáveis, os seus efeitos podem ser maléficos, causando danos psicológicos e sociais, graves lesões, pessoas altamente competitivas, além de possíveis traumas que poderão tirar da criança o gosto pela prática de esportes.

Diante de todas as questões levantadas e analisadas ao longo deste estudo e voltando a pergunta que o norteou, pode-se afirmar que o seu objetivo foi alcançado possibilitando a compreensão sobre as contribuições da prática de atividades esportivas para na infância, assim como a influência que profissional de Educação Física exerce no processo de desenvolvimento integral da criança.

Assim, é necessária a realização novas pesquisas e estudos que contribuam para compreender sobre os benefícios da atividade física e quais as melhores estratégias a serem praticadas na infância, sendo que esta prática deve ser satisfatória e estimulante para a criança, e ainda, lhes proporcionar uma vida mais saudável, combatendo o sedentarismo e a obesidade. Neste sentido, o incentivo e orientação dos profissionais da área preparados e capacitados é de fundamental para estimular na criança o desejo pelas práticas esportivas.

Referências

ARRAZ, Fernando Miranda. A Importância da Atividade Física na Infância. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, Agosto de 2018. ISSN:2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/atividade-fisica-na-infancia>. Acesso em: 4 abr. 2023.

ARAÚJO, Douglas Ramalho Formiga de. **A importância da prática de esporte na infância e na adolescência**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13862/1/21604116.pdf>. Acesso em: 4 abr. 2023.

BRACHT, V. et al. A prática pedagógica em Educação Física: a mudança a partir da pesquisa-ação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 9-29. 2002. <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/267/250>. Acesso em: 6 abr. 2023.

CARNEIRO, et al., A influência do exercício na infância e ganhos de saúde para o futuro. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.] , v. 11, n. 3, pág. e31211326504, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i3.26504. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26504>. Acesso em: 4 abr. 2023.

DONDONI, Felipe; PERINI, Matheus. Desenvolvimento motor em crianças: benefícios e prejuízos da atividade física. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Nº 190, Mar. 2014. <http://www.efdeportes.com/efd190/beneficios-e-prejuizos-da-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 8 abr. 2023.

DUARTE, Gabriel José Borges. **A importância do esporte na construção do conhecimento da criança e do adolescente nos espaços públicos esportivos**. 2018. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -



Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2018. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/15772/5/TCCG%20-%20Educa%c3%a7%c3%a3o%20F%c3%adsica%20-%20Gabriel%20Jos% c3%a9 %20Borges%20Duarte%20-%202018.pdf>. Acesso em: 4 abr. 2023.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FREITAS, Mauricio Moreira de. A influência da atividade física no aprendizado com idade escolar. Artigo. **Revista Científica do Instituto Ideia**. ISSN 2525-5975 / RJ / Revista nº 2 – ANO 8 (2019), Disponível em: https://revistaideario.com/pdf/desm/revista.ideario.15n.02_2019/revista.ideario.n15_02.2019.063_a.influencia.da.atividade.fisica.pdf. Acesso em: 4 abr. 2023.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2003.

MACEDO, Millene Karla da Silva; SANTOS, Ana Raquel Mendes dos. **A Prática Esportiva na Infância: uma Revisão Bibliográfica**. Curso de Educação Física – FACOL. 2019. Disponível em: <https://brutus.unifacol.edu.br/assets/uploads/base/publicados/41801edb944e1050e3bc23f025526e1c.pdf>. Acesso em: 4 abr. 2023.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo 7.ed, 2017. https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 08 abr. 2023.

NOVIKOFF; Cristina. COSTA; Luiz Fernando de Oliveira. TRIANI; Felipe da Silva. **Os efeitos da iniciação esportiva na vida de crianças**: o que a literatura vem apontando. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd173/os-efeitos-da-iniciacao--esportiva.htm> >. Acesso em 27 mar. 2023.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Recife: Ed. Bagaço, 2005

OLIVEIRA JÚNIOR, R. A. de. A importância das aulas de educação física para a iniciação esportiva. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências E Educação**, 7(9), 392–397. 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2222/882>. Acesso em: 4 abr. 2023.

RÉ, Alessandro Hervaldo N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte, **Motricidade**; vol. 7, n. 3, pp. 55-67, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273996464_Crescimento_maturacao_e_desenvolvimento_na_infancia_e_adolescencia_Impli-cacoes_para_o_esporte. Acesso em: 05 mar. 2023.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de Revisão Sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. V. 11, n. 1. São Carlos-SP: **Revista Brasileira de Fisioterapia**, p. 83-89, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vk3syHhnSgY7VsB6jG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 08 mar. 2023.

VANDERLEI, Yhago Henrique Salvino. **Benefícios da educação física para o desenvolvimento infantil**. 2019. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019. https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/1364/1/tcc_yhagohenriquesalvinovanderlei.pdf. Acesso em: 4 abr. 2023.

WEFFORT, VRS; LAMOUNIER, JA. **Nutrição em Pediatria**. Da neonatologia à adolescência. Ed. Manole. 2009.



20

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O
DESENVOLVIMENTO INFANTIL
IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILD
DEVELOPMENT**

Gerson Lucas de Oliveira Pinto¹

Marizana Silva²

¹ Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

² Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

A infância desempenha um papel fundamental na saúde da criança, uma vez que é durante esse período que ocorrem processos cruciais para o seu crescimento e desenvolvimento. Assim, esse estudo teve como objetivo abordar e relatar os benefícios da atividade física para o desenvolvimento na infância, descrever o conceito de Educação Física, verificar a importância da prática de atividade física para crianças, analisar os impactos ao desenvolvimento motor e cognitivo das crianças praticantes de atividades físicas e compreender os benefícios da atividade física para a saúde dos infantes. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de natureza exploratória, bibliográfica utilizando artigos científicos disponíveis nas bases de periódicos, Biblioteca Virtual do Google Acadêmico, SCIELO, Pubmed, LILACS, Springer Link, Elsevier, Wiley Online Library, OMS, SBD, ADA e Biomed Central. Independentemente da fase da vida do indivíduo, a prática de atividade física oferece uma ampla gama de benefícios para os praticantes, como o aprimoramento do crescimento de crianças, beneficiando positivamente a qualidade de vida e saúde. A atividade física é um processo conjunto ao ambiente, nutrição e genética, colabora no alcance ao potencial máximo de crescimento e desenvolvimento, além de promover a melhora da capacidade física e contribuir para um nível elevado de saúde. Logo, espera-se que essas informações impulsionem programas de atividade física para crianças, incentivando um estilo de vida saudável. Em conclusão ao estudo, foi constatado que a atividade física traz benefícios de saúde a curto e longo prazo, sendo essencial para todos as crianças.

Palavras-chave: Atividade física. Educação física infantil. Saúde infantil. Benefícios.

Abstract

Childhood plays a fundamental role in a child's health, as it is during this period that crucial processes for their growth and development occur. Thus, this study aimed to address and report the benefits of physical activity for childhood development, describe the concept of Physical Education, verify the importance of practicing physical activity for children, analyze the impacts on the motor and cognitive development of practicing children. of physical activities and understand the benefits of physical activity for children's health. Methodologically, this is an exploratory, bibliographical research using scientific articles available in the journal databases, Google Scholar Virtual Library, SCIELO, Pubmed, LILACS, Springer Link, Elsevier, Wiley Online Library, WHO, SBD, ADA and Biomed Central. Regardless of the individual's stage of life, practicing physical activity offers a wide range of benefits for practitioners, such as improving the growth of children, positively benefiting quality of life and health. Physical activity is a joint process involving the environment, nutrition and genetics, helping to achieve maximum potential for growth and development, in addition to promoting improved physical capacity and contributing to a high level of health. Therefore, it is expected that this information will boost physical activity programs for children, encouraging a healthy lifestyle. In conclusion to the study, it was found that physical activity brings short and long-term health benefits, being essential for all children.

Keywords: Physical activity. Children's physical education. Children's health. Benefits.

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como qualquer atividade corporal que envolva a musculatura esquelética e gere um gasto de energia no decorrer da sua prática. Em sua execução, é comum observar o aumento da frequência cardíaca e a transpiração. Dessa forma, a atividade física traz uma série de benefícios para o corpo humano, tanto na prevenção quanto no tratamento e reabilitação de doenças. Quando iniciada na infância, a atividade física traz vantagens adicionais, pois tende a permanecer como hábito ao longo de toda a vida.

Atualmente, essa temática é importante pois é de conhecimento comum que a infância desempenha um papel fundamental na saúde da criança, uma vez que é durante esse período que ocorrem processos essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento.

Durante essa fase, a parte motora é desenvolvida, seguindo uma progressão sequencial e contínua. Ademais, é nesse momento que a criança obtém uma variedade de competências e habilidades, evoluindo de movimentos simples e desorganizados para movimentos complexos e organizados.

A atividade física é uma prática fundamental no desenvolvimento da criança, pois contribui para sua saúde física, mental e social. A prática de atividades físicas desde a infância traz inúmeros benefícios para o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional da criança, impactando positivamente em sua qualidade de vida e bem-estar. Nesse contexto, é importante destacar que a atividade física não se limita apenas à prática de esportes, mas abrange diversas atividades que visam estimular o movimento e a percepção corporal da criança. Nesse contexto, de que forma a atividade física pode trazer benefícios ao desenvolvimento infantil?

Dessa forma, o presente artigo tem como objetivo geral analisar a importância da atividade física para o desenvolvimento infantil, por meio de uma revisão bibliográfica, que aborda desde o conceito de educação física até os benefícios da atividade física para a saúde das crianças. Como objetivos específicos buscou-se analisar o conceito de educação física; verificar a importância da prática de atividade física para crianças; analisar os impactos ao desenvolvimento motor e cognitivo das crianças praticantes de atividades físicas e compreender os benefícios da atividade física para a saúde dos infantes.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este trabalho apresenta uma pesquisa bibliográfica que envolve a revisão da literatura relacionada ao tema abordado. Para esta pesquisa, foram consultados artigos indexados e publicados em bases de dados como a Biblioteca Virtual do Google Acadêmico, SCIELO, Pubmed, LILACS, Springer Link, Elsevier, Wiley Online Library, OMS, SBD, ADA e Bio-med Central. Além disso, foram utilizados autores citados após 2006 no campo da Educação Física, devido à reforma educacional da área. Os critérios de inclusão sobre o referido levantamento deram-se através do uso das combinações de palavras-chaves em português: atividade física na infância; educação física infantil; saúde infantil; atividade física e benefícios.



2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Conceito de educação física

A Educação Física é uma disciplina com múltiplas definições e abordagens, que variam de acordo com as concepções pedagógicas e teóricas adotadas pelos educadores físicos. Segundo a Associação Nacional de Educação Física- ANEF (2008), a Educação Física pode ser definida como «o processo de formação do homem por meio do movimento humano consciente, crítico e criativo, que resulta em uma melhoria da qualidade de vida, na valorização da cultura corporal e na construção da cidadania».

Nesse sentido, a Educação Física não se limita apenas a ensinar técnicas e habilidades esportivas, mas busca promover uma formação integral dos alunos, contemplando aspectos físicos, sociais, culturais e psicológicos. De acordo com Moraes (2007), a Educação Física tem como objetivo «promover o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras, o aprimoramento da saúde e bem-estar, o desenvolvimento cognitivo e afetivo, além de favorecer a socialização, a cultura e a inclusão social».

A Educação Física também é considerada uma disciplina que busca contribuir para a formação de uma sociedade mais ativa e saudável. Segundo Stigger (2011), “a Educação Física tem a função de promover a saúde e o bem-estar das pessoas, reduzindo o sedentarismo e o risco de doenças crônicas, além de fomentar o esporte de alto rendimento e a prática de atividades físicas e esportivas em diferentes contextos sociais”.

Dessa forma, a Educação Física se apresenta como uma disciplina essencial para a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida da população em geral, especialmente das crianças em idade escolar. É importante destacar que a Educação Física não se restringe apenas ao ambiente escolar, mas deve ser estendida para outros espaços, como clubes, academias, centros comunitários, entre outros, para que as pessoas possam ter acesso a práticas físicas de qualidade e orientadas por profissionais capacitados.

Alguns outros pensadores que abordam o conceito de Educação Física são Gaya, Silva e Silva (2006), que afirmam que a Educação Física é um processo pedagógico que tem por objetivo a formação integral do indivíduo por meio da prática de atividades físicas e esportivas; e Tani et al. (2012), que enfatizam a importância da Educação Física na formação de hábitos saudáveis desde a infância, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

A partir desses conceitos, pode-se compreender a importância da atividade física para o desenvolvimento infantil, que abrange aspectos físicos, psicológicos e sociais da criança. Segundo Cairney e Dudley (2012), a prática de atividades físicas desde a infância pode contribuir para o desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças, além de prevenir a obesidade infantil e outras doenças relacionadas à falta de atividade física.

Dessa forma, pode-se perceber a relevância da Educação Física como disciplina escolar na promoção da saúde e desenvolvimento integral das crianças, contribuindo para a formação de cidadãos críticos e conscientes da importância da prática de atividades físicas para o bem-estar e qualidade de vida.

2.2.2 Importância da atividade física para o desenvolvimento infantil

A demanda por uma melhor qualidade de vida tem sido cada vez mais vinculada a um estilo de vida ativo e não sedentário, como um recurso importante para o progresso e/ou manutenção da saúde. Como afirmado por Burgos (2002), essa procura tem se inten-

sificado e estreitado a relação entre saúde e atividade física, levando a mudanças no estilo de vida das pessoas.

Para o público infantil, a atividade física exerce um papel essencial no estado físico, psicológico e mental. Bois et al. (2005) descrevem que a prática regular de atividade física pode elevar significativamente a autoestima, a sensação de bem-estar e a aceitação social entre as crianças.

Os autores Hohepa, Schofield e Kolt (2006) afirmam que os jovens associam os impactos benéficos da prática de atividade física a cinco elementos: alegria (advinda da socialização em grupo); benefícios físicos (para a aparência e desempenho); realização (pelo desenvolvimento pessoal); e por fim, benefícios psicológicos (impactam a autoconfiança e humor)

Stein (1999) expôs que a prática regular de atividade física desde a infância já demonstrou inúmeros benefícios. Entre esses efeitos, destaca-se a redução de sintomas de depressão e ansiedade, bem como funciona como uma proteção as doenças crônicas, principalmente as de origem cardiovascular.

Em todas as fases da vida que o indivíduo vivencia, a prática regular de atividade física pode proporcionar uma série de benefícios para o indivíduo. Na infância, em particular, a atividade física tem um impacto significativo no desenvolvimento das crianças. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2008) afirma que a atividade física, bem como os aspectos genéticos, ambientais e nutricionais, corrobora para que o sujeito alcance seu potencial de crescimento, tenha um pleno avanço da aptidão física e resulte em um bom estado de saúde.

A prática de atividades físicas na infância resulta em benefício não só para a saúde física, como também contribui para o desenvolvimento social das crianças. Ao participarem dessas atividades, elas têm a oportunidade de interagir com outras crianças e adultos, o que pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades sociais, como a comunicação, cooperação e respeito mútuo. Além disso, a presença de um professor pode ser uma figura importante e significativa na vida das crianças, ajudando a orientá-las e a incentivá-las em suas práticas corporais.

A participação em atividades físicas coletivas, tais como vôlei ou futebol, auxilia no desenvolvimento da sociabilidade, bem como no aprendizado das crianças sobre a importância de respeitar as regras e normas de cada modalidade. Perder uma partida ou uma disputa é uma oportunidade para que os infantes aprendam a enfrentar a frustração, desenvolvam a persistência e aprendam a superar obstáculos. Da mesma forma, vencer uma competição, receber uma medalha ou troféu, proporciona uma sensação de orgulho e bem-estar, melhorando a autoestima desses participantes.

Rose Jr. (2009) ao descrever de uma forma sucinta os benefícios da prática regular de atividade física por crianças, afirma que não só o controle do peso corporal é favorecido, mas também há contribuições positivas para diversos fatores determinantes da saúde individual e coletiva. Ademais, o autor expõe que estimular um estilo de vida ativo possui influência significativa no padrão de crescimento e desenvolvimento, além de retardar ou prevenir o surgimento de fatores de risco cardiovasculares. Outro fator é a melhora das relações sociais, minimizando os sintomas de depressão e elevando a autoestima da criança. Dessa forma, o resultado final desse combo de habituações, é um indivíduo com melhor qualidade de vida e bem-estar,

Conforme mencionado por Rose Jr (2009), crianças que praticam atividades físicas têm mais probabilidade de se tornarem adultos ativos, no entanto, é fundamental que essas atividades proporcionem satisfação àqueles que as praticam e que sejam enfatizados



os benefícios de torná-las um hábito em suas vidas.

Durante a infância, a experiência da atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção de diversas doenças, e desmistificando ideais populares, exercícios físicos não são negativos para as crianças, desde que sejam desempenhados com segurança. Além da prevenção e controle da obesidade, a prática regular proporciona outros benefícios significativos para a saúde infantil, tais como: melhora da saúde cardiovascular e pulmonar; fortalecimento dos ossos e músculos; melhora da flexibilidade e equilíbrio; aumento da coordenação motora; melhora da concentração e do desempenho acadêmico; redução do estresse e da ansiedade; promoção de um sono mais saudável, entre outros.

É importante lembrar que a prática de atividade física deve ser adequada à idade e ao nível de desenvolvimento da criança, respeitando seus limites e incentivando um estilo de vida ativo e saudável.

A atividade física na infância é essencial não apenas para a saúde, mas também no que diz respeito as habilidades sociais das crianças. Por isso, é crucial que as entidades e instituições profissionais, científicas e meios de comunicação conceituem a prática de exercícios físicos na infância como uma questão de saúde pública, publicando informações sobre sua necessidade e instituindo programas para direcionar sua prática.

É fundamental manter o interesse das crianças pela prática de atividades físicas, promovendo sempre opções atrativas e estimulantes. Além disso, é importante proporcionar aos alunos experiências motoras variadas, contemplando seus interesses próprios e buscando atender aos objetivos que motivaram o seu início na atividade física. Dessa forma, é possível tornar a prática mais prazerosa e motivadora para as crianças, aumentando assim a adesão e os benefícios da atividade física na infância.

Para Lazzoli (1998), a prescrição de atividade física para crianças e adolescentes visa formar hábitos e disposições pela prática, e não objetivando o desempenho. Por isso, é importante incluir atividades físicas na rotina e valorizar a Educação Física escolar para incentivar a prática ao longo da vida de forma agradável e integrativa, sem discriminar os menos aptos.

De acordo com De Rose Jr. (2009), a atividade física inadequada para crianças pode prejudicar sua maturação. Treinamentos extremos em conjunto com fatores negativos, como subnutrição e sobrecarga emocional, comuns em esportes de alto rendimento, podem atrasar o desenvolvimento.

Ademais, Silva e Costa Jr. (2011, p. 45) afirmam que o fácil acesso à televisão e aos videogames pode diminuir as oportunidades de as crianças praticarem atividades físicas, o que pode ser mais um fator que contribui para a falta de adesão a essas práticas.

Atualmente, as crianças têm acesso a uma variedade de dispositivos eletrônicos que as distraem e as afastam da prática de atividades físicas, como celulares, tablets e computadores cada vez mais avançados, que oferecem jogos e outras funcionalidades. Isso, juntamente com questões como a ausência de segurança nas ruas, é um dos problemas apontados por Koezuka (2006 apud SILVA; COSTA Jr., 2011) que corrobora para mudanças nas formas de lazer infantil.

De acordo com Silva e Costa Jr. (2011), a facilidade de acesso aos dispositivos eletrônicos, a criação de videogames mais envolventes e estimulantes, bem como as diversas opções de entretenimento disponibilizadas por canais de televisão e pela internet, têm contribuído para mudanças nas formas de lazer de crianças e jovens. Além disso, a crescente sensação de insegurança pública, frequentemente retratada pela mídia, também tem influenciado essas transformações.

Praticar exercícios físicos pode trazer diversos benefícios para as crianças, como uma melhor qualidade de sono, aumentar sua capacidade de concentração e aprendizagem tanto no ambiente escolar como em casa, além de uma melhora na coordenação motora. Em outro ponto, a atividade física pode ajudar a criança a entender melhor o próprio corpo, conhecendo suas limitações e capacidades.

É fundamental evidenciar que a essencialidade da atividade física na infância não se limita apenas à estética. Além de contribuir na prevenção de doenças, muitas das quais se desenvolvem de forma silenciosa, funciona também como um importante instrumento para auxiliar no crescimento e desenvolvimento motor das crianças e pode ter um impacto significativo na vida adulta. Atividades em grupo, como jogos cooperativos, por exemplo, podem colaborar no aprendizado, permitindo que as crianças saibam como competir e trabalhar em equipe, gerando cidadãos conscientes. Dessa forma, é importante destacar que crianças que não praticam atividades físicas tendem a se tornar adultos sedentários.

2.2.3 Desenvolvimento motor e cognitivo das crianças a partir da prática de atividades físicas

É de suma importância para o entendimento do impacto da Educação Física na infância. O desenvolvimento motor refere-se às mudanças na capacidade de uma criança realizar movimentos físicos e está relacionado com o desenvolvimento cerebral e neuromuscular. A prática de atividades físicas tem um papel fundamental nesse desenvolvimento, uma vez que estimula a coordenação motora, equilíbrio, agilidade e força muscular.

Além disso, a prática de atividades físicas também contribui para o desenvolvimento cognitivo das crianças. Diversos estudos têm mostrado que o exercício físico pode ter um impacto positivo na memória, atenção e processamento de informações. Segundo Hillman et al. (2014), “a atividade física aumenta a oxigenação cerebral, estimula a neurogênese e promove a liberação de fatores neurotróficos, como o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF)”.

Outro aspecto importante do desenvolvimento cognitivo das crianças é a sua capacidade de tomar decisões e resolver problemas. A prática de atividades físicas pode contribuir para o desenvolvimento dessas habilidades, uma vez que exige que a criança faça escolhas e tome decisões rápidas durante a execução dos exercícios.

Além do desenvolvimento motor, a prática regular de atividades físicas também pode influenciar positivamente o desenvolvimento cognitivo das crianças. Estudos indicam que a atividade física está associada a melhorias na função executiva, que inclui habilidades como planejamento, memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva (HILLMAN et al., 2014).

Ademais, pesquisas recentes apontam que a atividade física pode ter efeitos benéficos na neuroplasticidade, que é a capacidade do sistema nervoso de modificar sua própria organização em resposta a estímulos ambientais. Essa capacidade é particularmente importante durante o desenvolvimento infantil, quando o cérebro passa por mudanças significativas. Sendo assim, a prática de atividades físicas pode influenciar positivamente a plasticidade cerebral, promovendo um desenvolvimento mais saudável (CHADDOCK, 2010).

Além disso, a atividade física também pode beneficiar a saúde mental das crianças, pois a liberação de endorfinas durante o exercício pode melhorar o humor e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão (PENEDO; DAHN, 2005).

Diante dessas evidências, é possível afirmar que a prática regular de atividades físicas



pode contribuir significativamente para o desenvolvimento cognitivo e motor das crianças, bem como para sua saúde mental. É importante ressaltar, no entanto, que esses efeitos positivos dependem da intensidade e duração da atividade física, além da frequência com que é praticada. Por isso, é fundamental que as crianças sejam encorajadas a participar de atividades físicas adequadas à sua faixa etária e que sejam incentivadas a manter um estilo de vida ativo desde cedo.

Portanto, é fundamental que a Educação Física seja incluída na rotina das crianças desde cedo, uma vez que pode contribuir de forma significativa para o seu desenvolvimento motor e cognitivo. Como afirmam Moraes et al. (2014), “a atividade física pode ser vista como uma importante ferramenta para o desenvolvimento integral da criança, ajudando-a a se tornar um adulto mais saudável e com maior capacidade cognitiva”.

2.2.4 Benefícios da atividade física para a saúde das crianças

A prática regular de atividades físicas pode trazer diversos benefícios para a saúde das crianças, como a prevenção de doenças crônicas, como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial, entre outras. Segundo Strong et al. (2005), a atividade física pode melhorar a composição corporal das crianças, reduzindo o percentual de gordura e aumentando a massa magra.

Diversos estudos científicos têm comprovado a relação positiva entre a atividade física e o desenvolvimento infantil. A prática de exercícios físicos é capaz de estimular o desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional das crianças, além de trazer benefícios para a saúde, prevenindo doenças crônicas na vida adulta (GALLAHUE; OZMUN, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as crianças devem praticar, no mínimo, 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, para manter um estilo de vida saudável e prevenir doenças (WHO, 2021). A falta de atividade física pode causar diversos problemas, como a obesidade infantil, que é um dos principais problemas de saúde pública no mundo (JÚNIOR et al., 2020).

Para que as crianças desenvolvam hábitos saudáveis desde cedo, é importante que a atividade física seja inserida no seu cotidiano de forma prazerosa e adequada à sua faixa etária. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), as atividades físicas para crianças devem ser lúdicas, variadas e incluir jogos, brincadeiras, danças e esportes, além de respeitar as limitações individuais de cada criança (SBP, 2016).

Além disso, é importante que as atividades sejam realizadas em um ambiente seguro e supervisionado por profissionais capacitados, como professores de educação física e outros profissionais da área da saúde (JÚNIOR et al., 2020). Os pais e responsáveis também têm um papel fundamental no estímulo à prática de atividades físicas, ao incentivar e participar das atividades com as crianças, além de limitar o tempo de tela e o sedentarismo (SBP, 2016).

2.2.5 Dificuldades enfrentadas pelas crianças para a prática de atividades físicas e como superá-las

As crianças enfrentam várias dificuldades que as impedem de praticar atividades físicas com regularidade, entre as quais se destacam: a falta de espaço físico para brincar e se exercitar, a insegurança e violência urbana, o excesso de tarefas escolares, o uso excessivo

de eletrônicos, o sedentarismo dos pais e a falta de atividades físicas oferecidas nas escolas (BRASIL, 2006; TUSTIN, 2012; NASCIMENTO, 2015).

A falta de espaço físico para brincar e se exercitar é uma das principais dificuldades enfrentadas pelas crianças, principalmente nos grandes centros urbanos. Segundo Nascimento (2015), a urbanização e a falta de áreas verdes e de lazer são fatores que contribuem para o sedentarismo infantil. Muitas crianças vivem em prédios sem áreas de recreação adequadas ou em áreas urbanas sem parques ou praças seguras para brincar. Essa falta de espaço para a prática de atividades físicas pode desestimular as crianças a se exercitarem regularmente e contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2010).

Outra dificuldade enfrentada pelas crianças é a insegurança e violência urbana. A violência nas ruas e em áreas públicas pode desencorajar os pais a permitirem que seus filhos brinquem e pratiquem atividades físicas ao ar livre. Além disso, muitas escolas não possuem áreas de lazer seguras para que as crianças possam brincar e se exercitar. Segundo Tustin (2012), a insegurança nas ruas e em áreas públicas tem levado muitos pais a buscar atividades físicas para seus filhos em academias e clubes, o que pode ser mais caro e menos acessível para a maioria da população.

O excesso de tarefas escolares também pode ser uma barreira para a prática de atividades físicas. Muitas crianças passam grande parte do dia na escola e quando chegam em casa, ainda têm que fazer lição de casa e estudar para as provas. Esse excesso de atividades pode deixar as crianças cansadas e sem disposição para brincar e se exercitar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2010), a prática de atividades físicas deve ser uma parte integrante da rotina diária das crianças, mas muitas vezes a carga horária escolar e as tarefas escolares excessivas deixam pouco tempo para outras atividades.

O uso excessivo de eletrônicos, como televisão, videogames, computadores e celulares, é outra dificuldade enfrentada pelas crianças para a prática de atividades físicas. Segundo a OMS (2010), o uso excessivo de eletrônicos tem contribuído para o sedentarismo infantil e o aumento da obesidade infantil. Muitas crianças passam horas diárias em frente a telas, o que limita o tempo disponível para brincar e se exercitar.

Além dos fatores citados acima, o sedentarismo dos pais também pode ser um fator que contribui para a falta de atividade física das crianças. Segundo Guedes e Guedes (2016), “pais inativos tendem a ter filhos inativos, que por sua vez se tornarão adultos sedentários”.

Para superar essas dificuldades, é importante que as famílias e a comunidade em geral sejam envolvidas em ações de promoção da atividade física para as crianças. A escola, por exemplo, pode oferecer programas de atividade física antes, durante e após o horário escolar, além de incentivar a prática de atividades físicas em casa, com orientações para os pais.

É importante também que sejam criados espaços seguros e adequados para a prática de atividades físicas, como parques e quadras esportivas, em como que sejam disponibilizados materiais esportivos e equipamentos de qualidade para as crianças.

Portanto, é necessário que haja uma mobilização conjunta de família, escola, comunidade e poder público para superar as dificuldades e promover a prática de atividade física nas crianças, visando seu desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo, bem como sua saúde e qualidade de vida.



3. CONCLUSÃO

Com base nos artigos analisados, é evidente que crianças que não praticam atividade física e se envolvem em atividades sedentárias, como jogos eletrônicos, acesso a tablets, celulares, programas televisivos e uso de computadores, geralmente possuem uma composição corporal prejudicada para sua faixa etária em comparação com aquelas que praticam atividade física regularmente. Em contrapartida, as crianças praticantes de atividades físicas tendem a ter um metabolismo adequado e acelerado, resultando em ossos, musculatura e tendões mais resistentes, com menor propensão a lesões. Além disso, esses praticantes apresentam uma diminuição da massa corporal total, o que contribui para uma melhoria na qualidade do sono e a redução do risco de doenças crônicas.

Dessa forma, é importante que as medidas para incentivar a prática de atividade física levem em consideração as necessidades psicossociais das crianças. As atividades devem ser atrativas e adequadas ao nível de desenvolvimento físico e cognitivo do aluno, levando em conta também suas preferências individuais. Por isso, é fundamental respeitar as diferenças entre as atividades instruídas as crianças.

Além disso, é importante ressaltar que os estudos sobre os impactos da atividade física na infância destacam os benefícios fornecidos para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Nesse sentido, existe uma preocupação significativa em incentivar as crianças a desenvolverem desde cedo um estilo de vida saudável que priorizem a prática de atividades físicas. É essencial informar aos infantes sobre os benefícios para a saúde, tanto a curto quanto a longo prazo, incentivando-os a assumir a responsabilidade pelo desenvolvimento individual de seus organismos e hábitos saudáveis.

Portanto, com base no exposto, é importante ressaltar que o presente trabalho demonstra que proporcionar uma infância ativa e de qualidade favorece a saúde adequada da criança no futuro. Ao instruir a importância dos costumes e hábitos saudáveis durante seu crescimento, é possível estimular o desenvolvimento de uma afinidade pela vida saudável, o que contribui para o fortalecimento físico e social da criança. Essa abordagem tem o potencial de impactar positivamente o bem-estar geral e promover uma base sólida para um estilo de vida saudável ao longo da vida.

Referências

- ANEF. **Manifesto da Educação Física**. 2008. Disponível em: <http://www.anef.org.br/arquivos/manifesto_da_educacao_fisica.pdf>. Acesso em: 20 abr.2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, DF, 2006.
- CAIRNEY, J.; DUDLEY, D. **O papel da atividade física no desenvolvimento e** manutenção da função motora. In: SCHOTT, N.; WEISS, K. N. (Org.). *Development of motor function*. Basel: Karger, 2012. p. 165-184.
- CHADDOCK, L. et al. **A aptidão aeróbica está associada a uma maior eficiência da rede subjacente ao controle cognitivo em crianças pré-adolescentes**. *Neurociência*, São Paulo, v. 168, n. 1, p. 240-252, 2010.
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2014.
- GAYA, A.; SILVA, D. A. S.; SILVA, K. S. **Educação Física escolar: uma proposta de** diretrizes pedagógicas. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Gonçalves. **Crescimento, composição corporal**

e desempenho motor de crianças e adolescentes. São Paulo: Forte, 2016.

HILLMAN, C. H. et al. **O efeito da caminhada aguda em esteira no controle cognitivo e desempenho acadêmico em crianças pré-adolescentes.** *Neurociência*, v. 159, n.3, pág. 1044-1054, 2014.

JÚNIOR, P. B. S. et al. Atividade física na prevenção da obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.25,n.5,p.1-9,2020.

MORAES, A. J. A. et al. **A importância da educação física escolar na formação da criança.** *Motricidade*, v. 10, n. 3, pág. 76-87, 2014.

MORAES, C. A. C. **Educação Física escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista.** São Paulo: Icone, 2007.

NASCIMENTO, Priscila. **Sedentarismo infantil: o que pode ser feito?** Saber Mais. Disponível em: <https://www.sabermais.pt/sedentarismo-infantil-o-que-pode-ser-feito/>. Acesso em: 10 abr. 2023.

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendações globais sobre atividade física para a saúde.** Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Atividade física na infância e adolescência.** Departamento de Pediatria Ambulatorial e Cuidados Primários, 2016.

STIGGER, M. P. **Educação Física: Reflexões e vivências.** São Paulo: Cortez, 2011.

STRONG, W. B. et al. Evidence based physical activity for school-age youth. **The Journal of Pediatrics**, v. 146, n. 6, p. 732-737, 2005.

TANI, G. et al. **Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista.** São Paulo: UEP, 2012.

TUSTIN, Juliana. **Crianças e Adolescentes: A Importância do Exercício Físico.** Blog Saúde. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/50363-criancas-e-adolescentes-a-importancia-do-exercicio-fisico>. Acesso em: 10 abr. 2023.

WHO-WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 03 mai. 2023.





21

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS
IDOSOS**
**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE
ELDERLY**

Miquéias da Silva e Silva¹

Resumo

A terceira idade é uma fase que exige muitos cuidados com a saúde para que essa fase aconteça com qualidade de vida. E dentre as ações que os idosos podem realizar cita-se uma alimentação saudável, se socializar e combater o sedentarismo com a prática de atividade física. Diante desse contexto, foi realizada uma revisão de literatura com base em livros e artigos científicos das bases de dados Scielo e Google acadêmico para responder o objetivo de compreender a importância da atividade física para idosos. Os principais resultados foram que a atividade física pode trazer inúmeros benefícios. Manter-se ativo é fundamental para o bem-estar físico e mental e a prática regular de exercícios ajuda a fortalecer os músculos, melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a flexibilidade e a resistência, além de reduzir e prevenir o risco de doenças crônicas, combater o estresse, depressão e ansiedade.

Palavras-chaves: Idosos. Atividade física. Benefícios.

Abstract

The third age is a phase that requires a lot of health care so that this phase happens with quality of life. And among the actions that the elderly can carry out is a healthy diet, socializing and combating sedentary lifestyle with the practice of physical activity. In this context, a literature review was carried out based on books and scientific articles from the Scielo and Google academic databases to answer the objective of understanding the importance of physical activity for the elderly. The main results were that physical activity can bring numerous benefits. Staying active is critical to physical and mental well-being, and regular exercise helps strengthen muscles, improve cardiovascular health, increase flexibility and endurance, as well as reduce and prevent the risk of chronic disease, combat stress, depression and anxiety.

Keywords: Elderly. Physical activity. Benefits.



1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis, como a genética, estilo de vida, doenças crônicas, que interagem entre si e influenciam significativamente o modo em que alcançamos determinada idade. Não há dúvida que com o avançar da idade vão ocorrendo alterações estruturais e funcionais, que embora variem de um indivíduo a outro, são encontradas em todos os idosos e são próprias do processo de envelhecimento normal.

Porém, os idosos estão cada vez mais investindo em sua qualidade de vida, buscando hábitos saudáveis, cuidados médicos, lazer, inserção e permanência no mercado de trabalho e também a prática de atividades físicas, que traz muitos benefícios para esse público. A prática regular da atividade física foi uma das maiores mudanças de hábitos na população idosa, de forma que influencia significativamente na qualidade de vida dos indivíduos, além de ser uma atividade de lazer importante, assim como também, faz parte do tratamento global do idoso. E estão sendo indicados por médicos geriatras como auxílio na prevenção e tratamento de diversas doenças que os acometem.

Dessa forma, a pesquisa justificou-se devido que pelo aumento da expectativa de vida, é importante investigar os benefícios que a atividade física traz para a pessoa idosa, a fim de que esses sejam acompanhados por profissionais qualificados e possam assim através desta obter melhora nos aspectos que englobam a qualidade de vida e saúde. Diante desse contexto, chegou-se ao seguinte questionamento: Qual a importância da atividade física para os idosos? E para responder a esse questionamento, a pesquisa teve como objetivo geral compreender a importância da atividade física para os idosos e como objetivos específicos descreveu-se sobre os aspectos que permeiam o processo de envelhecimento; abordou-se as principais atividades físicas adequadas aos idosos e apontou-se os benefícios que as atividades físicas proporcionam aos idosos.

A metodologia que foi utilizada para trazer luz ao tema foi uma revisão de literatura qualitativa descritiva, com a utilização de livros, revistas especializadas e artigos científicos das bases de dados Google Acadêmico e SciELO (Scientific Electronic Library Online, publicados nos últimos 5 (cinco) anos. Os descritores que foram utilizados para a busca do referencial teórico foram idosos, atividade física e benefícios.

2. ENVELHECIMENTO

No Brasil, o envelhecimento vem apresentando constante aumento nas últimas décadas, motivo esse justificado por fatores como a diminuição das taxas de mortalidade e aumento da expectativa de vida. Segundo Carlos Filho e Coelho (2021, p.31) “a velhice tem sido pensada, quase sempre, como um processo degenerativo, como se o ser humano não tivesse mais potencial de desenvolvimento”.

Nas últimas décadas, a população idosa aumentou progressivamente no mundo, em especial no Brasil e o aumento da expectativa de vida tornou-se real em decorrência do avanço da medicina, possibilitando um diagnóstico precoce para a prevenção de determinadas doenças. A ampliação das possibilidades de acesso aos serviços de saneamento básico, assim como também, a prática de atividades físicas aliado aos hábitos alimentares saudáveis, são fatores que contribuem na qualidade de vida das pessoas (BRASIL, 2018).

De acordo com os dados mais recentes Agência Nacional de notícias do Instituto Bra-

sileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no Brasil existem aproximadamente 21 milhões de pessoas na faixa 60 anos ou mais, representando assim 11% da população total. Dessa forma, os estudos indicam que em 2025 teremos uma população de 32 milhões de pessoas na terceira idade, isto é, com 60 anos ou mais de idade, pontuando no ranking mundial a sexta posição de país com mais pessoas na longevidade. A estimativa do IBGE é de que para cada grupo de 100 jovens abaixo de 15 anos teremos 50 pessoas em idade de 65 anos ou mais.

No processo de envelhecimento, o ser humano sofre diversas modificações como as cognitivas, fisiológicas, patológicas, biológicas e socioeconômicas necessitando de atenção integral (CARLOS FILHO; COELHO, 2021). Essas modificações têm como consequências a redução de sua capacidade funcional que prejudicam a funcionalidade, a independência e a mobilidade fazendo com que os idosos não tenham um envelhecimento saudável (PERRACINI; FLÓ, 2019). Assim, a atenção prestada deve focar aspectos de promoção, prevenção e tratamento haja vista a complexidade e magnitude dos idosos.

A prática regular da atividade física foi uma das maiores mudanças de hábitos na população idosa, de forma que influencia significativamente na qualidade de vida dos indivíduos, além de ser uma atividade de lazer importante, assim como também, faz parte do tratamento global do idoso. A prática da atividade física regular deve ser vista como a realização de práticas habituais (caminhada, dança) ou desenvolvidas (natação, remo, jogos), por auxiliar no domínio dos movimentos, proporcionando uma melhor adaptação, interação e transformação do meio em que vive o indivíduo (LEÃO et al., 2019).

Dessa forma Perracini e Fló (2019) conceituam a atividade física, como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso. A atividade física e a saúde se relacionam ao bem-estar, a saúde e a qualidade de vida, especialmente a partir da meia idade, pois é a partir desse ponto que os riscos da inatividade se solidificam e se acentuam.

3. ATIVIDADE FÍSICA

São várias as modalidades de atividade física que podem ser realizadas pelos idosos e a dança de salão atualmente tem sido uma atividade física recomendada para os idosos, devido possibilitar diversas mudanças na qualidade de vida dos idosos pelo contato com outras pessoas (SILVA et al, 2018 a). A dança na terceira idade é, portanto, um potente recurso de inclusão social, ocasionando melhorias na qualidade de vida e no bem-estar dos idosos. Pensar na terceira idade é valorizar as experiências trazidas por essas pessoas e se utilizar dessas vivências como possibilidades de proporcionar uma velhice feliz e ativa.

Outra modalidade é a prática da ioga, que se tornou ainda mais relevante atualmente que em outros momentos da humanidade em que a depressão tem acometido muitos idosos. Essa prática fornece aos praticantes a possibilidade de ser realizada ao ar livre. A ioga tem como benefícios minimizar a tensão física e mental, melhorando também quadros de depressão e ansiedade nos idosos (MENEZES; DE FÁTIMA, 2021).

Cita-se também alguns estudos têm evidenciado que o exercício funcional melhora a eficiência de um dos componentes da aptidão física mais importantes no envelhecimento, que é o equilíbrio. A importância dada aos exercícios que desafiam o equilíbrio se dá pela estimulação do sistema de controle motor que favorece os ganhos de força muscular, a melhoria dos mecanismos de propriocepção, a diminuição dos desequilíbrios musculares causadores de desvios posturais e uma maior sinergia entre os músculos durante o



movimento (OLIVEIRA et al., 2019).

Os benefícios do treinamento resistido em idosos diariamente estão associados a menores níveis de pressão arterial em repouso. Programas de TR têm demonstrado diminuir a pressão arterial sistólica e diastólica, tanto de idosos hipertensos como de normotensos (GARCIAS et al., 2020). Assim, esses benefícios do treinamento resistido sobre a pressão arterial fazem com que ele se torne uma importante ferramenta na prevenção e tratamento da hipertensão arterial em idosos.

Garcia et al. (2020) diz ainda que o treinamento resistido reduz significativamente os valores de pressão arterial sistólica em repouso, PAM e DP. Assim, o exercício resistido atua de forma benéfica sobre os níveis pressóricos e sugere-se que sua prática seja estimulada como uma forma de promoção da saúde e da qualidade de vida dos idosos com HAS.

A hidroginástica é uma modalidade de atividade física que pode ser praticada por idosos que necessitam de uma atividade que não exija contato com a superfície rígida do solo. Portanto, a atividade física na água protege contra impactos fortes, evitando lesões na articulação e ligamentos, principalmente na coluna e nos joelhos. A prática de exercícios físicos é essencial em todas as fases de nossa vida e será ainda mais importante na 3ª idade em que há uma perda de aptidão física e consequentemente prejuízos à saúde (TEIXEIRA et al., 2018).

Dessa forma, a atividade física agirá positivamente a nível cardiorrespiratório e também nos sistemas e órgãos. Uma boa manutenção da massa muscular e óssea na terceira idade é imprescindível para uma autonomia de vida e para que o idoso continue produzindo e realizando suas tarefas de forma independente (TEIXEIRA et al., 2018).

De forma, mais detalhada são apresentadas várias modificações da atividade física nos idosos em diferentes aparelhos:

Cardiovascular: aumento da capacidade de bombeamento do coração (pelo aumento do volume sistólico); aumento da perfusão dos tecidos (pela abertura de capilares fechados principalmente em músculos); diminuição da pressão arterial em idosos leve ou moderadamente hipertensos; Locomotor: aumento da massa muscular (aumenta o metabolismo basal), aumento da densidade óssea (minimiza a osteoporose) aumento da resistência dos tendões e ligamentos, aumento da mobilidade articular. Este conjunto de alterações contribui para minimizar os feitos a degeneração articular (artrose), comum em pessoas idosas; Respiratório: aumento da capacidade vital, aumento da força de músculos respiratórios, contribuindo para melhorar a capacidade inspiratória e expiratória; Sangue; diminuição dos níveis de LDL colesterol (colesterol de baixa densidade) e triglicérides, aumento do HDL colesterol (colesterol de alta densidade), aumento do teor de hemácias, entre outras modificações (ANTUNES, 2021, p.43).

Os idosos praticantes de exercícios físicos mostram-se mais abertos e bem-humorados, e emocionalmente equilibrados em relação aos fatos do cotidiano. Dessa forma, “as atividades físicas contribuem para manter a capacidade funcional e cognitiva para as atividades de vida diária e consequentemente melhoram a qualidade de vida desta população” (FAUSTINO; NEVES, 2021, p.09).

Já os estudos de Silva et al. (2018) concluíram que os benefícios, tanto nos aspectos psicológicos como biológicos, ou seja, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, diminuição de sintomas vasomotores, da pressão arterial, da incidência de doenças cardiovasculares, retardamento e prevenção do aparecimento de diabete melittus. Entende-se

então que a atividade física é de total importância para prevenção e controle sobre as doenças crônicas especificamente a diabetes em idosos.

Contribuindo com a discussão no âmbito da prevenção e controle de doenças, a prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo, sendo importante para redução da mortalidade associada a elas, além de exercer efeitos no convívio social, tanto no trabalho como na família (RAVAGNANI et al., 2021).

Sabe-se ainda que o sedentarismo por si só cria fatores que influenciam o risco a várias doenças, pois reduz a o metabolismo basal do indivíduo dispondo este ao acúmulo de gordura. Como diz Henzi (2018), os exercícios tanto aeróbicos quanto os resistidos, promovem um aumento do metabolismo basal conhecido como metabolismo de repouso, que é responsável por 60% a 70% do gasto energético total. Contribuindo a redução do risco de doenças cardiovasculares, do diabetes como já citado, do controle do peso corporal, fortalecimento dos músculos, ossos e articulações, diminuição das hospitalizações, visitas médicas e medicações (BARROS et al., 2019).

Outro dado que afirma a otimização do envelhecimento do indivíduo que desenvolve atividade física foi abordado nos estudos de Milech e Barbosa (2020), de que a mesma estimula a produção de endorfina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar no exercício, o que auxilia na prevenção de depressões e estresse. Entende-se que a endorfina é uma substância natural produzida pelo cérebro durante e depois de uma atividade física que regula a emoção e a percepção da dor, ajudando a relaxar e gerando bem-estar e prazer. A endorfina é considerada um analgésico natural, reduzindo o estresse e a ansiedade, aliviando as tensões e sendo até recomendado no tratamento de depressões leves (MILECH; BARBOSA, 2020).

Diante das inegáveis contribuições apresentadas pelos pesquisadores, os programas de atividade física que incluem os exercícios funcionais em suas propostas podem representar em conjunto com os diversos cuidados inerentes à saúde, pois apresentam vantagens em relação aos métodos de treinamento convencional dentre elas a possibilidade de desenvolver de forma equilibrada, as diferentes capacidades físicas fundamentais para a qualidade de vida como a força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência (SOUSA et al., 2019).

Um programa regular de exercícios físicos pode contribuir na prevenção e na redução dos declínios funcionais, melhorar a autoestima, proporcionar equilíbrio emocional, ampliar as relações interpessoais e favorecer a autoestima e a independência dos participantes. O importante é que o programa elabora, no espaço adequado possa proporcionar ao idoso autoconhecimento do corpo, suas possibilidades de movimento, capacidade de expressar-se, de compartilhar emoções e de fazer novos círculos de amizade (BARROS et al., 2019).

Três tipos de exercícios são especialmente importantes para pessoas idosas, aqueles que melhoram a flexibilidade, aqueles que melhoram a força muscular e aquele que aprimoram a capacidade cardiopulmonar (SOUSA et al., 2019). Em pacientes severamente descondicionados, um único exercício pode atingir parcialmente todos estes objetivos. Os exercícios de flexibilidade devem ser executados somente após o aquecimento dos tecidos moles através de uma caminhada ou qualquer outra atividade não vigorosa.

Já sobre os exercícios de fortalecimento podem ser isométricos ou isotônicos. Nos exercícios isométricos, uma parte do corpo permanece fixa em uma posição e o paciente contrai o músculo sem movimentar a articulação. Nos exercícios isotônicos, o paciente move uma parte do corpo com um movimento em forma de arco. Isso resulta no fortaleci-



mento muscular de cada extensão diferente do músculo, desde que esteja presente uma resistência suficiente em cada ponto do arco. A capacidade cardiopulmonar ou aeróbica deve ser parte de um programa amplo de exercício (SOUSA et al., 2019).

Vale lembrar, porém que o corpo do indivíduo idoso não está apto a responder a fortes solicitações, as respostas corporais aos idosos precisam ser moldadas em benefício, indivíduo. O exercício físico no idoso promove a liberação de substâncias endógenas, ativação de diversos sistemas corporais, bem como promove as relações interpessoais. Mediante a prática do exercício físico regular o corpo trabalha suas funções metabólicas e catabólicas para as ações vitais do corpo, associados a isso aos hábitos nutricionais adotados pelo idoso possui grande influência em sua qualidade de vida (SILVA et al., 2018a).

A atividade física deve ser suficiente para aumentar a frequência cardíaca do paciente acima do repouso, de pelo menos 10 a 20 batidas para o mais descondicionado e mais além para os mais condicionados (TEIXEIRA et al., 2018). As recomendações para a duração são de 20 a 30 minutos, três a quatro vezes por semana. As três fases dos exercícios e aplicam a qualquer atividade aeróbica.

De especial importância para o profissional de Educação Física é o reconhecimento dos inúmeros benefícios citados, o que faz que muitos profissionais estejam se especializando na Educação física voltada para os idosos. Entre tantas opções de atividades físicas, o ideal é que o idoso juntamente com o profissional escolha aquela que mais lhe agrade e o motive, melhorando seu bem-estar e sua qualidade de vida (LEÃO et al., 2019). Pois, a prática regular de atividade física de maneira adequada às necessidades e realidade física, psicológica e social do idoso, pode significar a diferença entre uma vida autônoma ou não.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo atingido compreender a importância da atividade física para os idosos. Para tanto, por meio da revisão de literatura foi possível compreender que durante o processo de envelhecimento as pessoas sofrem perdas significativas que vão alterando os seus sistemas.

E para um envelhecimento com maior qualidade de vida, a realização de atividade física traz inúmeros benefícios para esses idosos que vão desde a socialização, fortalecimento dos músculos, melhoria cardiorrespiratória, combate a obesidade, depressão e outras.

As atividades físicas adaptadas para os idosos podem variar de acordo com a saúde, a capacidade física individuais de cada pessoa. No entanto, algumas atividades físicas comuns recomendadas para idosos como realizar uma simples caminhada a outras atividades como a natação, ioga, musculação, treinamentos funcionais, hidroginástica e outros.

Referências

ANTUNES, Mateus Dias. **Esporte e atividade física no contexto da saúde coletiva**. São Paulo: Editora Saraiva, 2021.

BARROS, Diego Leonardo Melo de. Efeito agudo do treinamento resistido com oclusão vascular em idosos hipertensos controlados. **Anais da IV Jornada de Educação Física do Estado de Goiás: Educação Física e Epistemologia do Conhecimento: crises, desafios e perspectivas**. Universidade Estadual de Goiás (Campus Goiânia ESEFFEGO). Goiânia: UEG, v. 1, n. 2, 10 a 12 de dezembro de 2019. Disponível em: <https://ojs.brazilian-journals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/13645>. Acesso em: 26.mar.2023.

BRASIL. **Ministério da Previdência Social**, 2018. Disponível em: <http://www.mpas.gov.br>. Acesso em:

25.mar.2023.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui Neves. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. Electronic Journal Collection Health. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3012/1636>. Acesso em: 22.mar.2023.

FILHO, Luiz Carlos; COELHO, Tainá T. **Terceira Idade no Brasil: Representações e Perspectivas**. São Paulo: Editora Blucher, 2021.

GARCIA, Lucas Xavier. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Revista Científica Online** ISSN 1980-6957 v12, n2, 2020. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/beneficios_do_treinamento_resistido_para_idosos.pdf. Acesso em: 26.mar.2023.

LEÃO, Luciano Amado. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Rev Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61., 2019. Disponível em: https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5989/pdf. Acesso em: 23.mar.2023.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. Programa de exercícios funcionais para idosas – impacto na aptidão física. **ConScientiae Saúde**, jan./mar. 2019;18(1):65-73. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/929/92958956009/92958956009.pdf>. Acesso em: 24.mar.2023.

PERRACINI, Monica R. **Funcionalidade e Envelhecimento**. São Paulo: Grupo GEN, 2019.

RAVAGNANI, et al. Cristiane de Faria Coelho. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População. **Revista Brasileira de Atividade Física**. v. 26, p. 1-8, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0216. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565/11174>. Acesso em: 23.mar.2023.

SILVA, Juliana Abraão da et al. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física e Mental**. SFM v.6, n.2, 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/268397613.pdf>. Acesso em: 22.mar.2023.a

SILVA, Rafael Santos da et al. A importância da atividade física em idosos com diabetes. **Revista Diálogos em Saúde**. v.1.n.2.2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/213/190>. Acesso em: 24.mar.2023.

SOUSA, Carmelita Maria Silva et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura on Line. **Rev. Mult. Psic.** v.13, n. 46, p. 425-433, 2019 - ISSN 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1891>. Acesso em: 25.mar.2023.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos et al. Motricidade. **Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica**. Vol. 14. 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Romulo-Teixeira-2/publication/333015356_fatores_que_levam_os_idosos_a_pratica_da_hidroginastica/links/5e44598392851c7f7f340613/Fatores-que-levam-os-idosos-a-pratica-da-hidroginastica.pdf. Acesso em: 25.mar.2023.





22

**PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA MELHOR
IDADE**
**PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN THE BEST
AGE**

William Yago Gomes Matos¹

Marizana Silva²

¹ Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

² Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

O artigo aborda a importância da prática de atividade física na terceira idade. Segundo pesquisas, idosos sedentários têm maior probabilidade de desenvolver doenças crônicas e redução da capacidade funcional. A prática regular de atividade física traz benefícios para a saúde física e mental, como aumento da força muscular, equilíbrio e flexibilidade, redução do risco de quedas e melhora da autoestima. É importante escolher uma atividade que seja prazerosa e segura, e sempre consultar um profissional antes de iniciar qualquer treinamento. Além disso, é essencial ter uma alimentação equilibrada e hidratação adequada para potencializar os benefícios da atividade física. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo principal, compreender os benefícios que a prática de atividades físicas pode trazer para a vida e saúde dos idosos. Diante do exposto, faz necessário ações educativas que estimulem mais aos idosos para a prática de exercícios físicos e, fomentar o desejo dos não participantes mostrando o quanto o sedentarismo é prejudicial para a qualidade de vida. Conclui-se que a prática de atividades físicas é uma parte importante da vida na melhor idade, proporcionando benefícios significativos à saúde física e mental. Esse envolvimento em atividades físicas adequadas, pode melhorar a qualidade de vida dos idosos e contribuir para um envelhecimento mais saudável e ativo.

Palavras-chave: Idoso, Atividade Física, Saúde, Qualidade de vida, Envelhecimento.

Abstract

The article discusses the importance of physical activity in old age. According to research, sedentary elderly people are more likely to develop chronic diseases and reduced functional capacity. The regular practice of physical activity brings benefits to physical and mental health, such as increased muscle strength, balance and flexibility, reduced risk of falls and improved self-esteem. It is important to choose an activity that is pleasant and safe, and always consult a professional before starting any training. In addition, it is essential to have a balanced diet and adequate hydration to maximize the benefits of physical activity. Thus, the main objective of this study is to understand the benefits that the practice of physical activities can bring to the life and health of the elderly. Given the above, educational actions are needed to encourage more elderly people to practice physical exercises and encourage the desire of non-participants to show how sedentary lifestyle is harmful to quality of life. It is concluded that the practice of physical activities is an important part of life in old age, providing significant benefits to physical and mental health. This involvement in adequate physical activities can improve the quality of life of the elderly and contribute to a healthier and more active aging.

Keywords: Elderly, Physical activity, Health, Quality of life, Aging.



1. INTRODUÇÃO

Ao decorrer dos derradeiros anos, tem se tornado muito mais claro o valor que traz a realização de atividade física para a saúde das pessoas que estão na melhor idade. Entretanto, foi somente recentemente que iniciativas para o benefício da atividade física para os idosos começaram a ganhar força. A partir das evidências científicas sobre as melhorias que a atividade física tem, e a tendência de trazer para essa pequena parte da população, muitos países passaram a desenvolver programas e políticas de incentivo e inclusão dos idosos nas práticas de exercício físico.

Nessa circunstância, a elaboração do estudo trouxe como problemática: Qual o valor que há a realização de atividade física para os idosos e os impactos que traz para a saúde?

Tendo como objetivo principal a compreensão dos benefícios que a prática de atividades físicas pode trazer para a vida e saúde dos idosos, além de ter sondado como a atividade física ajuda de maneira positiva a saúde do idoso, evidenciando a influência que a aplicação de atividades físicas traz para a melhoria da saúde e do bem-estar e destacando o valor que tem o educador físico na prescrição adequada de atividades bem orientadas.

Espera-se, assim, contribuir para a construção de um conhecimento consistente e relevante sobre a importância da atividade física na ação de chegar numa idade, mas avançada, bem como estimular a adoção de iniciativas que promovam a realização de exercício físico pelos idosos, visando o avanço da saúde e a capacidade de vida saudável dessa população. A ampliação da expectativa de vida tem sido uma realidade nas últimas décadas. Com isso, o envelhecimento populacional tem se tornado um desafio para a saúde pública, que deve estar preparada para atender às necessidades dos idosos. A aplicação de atividades físicas para idosos é fundamental para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças crônicas.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente trabalho foi elaborado através de uma revisão bibliográfica, por meio de pesquisa qualitativa e descritiva, feito através de consulta de livros e artigos em sites de caráter científico como Medline/Pubmed, Lilacs, Scielo, e Revistas Eletrônicas de Saúde foram consultados artigos nos períodos de 2016 a 2022 para o levantamento do estudo, a composição da pesquisa foi feita nas seguintes etapas: definição do tema a ser estudado, definição do problema e estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, definição das informações a serem retiradas dos artigos utilizados como autor, ano, título, revista, objetivo e desfecho.

Foram levantados cerca de 24 artigos para compor essa revisão de literatura, após uma enorme seleção sobraram 12 artigos, os artigos foram analisados com objetivo de descrever a realização de atividade física em idosos e a sua reciprocidade com o bem-estar e saúde da pessoa da melhor idade.

E os critérios de inclusões estabelecidos para a seleção dos artigos trabalhados foram: artigos completos disponíveis de maneira gratuita na internet nos idiomas em português e que tenham relação com o assunto do estudo. E os critérios de exclusão optou-se pela não utilização de teses, dissertações e resumos. Foram necessários os usos das seguintes

palavras-chave: Idoso, Atividade Física, Saúde, Qualidade de vida, Prática, Envelhecimento.

2.2 Resultados e Discussão

No estudo desenvolvido, a mostra final foi composta por 12 (doze) artigos científicos, que assim foram selecionados pelos critérios de inclusão que antemão foram estipulados para a realização do mesmo. Com isso, foram descobertos nas bases de dados Medline/Pubmed, Lilacs, Scielo, e Revistas Eletrônicas de Saúde. Para a discussão deste estudo re-partiu-se em 3 camadas proporcionalmente a prosseguir:

2.2.1 Atividade física e seus benefícios para a saúde do idoso

A atividade física é extremamente importante para a saúde do idoso, pois traz diversos benefícios físicos e emocionais. A prática regular de atividades físicas ajuda a prevenir doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares e respiratórias. Também ajuda a melhorar a flexibilidade, a capacidade cardiorrespiratória e o equilíbrio, reduzindo risco de quedas.

Além disso, a atividade física tem a tendência a melhorar o humor, ela aumenta a autoestima e também a autoconfiança, reduzir o estresse e a ansiedade, e melhora a qualidade do sono. É importante destacar que a atividade física não precisa ser intensa ou extenuante, e sim adaptada às condições e capacidades de cada indivíduo. Atividades como caminhada, natação, alongamento, dança, entre outras, podem trazer inúmeros benefícios à saúde do idoso.

Portanto, a prática constante de atividades físicas é essencial para o conforto e a qualidade de vida dos idosos, facilitando o envelhecimento ativo e saudável. Segundo Santana e Aoyama (2020), a ação do envelhecer é um evento natural que ocorrerá com todos os seres humanos de modo gradativo, continua e dinâmica. Ocorre de modo diferenciado para cada indivíduo, esse procedimento irá acontecer de maneira mais vertiginosa para uns e para outros, mas lentamente considerando vários aspectos, como, doenças pré-existentes, sua situação socioeconômica e hábitos do cotidiano são exemplos de fatores que podem interferir nesse método (SANTANA; AOYAMA; 2020, p. 85).

Considera-se ser uma atividade física, toda aquela atividade que consequentemente haja o movimento de músculos e tendo assim algum gasto de energia, não necessita necessariamente acompanhamento profissional, nem movimentos repetitivos (SANTANA; AOYAMA; 2020, p. 85).

O treinamento físico produz uma melhora das funções essenciais para a capacidade física do idoso. Para a melhor idade a atividade física é importante, pois cria um clima descontraído, melhora as articulações, aumenta o tônus muscular, proporciona disposição para os afazeres do dia-a-dia, proporciona o bem estar físico, autoestima, tonificação do sistema muscular do corpo (SANTANA; AOYAMA; 2020, p. 85).

O sedentarismo é considerado uma doença, hoje com as modernizações de algumas áreas profissionais está atingindo cada vez mais as pessoas para se torna um sedentário, assim as pessoas ficam acomodadas para evitar qualquer tipo de esforço físico é dessa forma que as doenças crônico-degenerativas se apresentam (SILVAI et al., 2019, p. 67).

O estilo de vida sedentário na melhor idade pode induzir a maiores desgastes no organismo do que o estilo fisicamente ativo. Como a atividade física retarda o avanço da



osteoporose, assim diminuindo a taxa de perda óssea, também é possível ter uma maior força muscular protegendo e fortalecendo as articulações vulneráveis evitando lesões articulares, quedas e principalmente prevenir a rigidez muscular, a atrofia muscular e a baixa capacidade cardiorrespiratória (SANTANA; AOYAMA; 2020, p. 86).

Quando a atividade física não é praticada a pessoa está sujeita a uma série de problemas graves tornando um fator de risco para a morte súbita, causando várias doenças, sendo elas: obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, ansiedade, depressão, dislipidemia, aterosclerose, doença pulmonar, osteoporose e câncer (SILVAI et al., 2019, p. 67).

Ao indicar uma prática física para uma pessoa idosa, devem-se considerar vários aspectos, como: prazer em estarem realizando esta ou aquela atividade, suas necessidades físicas, suas características sociais, psicológicas e físicas (SANTANA; AOYAMA; 2020).

A atividade física interfere de maneira boa na saúde física e intelectual dos indivíduos, sendo de grande importância em cada uma das etapas da vida, desde criança até a velhice. Enquanto for realizada de forma frequente, é um dos princípios fundamentais para a manutenção da saúde, simultaneamente com uma alimentação equilibrada e um estado emocional estável (VIANA; JÚNIOR; 2017, p. 91).

A prática regular de atividade física favorece benefícios para uma qualidade de vida saudável em qualquer faixa etária levar uma vida sedentária pode acelerar o processo do envelhecimento. O hábito de vida ativa e atividade física estão ligados a uma excelente qualidade de vida na qual é essencial para o dia a dia da terceira idade (SILVAI et al., 2019, p. 67).

Portanto, nota-se que a prática regular da atividade física pode contribuir de modo significativo para uma menor predisposição a doenças crônicas não transmissíveis, bem como contribuir para uma melhor qualidade de vida, sendo assim, a presente pesquisa objetivou descrever afincamente a correlação da prática de atividades físicas em idosos com o envelhecimento saudável, e conseqüente redução de doenças (ALVES et al., 2021, p. 727).

O idoso encara todas as transformações causadas pelo avanço da idade, além das mudanças sociais, psicológicas e físicas. A sociedade determina que o idoso está fora do mercado de trabalho, algumas famílias os deixam fora do convívio familiar, sem falar nas mudanças físicas que podem deixá-los abatidos, algumas dessas alterações são: a perda de massa óssea, a diminuição dos músculos, da flexibilidade, além da probabilidade de sofrerem mais de hipertensão, arteriosclerose, artrose, artrite, osteoporose, entre outras doenças (VIANA; JÚNIOR; 2017, p. 91).

As pessoas na melhor idade que realizam exercícios físicos de maneira frequente, apresentam melhor qualidade de vida, em correspondência aos que não praticam nenhum exercício físico. Compreende-se que os idosos que frequentam programas de intervenção e realizam atividades físicas mesmo de modo irregular, tem uma vantagem boa em relação à qualidade de vida do que os institucionalizados (SOUSA, 2019, p. 430).

2.2.2 A realização de atividade física na promoção da saúde do idoso

A aplicação de atividades físicas é fundamental para o envelhecimento saudável dos idosos. Embora a diminuição da capacidade física seja uma consequência natural do processo de envelhecimento, a realização regular de exercícios físicos pode ajudar a melhorar diversos aspectos da saúde e bem-estar dos idosos.

A atividade física pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular, prevenindo doenças como hipertensão arterial, doença coronariana e acidente vascular cerebral. Além disso, exercícios físicos podem ajudar a prevenir e controlar a diabetes, osteoporose, artrite, depressão e alguns tipos de câncer.

Também é importante destacar que a atividade física pode ajudar a melhorar a saúde mental dos idosos. Exercícios físicos podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar o humor, além de ajudar a manter a cognição e a capacidade de tomar decisões. Além dos benefícios para a saúde, a prática de atividades físicas pode ajudar os idosos a manter sua independência e mobilidade. Isso pode ser especialmente importante em idosos que têm problemas de mobilidade ou que estão em risco de quedas.

Por fim, a realização de atividades físicas pode ajudar os idosos a se manterem socialmente conectados e engajados. Atividades em grupo, como aulas de ginástica, dança ou caminhadas, podem ajudar a promover a interação social e a fazer com que os idosos se sintam mais conectados à comunidade em que vivem.

Em síntese, a realização regular de atividades físicas pode ajudar os idosos a melhorar sua saúde física e mental, prevenir doenças, manter sua independência e mobilidade, além de aumentar a interação social e o engajamento na comunidade.

A atividade física e a qualidade de vida, todavia partiram de uma preocupação do ser humano, mas, presente, a procura permanente de uma vida saudável tem se tornado um acordo pessoal, aperfeiçoada simultaneamente com o bem-estar, ligado às condições do modo de vida, como: saúde, moradia, educação, lazer, transporte, liberdade, trabalho e autoestima (VIANA; JUNIOR; 2017, p. 91).

A atividade física pode ser determinada como qualquer deslocação corporal ocorrido pela musculatura que tenha como resolução um desgaste energético além dos níveis do corpo enquanto repousa (VIANA; JUNIOR; 2017, p. 91).

Ao realizar exercícios pontualmente é uma maneira eficiente para diminuir e/ou prevenir a decadência consequente do processo de envelhecimento, modificando a condição de inexperiência para o cumprimento das atividades da vida cotidiana. Para tentar suavizar essas perdas decorrentes da idade, a prática de atividades físicas é uma poderosa aliada, pois propicia a liberação de substâncias que despertam processos corporais, impulsiona as funções metabólicas e vitais do corpo colaborando para a qualidade de vida do idoso (VIANA; JUNIOR; 2017, p. 92).

Com a idade, há sinais do ato de envelhecer, dentre eles estão a diminuição da elasticidade dos tecidos moles, altura reduzida devido ao estreitamento dos discos intervertebrais, menor capacidade das articulações de absorver pressão e maior rigidez, menor elasticidade da cartilagem, diminuição da capacidade muscular, levando a movimentos lentos e perda de coordenação, massa óssea reduzida, déficit de equilíbrio, sugerido como causa de perda da propriocepção tecidual em superfícies de suporte com carga, fraqueza muscular e alterações degenerativas nos canais semicirculares (MARTINS et al., 2020, p. 5).

A atividade física age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se sente, mas comprometido na terceira idade, trazendo melhor desempenho corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência, redução no perigo de morte por doenças cardiovasculares, melhora do controle da pressão arterial, manutenção da densidade mineral óssea, com ossos e articulações mais saudáveis, melhora a postura e o equilíbrio, melhor controle do peso corporal, melhora o perfil lipídico, melhor utilização da glicose, melhora a enfermidade venosa periférica, melhora a função intestinal (LEITE et al., 2023, p. 179).



Os idosos que se preocupam em manter uma prática constante de atividade física demonstram ser mais ativos quando comparados aos idosos sedentários, consequentemente apresentando quase nenhuma presença de dor (HOEHR, 2016, p. 24).

É evidente que ao passar dos anos é comum a ausência de massa muscular, a capacidade cognitiva reduz, surge-se problemas com autoestima e problemas cardiorrespiratórios. Quando o indivíduo chega na idade de 50 anos, sua estatura diminui devido a compressão das vértebras e também ocorre atrofia muscular, que é a redução de volume do músculo, afetando vários locais do corpo, como a coluna cervical e lombar (JUNIOR et al., 2022, p. 6).

Na terceira idade é muito importante a realização de diferentes práticas de exercícios físicos, pois ajuda a diminuir o risco de morte prematura nessa população. Para que o idoso adquira uma melhor qualidade de vida o exercício físico deve ser realizado regularmente e orientado com o acompanhamento de profissionais especializados (JUNIOR et al., 2022, p. 7).

A realização de atividade física é importante no controle glicêmico quando associada a medicação e dieta adequada, para os idosos que possuem doenças secundárias a diabetes mellitus, como por exemplo a retinopatia, os exercícios devem ser realizados com mais cautela, atendendo a avaliação da aptidão física e médica completas (ALVES et al., 2021, p. 733).

Além de que, nessa idade, o cuidado com a alimentação também é fundamental para que o idoso possa adquirir uma melhor qualidade de vida. Principalmente a ingestão adequada de proteínas e quantidade de calorias para garantir o balanço nitrogenado positivo e manter ou aumentar a massa muscular esquelética (JUNIOR et al., 2022, p. 6).

2.2.3 Educador físico e sua importância na prescrição de atividades físicas para idosos

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) é o órgão responsável por regulamentar e fiscalizar a atividade dos profissionais de Educação Física no Brasil. Ele é composto por representantes dos Conselhos Regionais, que são responsáveis pela gestão e fiscalização em cada estado.

Existem diversas áreas de atuação para os profissionais de Educação Física, como a prescrição de atividade física para indivíduos ou grupos, a orientação em esportes, o treinamento de atletas, a gestão de projetos esportivos, a pesquisa científica na área, entre outras.

É importante destacar que a atuação dos profissionais de Educação Física está amparada pela Lei nº 9.696/1998, que define as atribuições e competências da categoria. Além disso, o CONFEF também estabelece as normas éticas e técnicas para o exercício da profissão, com o objetivo de garantir a qualidade dos serviços prestados e a segurança dos praticantes de atividade física.

Conforme a resolução 046/2002 do Conselho, 2002, o profissional de educação física é especialista em atividades físicas (AF), nas suas diversas manifestações: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeiras, danças, recreação, reabilitação, ergonomia entre outras. Além de ter o direito de intervenção dirigido a indivíduos ou grupos alvo de diferentes condições corporais e com necessidades de atendimentos especiais, com o uso de diagnóstico próprio e definição de procedimentos adequados para ministrar, orientar e planejar ações que visem a melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano (LIMA et al., 2020).

O foco de atuação do Educador físico tem como pretensão, precaver, motivar, auxiliar

e reabilitar a saúde no âmbito social de uma população ou indivíduo. O educador físico necessita estar apto para trabalhar em uma equipe multiprofissional, incluído em atividades de gestão e para trabalhar com políticas de saúde, bem como para analisar, esboçar e mediar na área das práticas corporais e atividades físicas (VIANA; JUNIOR; 2017, p. 93).

Uma das funções desse Educador é adaptar as atividades físicas de maneira que elas sejam realizadas da maneira correta. Para que um exercício seja mais efetivo, o indivíduo não precisa ficar fadigado, realizando deslocamentos forçados de grau elevado e de longa duração, é essencial que o profissional tome precaução com fatores como o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial (VIANA; JUNIOR; 2017, p. 93).

O papel do profissional de Educação Física é de avaliar as condições físicas de seus alunos, montar programas que tenham como objetivo alcançar melhores resultados para os mesmos, acompanhar e orientar de forma correta e adequada pois se torna fundamental na prevenção de lesões (SANTOS; VILELA; 2020, p.39).

O Educador físico precisa motivar o aluno a durante realização da atividade física, provocando uma sensação de prazer, alegria e satisfação ao executar a atividade, mostrando através dos exercícios a importância de praticá-los em prol de uma melhor qualidade de vida, seja nos aspectos físicos, psicológicos ou sociais (VIANA; JUNIOR; 2017, p. 93).

Os estudos realizados mostram que qualquer que seja os tipos de atividades ou exercícios físicos incluem melhorias no estado da saúde das pessoas, principalmente as que estão na terceira idade. Nas pessoas de idade mais avançadas as resoluções bastam para serem qualificados como uma restauração da vida, pois vem para eliminar vários tipos de doenças que são efetivos e evitam o aparecimento de outras (SILVA, 2016, p. 17).

Atualmente, com a crescente busca por melhoria da qualidade de vida e também com a grande divulgação feita pelos canais de notícia sobre as grandes vantagens de realização de exercícios físicos, há quantidade variada de pessoas que procuram academias de ginásticas vem crescendo consideravelmente. Pois elas buscam momentos de lazer e recreação e melhoria no desempenho e na estética (MARTINS et al., 2020, p. 7).

O ser humano é um ser que sempre está agitação, que na ocasião vem se corroendo cada dia mais cedo por causa do excesso de estresse do dia a dia, ao excedente das cargas horárias de trabalho, e a atividade física cumpre um papel muito fundamental em correspondência a isso, pois é cada vez mais transparente que as pessoas envelhecerem a mente muito antes da idade, e quando alcançam o período da terceira idade já estão no término do prazo final do corpo, precisando assim de atividade recreativa para lhe propiciar uma continuidade de vida e aparência de saúde, sociabilidade e vitalidade (SILVA, 2016, p. 17,18).

Em um programa de treinamento esportivo e na prescrição de exercícios, a avaliação física é essencial, visto que, através dela, o profissional de Educação Física será capaz de identificar possíveis fatores de risco que possam desenvolver doenças, também avaliando as necessidades e condições de cada um (MARTINS et al., 2020, p. 7).

O Educador físico necessita dominar os diferentes tipos de conhecimentos teóricos e práticos relacionados ao corpo humano, uma vez que, cada aluno (cliente) tem sua individualidade biológica (JUNIOR et al., 2022, p. 3).

Desta forma, esse Educador físico tem a necessidade de elaborar e aplicar uma anamnese e em seguida realizar uma avaliação física, para que a partir daí, seja possível elaborar uma prescrição de exercícios físicos que não prejudique o desenvolvimento corporal do seu cliente (JUNIOR et al., 2022, p. 3).

Dessa maneira, pode-se entender que o Educador físico precisa possuir um perfil pro-



fissional apropriado, tendo um bom relacionamento com seus alunos/clientes, apresentando facilidade para se comunicar, capacidade de observar, criar, liderar e principalmente ser competente (JUNIOR et al., 2022, p. 4).

Assim, para que o profissional elabore um treinamento eficiente para seu aluno, é necessário que ele conheça a rotina do indivíduo, tendo de saber como é a alimentação diária, as horas de descanso, o que faz durante os dias? Tem algum problema de saúde que impeça tal tipo de treino? (JUNIOR et al, 2022, p. 4).

Tendo a compreensão do educador físico que esteja na sua área de atuação e é induzido por um idoso que efetue sua inscrição em um programa específico de exercícios com a intenção de melhorar uma sequência de modificações físicas, como dores musculares ou articulares, não executará a mesma atividade que uma pessoa tal qual propósito seja conservar uma vida social, pertencer a uma certa comunidade, ter alguém pra conversar, fazer novas amizades, já que esta pessoa demandará de uma atividade mais divertida, que é baseada em jogos, danças, e atividades recreativas (SILVA, 2016, p. 18).

Para a pessoa da melhor idade, ter um profissional capacitado e treinado para auxiliá-los durante as atividades física é de enorme importância, pois esse profissional transmitirá segurança e incentivo, pois a atividade física deve ser administrada de forma, mas adequada para aumentar a segurança dessa população. Então, entende-se que a atividade física possa trazer uma variedade de benefícios, tanto na esfera física quanto na psicossocial, proporcionando aos idosos a melhoria qualidade de vida e autonomia (MARTINS et al., 2020, p. 7).

Isto significa que quando se receita um método de exercício físico para idosos, se deve ter conhecimento e em primeiro lugar tem que dar início de maneira mais lenta e uniforme, depois, à medida que ocorre uma satisfatória adaptação, alternam-se ritmos lentos e rápidos para depois acelerar o ritmo e assim por diante (SILVA, 2016, p. 19).

A realização de atividade física ocasiona o progresso da composição, a redução de dores nas articulações, o acréscimo de densidade mineral óssea, a melhora a utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbica, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular (SILVA, 2016, p. 19).

Os exercícios físicos podem de imediato causar uma profunda melhora das funções fundamentais para a propensão física do idoso, ou seja, quanto mais produtiva é uma pessoa menos restrições físicas ela tem para fazer as atividades do seu dia (SILVA, 2016, p. 19).

Para iniciar qualquer tipo de atividade física é necessária realizar uma avaliação médica e alguns exames clínicos para avaliar as condições cardiovasculares (VIANA; JUNIOR; 2017, p. 94).

A supervisão dos exercícios físicos através de um profissional da Educação Física capacitado é de suma importância para qualquer faixa etária de idade, porém na terceira idade essa supervisão e outros cuidados devem ser mais específicos, tendo em vista as restrições e necessidades desses indivíduos (OLIVEIRA; VINHAS; RABELLO; 2020, p.15502).

3. CONCLUSÃO

Com a sustentação nos resultados da pesquisa, conclui-se que a prática de atividades físicas é essencial para a saúde e bem-estar dos idosos. Além dos benefícios físicos, as atividades podem melhorar a autoestima e proporcionar momentos de lazer e convívio social. É importante que os educadores físicos incentivem a prática de atividades físicas na

terceira idade e que haja políticas públicas que facilitem o acesso dos idosos a atividades físicas adequadas às suas necessidades.

A prática de atividades físicas é uma parte importante da vida na melhor idade, proporcionando benefícios significativos à saúde física e mental. O envolvimento em atividades físicas adequadas pode melhorar a qualidade de vida dos idosos e contribuir para um envelhecimento mais saudável e ativo. É importante escolher atividades adequadas, levando em consideração as preferências e capacidades individuais de cada idoso. O educador físico é fundamental nesse processo, fornecendo orientações sobre as atividades mais adequadas e a intensidade dos exercícios.

Levando em consideração a melhoria na qualidade de vida dos idosos praticantes de atividades físicas, os efeitos são positivos em todos os pontos de vista, ou seja, evita o isolamento, menor as chances de depressão, melhora também a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um melhor relacionamento familiar e social.

Diante do exposto, faz necessário ações educativas que estimulem mais aos idosos para a prática de exercícios físicos e, fomentar o desejo dos não participantes mostrando o quanto o sedentarismo é prejudicial para a qualidade de vida. Além disso, é preciso que sejam oferecidos espaços públicos e programas de atividades físicas específicos para essa faixa etária, de forma a promover o envelhecimento saudável e ativo.

Referências

ALVES, Hirisdiane Bezerra et al. **A prática de atividades físicas em idosos e sua correlação com um envelhecimento saudável.** Interdisciplinar em saúde .2021. DOI: 10.35621/23587490.v8. n1. p 724-737. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/volume_29/Trabaho_57_2021. Acesso em: 14 de abril 2023.

BRASIL. Lei 9.696 de 01 de setembro de 1998. **Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física.** Brasília: Ministério da Educação, 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9696.htm. Acesso em: 16 de maio 2023.

Conselho Federal de Educação Física. Resolução n° 046/2002. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2002.

HOEHR, Gabriel dos Santos. **Qualidade de vida de idosos de uma academia em São José-SC.** Anima Educação. 2016. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12851>. Acesso em: 29 de abril 2023.

JUNIOR, Guanis B. Vilela. et al. Exercício físico para saúde de idosos e o papel do personal trainer. **Revista CPAQV.** 2022. Disponível em: <https://www.cpraqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php>. Acesso em: 30 de abril 2023.

LEITE, Morganna Luiz. et al. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. **Revista (Online).** 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1417297>. Acesso em: 28 de abril 2023.

LIMA, A. P. DE. et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. e2018, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/zxJ6M3kNrFRFXybTTLRvK9C/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 de maio 2023.

MARTINS, Angelita Stéfani dos Santos. et al. **O envelhecimento da Sociedade e a importância da atividade física.** AEDB. 2020. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos20/1383015.pdf>. Acesso em: 28 de abril 2023.

OLIVEIRA, Julie Cristina de; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luís Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S. l], v.6, n.3, pág. 15496 – 15504, 2020. DOI: 10.341117/bjdo6n3-429. Disponível em: [//ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/view/8157](https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/view/8157). Acesso em: 28 de abril 2023.



SANTANA, Juliette; AOYAMA, Elisângela. A prática da atividade física para melhoria da qualidade de vida no processo do envelhecimento. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, 2020. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/94>. Acesso em: 17 de abril 2023.

SANTOS, Geisa da Anunciação; VILELA, Andrea Teixeira. Benefícios Físicos Hidroginástica na Terceira Idade. **Revista Prisma**. 2020. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/20>. Acesso em: 30 de abril 2023.

SILVA, Ezequias Rosa da. **A importância dos exercícios físicos para a terceira idade**. Repins Unifaema – Repositório institucional. 2016. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/496>. Acesso em: 02 de maio 2023.

SILVAI, Laurice Aguiar dos Santos. et al. A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade. **Revista Extensão**, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/1686>. Acesso em: 18 de abril 2023.

SOUSA, Carmelita Maria Silva. et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: uma Revisão Integrativa da Literatura. Id on Line: **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1891/2893>. Acesso em: 23 de abril 2023.

VIANA, Agenésia Maria; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. **Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas**. Psicologia e Saúde em debate. [S. l.], v.3, n.1, p. 8798, 2017. DOI: 10.22289/2446-922X.V3N1A7. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/92>. Acesso em: 20 de abril 2023.



23

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A
CRIANÇA E ADOLESCENTE
IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN
AND ADOLESCENTS**

Lucas de Sousa da Silva¹

Resumo

Na atualidade a atividade física tem significativa contribuição no desenvolvimento infantil e juvenil, contribuindo para o desenvolvimento físico, emocional, psicológico e social, beneficiando-os também na adoção de hábitos saudáveis prevenindo o sedentarismo e combatendo a obesidade. Nesse contexto, destaca-se o profissional de Educação Física no incentivo da criança e do adolescente para a prática da atividade física, objetivando uma vida mais saudável na fase adulta. Este estudo tem como objetivo compreender sobre a importância da atividade física na infância e na adolescência, bem como as principais contribuições para o desenvolvimento percebidos ao longo da vida. Assim, levantou-se a problemática que norteou este estudo: quais os benefícios trazidos para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes através da atividade física? A metodologia adotada se fundamenta numa revisão bibliográfica e de literatura baseada em livros, revistas, monografias, artigos, encontrados nos sites de pesquisas acadêmicas. Assim, concluiu-se que a atividade física regular é fundamental para o desenvolvimento humano, contribuindo positivamente para uma vida mais saudável com mais qualidade de vida, e quanto mais cedo esta for praticada, mais serão os seus benefícios na vida adulta.

Palavras-chave: Atividade Física. Infância. Adolescência. Benefícios

Abstract

Currently, physical activity has a significant contribution to the development of children and young people, contributing to their physical, emotional, psychological and social development, also benefiting them in adopting healthy habits, preventing sedentary lifestyles and combating obesity. In this context, the Physical Education professional stands out in encouraging children and adolescents to practice physical activity, aiming at a healthier life in adulthood. This study aims to understand the importance of physical activity in childhood and adolescence, as well as the main contributions to development perceived throughout life. Thus, the problem that guided this study was raised: what are the benefits brought to the development of children and adolescents through physical activity? The methodology adopted is based on a bibliographic and literature review based on books, magazines, monographs, articles, found on academic research sites. Thus, it was concluded that regular physical activity is fundamental for human development, contributing positively to a healthier life with a better quality of life, and the sooner it is practiced, the more beneficial it will be in adult life.

Keywords: Physical Activity. Infancy. Adolescence. Benefits

1. INTRODUÇÃO

No cenário global a prática de atividades físicas tem alcançado cada vez um público maior, indo desde a infância, passando pela adolescência até a fase adulta. Esta é uma prática se faz necessária no cotidiano de todos os indivíduos pelos benefícios que proporciona ao organismo humano. O exercício físico contribui para o desenvolvimento e crescimento das crianças e dos adolescentes, e também é uma maneira eficaz de melhorar a saúde trazendo-lhes qualidade de vida, ajudando a diminuir os riscos para as doenças na vida adulta.

São inúmeros os benefícios que a atividade física propicia à saúde da criança e do adolescente. Na infância contribuem com o desenvolvimento psicomotor, no condicionamento físico e cardiorrespiratório, na melhoria da saúde auxiliando o tratamento de doenças crônicas, tipo: asma, diabetes e vasculares. Enquanto nos adolescentes, ajuda no estímulo do crescimento e desenvolvimento do corpo, fortalecimento dos ossos, músculos e articulações, no combate ao sedentarismo, no controle na obesidade, além melhorar as relações sociais.

A atividade física e o esporte têm levantado bastante discussão na sociedade atual, assim a escolha do tema justifica-se pela relevância em sua dimensão social e científica, assim como também pelo interesse em conhecer teoricamente sobre a importância e os benefícios que a prática da atividade física proporciona ao homem e de forma mais específica na infância e adolescência quando se faz de maneira regular e bem orientada.

Para este estudo destacou-se a seguinte problemática: quais os benefícios trazidos para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes com a prática da atividade física?

E como objetivo geral: compreender sobre a importância da atividade física na infância e na adolescência, bem como as principais contribuições para o desenvolvimento percebidos ao longo da vida. E como objetivos específicos: descrever os benefícios trazidos ao desenvolvimento da criança e do adolescente através da prática dos exercícios físicos; evidenciar como a atividade física e o esporte podem combater o sedentarismo e a obesidade na infância e adolescência; escrever sobre a importância do Profissional de Educação Física como incentivador na iniciação da atividade física em crianças e adolescentes.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Neste estudo se estabeleceu um processo metodológico para o seu desenvolvimento, no qual está relacionado diretamente com uma revisão bibliográfica e de literatura que a partir deste ponto se construiu a base para a fundamentação teórica, e assim, no desenvolvimento das demais metodologias que poderão ser executadas.

Segundo Gil (2010, p.29) “a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado, na qual inclui material impresso como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos”. Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica todos os dados apresentados estão devidamente provados pelas ideias dos principais autores aqui expostos.

A fundamentação teórica baseou-se em trabalhos com abrangência temporal nos últimos dez anos, isto é, entre os anos de 2011 a 2021. Foram utilizados como instrumentos



de busca para a realização deste artigo: livros, monografias e artigos científicos no idioma português e inglês usando os seguintes descritores: “Atividade Física”, “Infância”, “Adolescência”, “Benefícios”.

Os dados foram selecionados nas principais plataformas de pesquisas acadêmicas como: Google Acadêmico”, “Scientific Electronic Library Online (SciELO)”, “Periódico CAPES”. O período dos artigos pesquisados serão os trabalhos publicados nos últimos dez anos.

Para o desenvolvimento do referencial teórico para este estudo foram incluídas pesquisas que dissertavam sobre a importância da atividade física na Infância e Adolescência, tendo como foco principal as práticas de atividades físicas que estimulem o desenvolvimento da criança e do adolescente, assim como os principais benefícios que essas podem gerar nestas relativas fases.

Após a leitura dos artigos alguns deles se repetiam e outros não preenchiam totalmente as especificações deste estudo. Foram excluídos desta revisão, artigos científicos que envolveram pesquisa de campo, blogs e que não apresentavam uma interação de acordo com o propósito do presente trabalho.

2.1 Resultados e Discussão

Os artigos científicos foram pesquisados pelo acesso online, onde foram encontrados 49 artigos com os descritores relacionados, dos quais após a leitura foram selecionados e fichados um total de doze produções científicas para construção da fundamentação teórica, cujo objetivo apresentar-se mais próximo ao tema delimitado. Quanto ao ano de publicação dos artigos foram selecionados os que a publicação foi no período do ano de 2011 a 2022.

Deste modo, dos doze artigos selecionados foram separados da seguinte maneira: quatro abordavam sobre os benefícios da atividade física no desenvolvimento infantil e juvenil, cinco tratavam sobre a importância da atividade física no combate ao sedentarismo e da obesidade nas fases da infância e adolescência e três que dissertavam sobre o apoio do profissional de educação física no incentivo da prática do esporte.

A partir daí, munidos com base nos materiais coletados e separados de acordo com os itens que serão abordados, se apresentará por meio de discussões os resultados desses estudos, apontados os pontos mais relevantes de acordo com os argumentos dos diferentes autores e estudiosos nesta área, e assim, em conformidade com os objetivos propostos neste estudo.

2.1.1 Os benefícios trazidos ao desenvolvimento da criança e do adolescente através da prática dos exercícios físicos

A infância e a adolescência são períodos importantes para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e de uma base sólida de bem-estar ao longo da vida, garantindo bom desempenho nas habilidades motoras, sensoriais, cognitivas, psíquicas e afetivas. A atividade física é considerada um importante meio de promoção da saúde, do desenvolvimento da personalidade do homem desenvolvendo oportunidades de ascensão e integração social.

Segundo Araújo (2019, p. 22) conceituando atividade física diz que “é todo o movimento corporal voluntário humano, que resulte, num gasto energético acima dos níveis

de repouso”. A atividade física traz ao indivíduo inúmeros benefícios, não somente na parte física, mas agrega em seu estado mental e psicológico, melhorando a saúde, trazendo qualidade de vida para os que a praticam de forma correta.

A atividade física no ponto de vista de Arraz (2018) deve ser realizada de forma prazerosa e relaxante, incentivando a fazer desta prática um hábito, sabendo das suas contribuições para a saúde e nas habilidades sociais do indivíduo. Desta maneira a atividade física contribui na qualidade de vida do ser humano, possibilitando o seu desenvolvimento pleno e também na proteção de doenças.

Freitas (2019) assegura que na infância as crianças naturalmente realizam muitas atividades motoras, como correr, saltar, pular, arremessar, entre outras, sendo estas chamadas de habilidades motoras fundamentais. Estas habilidades motoras fundamentais estão presentes em uma variedade de esportes e de jogos, sendo estas classificadas em três estágios bem definidos na literatura: estágio inicial, elementar e maduro.

Na infância, a prática da atividade física beneficia o desenvolvimento das crianças em diferentes áreas, e tem sido cada vez mais indicada para promoção de saúde e melhora da qualidade de vida, apresentando bons efeitos nos níveis de saúde tanto de crianças quanto dos adolescentes (BORTONI; BOJIKIAN, 2007, p.3).

Em complemento Novikoff, Costa e Triani (2012, p. 6) comenta que a “prática do esporte na infância contribuem com o desenvolvimento psicomotor, condicionamento físico e cardiorrespiratório, também na melhoria da saúde, auxiliando o tratamento de doenças crônicas tipo asma e diabetes”. Deste modo, o esporte contribui na saúde e no desenvolvimento das habilidades das crianças.

Colaborando Costa (2007, p. 52) comenta que a prática regular de exercícios físicos proporciona a criança certos benefícios, tais como:

Ajuda a liberar tensão e pode estar associada à promoção do bem-estar psicológico, e alguns destes benefícios são aumentos do rendimento acadêmico, assertividade, confiança, emocional estável, bom funcionamento intelectual, memória, percepção, autocontrole, satisfação sexual, eficiência no trabalho, entre outros.

Além dos relacionados à saúde e qualidade de vida, estudos recentes vêm mostrando uma boa associação entre a prática de atividades físicas e o desempenho das crianças, ou seja, as atividades físicas bem executadas com esse público têm mostrado resultados bastante positivos nas relações familiar, na comunidade e também no rendimento escolar.

A fase de adolescência é um período de grandes mudanças, e os ganhos relacionados à prática de atividades físicas parecem persistir e contribuir para melhor saúde e qualidade de vida também na idade adulta. A prática do exercício físico elaborado adequadamente adequada para esta fase, apresenta vários benefícios que são evidenciados nos mais variados órgãos e sistemas, citados por Alves (2007, p.1):

Promover o desenvolvimento motor; Propiciar situações vivenciais que favoreçam a socialização; Oferecer subsídios para que as crianças e adolescentes possam compreender o seu corpo e seus limites; Melhorar a autoestima, autoconfiança e a expressividade; Favorecer descobertas e discussões sobre o mundo em que vivem; Reduzir as condições para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, como obesidade, hipertensão arterial; Suportar o stress das longas provas escolares; Melhora seu estado de prontidão e de



alerta, o que pode ajudar no aprendizado escolar.

Diante do exposto, os autores ressaltam os benefícios que atividade física trazem ao corpo humano na área da saúde e o quanto são necessários quando são praticados desde cedo, fortalecendo positivamente no desenvolvimento do tecido ósseo, na musculatura e na prevenção de futuras fraturas.

Estudos revelam os efeitos benéficos da atividade física nos adolescentes como fator estimulante do crescimento e desenvolvimento da socialização assim como prevenção da obesidade de acordo com (NAHAS, 2017). Se faz necessário que haja certo cuidado, pois seu excesso a depender do tipo de atividade podem promover lesões nos tecidos muscular e ósseo.

De acordo com Duarte et al. (2009) trataram sobre os benefícios que a prática dos esportes causa nos adolescentes, revelando resultados benéficos na saúde por meio dos exercícios que envolvam movimentos corporais, além de atividades mental e corporal. Os esportes também ajudam a exercer efeitos no convívio social do adolescente, no meio em que vive, na escola e na relação familiar.

Para Matias et al., (2010) a atividade física propicia ao adolescente diversos benefícios muitos deles a logo prazo, ou seja, os hábitos saudáveis quando são estimulados na adolescência tem uma chance muito grande de seguir por todo o ciclo de vida e, junto a isso a melhora da consciência corporal. O uso da atividade física como forma de combate a obesidade tem papel significativo, pois auxilia na resistência muscular além de ser ponto chave no aumento do gasto energético e aumento da aptidão aeróbia (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004).

Assim, compreende-se que a atividade física auxilia no desenvolvimento da criança e do adolescente na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais. É importante focar que o organismo que se encontra em processo de crescimento e desenvolvimento, necessite regularmente de atividades físicas dando de forma sistemática e metodologicamente organizada, dirigida a cada grupo etário.

2.2.2 A prática da atividade física no combate ao sedentarismo e a obesidade na infância e adolescência

No contexto atual um dos maiores problemas enfrentados pela sociedade é a obesidade infanto-juvenil. Há muitos fatores que levam crianças e a adolescentes ao sedentarismo. Entre fatores estão: a tecnologia, aumento de insegurança e a redução de espaço nos centros urbanos e há uma diminuição para as oportunidades de uma vida ativa, dando espaço a atividades sedentárias.

Segundo estudos de Oliveira (2005) afirma que a obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo, em partes do corpo ou no corpo todo, com grande aumento da massa corporal, ficando acima dos parâmetros arbitrariamente estabelecidos como normais, e que, conseqüentemente resulta em comprometimento permanente da saúde do indivíduo. Segundo o Relatório Mundial da Obesidade (World Obesity Atlas) (2022):

Projetou que até 2030, o mundo passará por uma epidemia de obesidade, e o Brasil terá 7,7 milhões de crianças obesas. Ele também estima que cerca de 23% das crianças entre 5 e 9 anos e 18% dos adolescentes de 10 a 19 anos serão afetados pela doença.

Tais dados refletem que a obesidade representa um grande problema de saúde pública, pois, conforme Claudino e Zanella (2005) pode aumentar os riscos e taxas de mortalidade, visto que está relacionada a diversos tipos de complicações biológicas e doenças, como a morbidade, a resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral (AVC), doenças hepatobiliares, osteoartrite, doenças de pele, prejuízos respiratórios e câncer

Para Da Cruz, Santos e Alberto (2010) afirmam que as causas da obesidade possuem fatores de caráter múltiplo, tais como os genéticos, nutricionais, psicossociais, hormonais, metabólicos, endócrinos e medicamentosos. No entanto, é ponto pacífico que a obesidade, em sua maioria, resulta da ingestão de mais calorias que a necessária e esse consumo excessivo pode ter início já no princípio da vida, no qual os hábitos familiares e as influências culturais possuem um papel fundamental.

Tabela 1. Resumo das principais causas da obesidade infanto juvenil e suas características

CAUSAS DA OBESIDADE	CARACTERÍSTICAS
Nutricionais	Fator mais comumente envolvido.
Psicológicas	Indigestão de alimentos como fuga.
Ambientais	Falta de atividade física é a principal representante deste grupo.
Hormonais	Algumas doenças endócrinas (hipotireoidismo, síndrome de Cushing, deficiência de hormônio do crescimento, etc.
Medicamentosas	Alguns medicamentos como corticoides.
Genéticas	Crianças portadoras de Síndrome de Down, Síndrome de Turner e outros distúrbios genéticos.

FONTE: Adaptado Cruz, Santos e Alberto (2010).

A tabela 1 demonstra as principais causas e características acometem a criança e ao adolescente a chegar na obesidade. A obesidade caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal resultante do desequilíbrio energético prolongado, que pode ser causado pelo excesso de consumo de calorias e/ou inatividade física.

Para Oliveira (2005, p. 23) a “prática de atividade física contribui em reduzir o peso corporal mediante o aumento da taxa metabólica de repouso e sua utilização”. Além disso, o indivíduo mais ativo tem menor peso corporal, a gordura corporal é distribuída. Com a atividade física, a perda de peso se classifica em melhor qualidade de vida, manutenção de massa magra e perda do tecido adiposo, restrições na alimentação, mas sem associar com atividade física.

A atividade física praticada de forma regular é uma das principais formas para o tratamento e prevenção da obesidade no público infanto juvenil. Reis (2009) ressalta que o exercício físico acelera a perda de gordura no corpo e combinado com uma alimentação saudável, contribui na prevenção e no tratamento da obesidade. Logo, a atividade física trará inúmeros benefícios a saúde e também na qualidade de vida no público infanto juvenil, diminuindo assim o número de sedentários.

Aliado a prática do exercício físico a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) recomenda uma alimentação mais saudável e balanceada, consumindo mais frutas e verduras, trocar gorduras saturadas de origem animal por gorduras insaturadas de origem vegetal e diminuir a quantidade de alimentos gordurosos da dieta alimentar (RECH et al., 2007).

Assim, entende-se que a prática de atividade física é um fator protetor contra a obesidade, sedentarismo e contra diversas doenças. É importante destacar que as crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas para o seu processo de crescimento e desenvolvimento, pois através deste oferece a oportunidade da prática do lazer, do convívio social, promove aptidões físicas e maior autoestima e confiança, além de promover um crescimento e desenvolvimento saudável.

2.2.3 O profissional de educação física como incentivador da prática da atividade física em crianças e adolescentes

O profissional de Educação Física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar crianças, adolescentes ou adultos através da prática da atividade física ou desportiva, respeitando a integridade física, psicológica ou moral de cada indivíduo, desenvolvendo de seu trabalho com máxima eficiência, mantendo sua conduta ética profissional.

Durante a prática esportiva é essencial a presença de um profissional da área de Educação Física para que sejam explicadas as particularidades do esporte e para o correto desenvolvimento das habilidades motoras, além dos aspectos técnicos e táticas, requisitada pelo esporte (PAES; BALBINO, 2009). Assim, o profissional deverá compreender as fases que envolvem o desenvolvimento motor e cognitivo infantil, para um planejamento mais elaborado do trabalho, tornando-o interessante e motivador, lúdico, recreativo, prazeroso.

A orientação do trabalho realizado pelo profissional de educação física é fundamental importância para o desenvolvimento humano, pois seu trabalho está diretamente ligado com a promoção, proteção, recuperação e manutenção da saúde, sendo, sua função de administrar a atividade física e o esporte. Comentando sobre Machado (2012, p. 48) diz que “o papel deste profissional é de desenvolver as dimensões do conhecimento e coordenar as práticas corporais através dos conteúdos voltados para desenvolvimento do ser humano”.

No ponto de vista de Leite (2000, p. 54) expõe que dentre os objetivos do Profissional de Educação Física estão:

Proporcionar ao aluno condições para o seu desenvolvimento psicomotor; a melhoria da aptidão física; a aquisição e o aprimoramento de padrões motores; a consolidação de hábitos higiênicos; o despertar da criatividade, do espírito comunitário, e do senso moral e cívico.

Além dessas contribuições a atividade física aproxima a criança e o adolescente de uma variedade de experiências ambientais, motoras, sociais e culturais que auxiliam no seu desenvolvimento, mas deve haver o olhar atento do profissional para que possa ser respeitado as etapas de formação adequadas para cada um. Nesse momento destaca-se a presença de um profissional de educação física que se faz indispensável para conduzir corretamente o trabalho de iniciação, este, estando informado e apto para que não atinja as barreiras do desenvolvimento.

De acordo com a resolução do CONFEF nº 046/2002 ressalva que o Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, em diversas manifestações, tais como: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde CONFEF (2002).

Segundo Duwe e Novaes (2003) ressaltam a importância dos profissionais e treinadores conhecerem as condições físicas e psicológicas das crianças e adolescentes, além das transformações fisiológicas características de cada fase de desenvolvimento humano, pois com esse conhecimento poderão evitar sérios problemas, como os causados pela “especialização esportiva precoce”, comprometendo à saúde física e emocional destes, mas respeitando assim os períodos do desenvolvimento dos aspectos bio-psico-socio-culturais.

Já no ponto de vista de Arraz (2018) comenta que através da capacidade dos profissionais de educação física e dos conhecimentos que estes possuem sobre os benefícios da prática esportiva e seus possíveis benefícios, que estes são construídos com o desenvolvimento de práticas corporais, ao mesmo tempo que dão subsídios para uma qualidade de vida através do cultivo de bons hábitos de alimentação, higiene e para o desenvolvimento das potencialidades corporais da criança.

Além do compromisso com a saúde e com a qualidade de vida da criança o profissional de Educação Física, em suas aulas, possui a brilhante missão de auxiliar na formação de cidadãos, tornando-os críticos e autônomos, priorizando sempre o desenvolvimento físico e integral do aluno, suas capacidades e habilidades, respeitando as individualidades e conhecimentos prévios (MACEDO; SANTOS, 2019).

Diante dos todos os argumentos apresentados ficaram compreendido que o profissional de educação física que atua nas áreas de esportes, lazer e saúde, em academias no mercado convencional, até mesmo em escolas é responsável direto no incentivo das práticas esportivas não só com as crianças e adolescentes, mas colaboram formando de maneira simultânea cidadãos críticos e conscientes, preparando-os para utilizar seus conhecimentos dentro e fora do ambiente escolar.

3. CONCLUSÃO

Com base nos resultados expostos neste estudo compreendeu-se que a atividade física é uma realidade na sociedade contemporânea e está relacionada diretamente na infância e adolescência. Esta prática é de suma importância para o desenvolvimento humano, cuja finalidade é trabalhar o corpo de forma harmônica, existindo um equilíbrio entre o corpo e a mente.

Diversas pesquisas constataam que a prática da atividade física realizada regularmente traz significativos benefícios ao homem. Os benefícios na infância são: no desenvolvimento psicomotor, no condicionamento físico e cardiorrespiratório, na melhoria da saúde auxiliando o tratamento de doenças crônicas. E nos adolescentes contribui no estímulo do crescimento e desenvolvimento do corpo, fortalecimento dos ossos, músculos e articulações, no combate ao sedentarismo, no controle na obesidade, além melhorar as relações sociais.

Durante a realização da atividade física direcionadas as crianças e aos adolescentes é de suma importância a presença do profissional da área de Educação Física respeitando o tempo e o limite de cada um destes, assim como, para que sejam esclarecidas as funcionalidades desta prática e os benefícios que estes proporcionam para o desenvolvimento do corpo e mente, além das habilidades motoras, dos aspectos técnicos e táticas requisitados pelo esporte.

Diante de todas as questões discutidas ao longo desta pesquisa e voltando a pergunta que o norteou, afirmar-se que o seu objetivo foi alcançado com sucesso compreendendo teoricamente sobre a importância da prática das atividades esportivas na infância e adolescência.



cia, assim como, sobre os inúmeros benefícios que fazem desta prática um hábito desde cedo que os acompanharão quando adultos.

Conclui-se através deste trabalho que a atividade física traz resultados positivos na vida da criança e do adolescente, não somente na parte física, mais no aspecto mental, psicológico, nas relações sociais, adquirindo disciplina, além de trazer mais qualidade e bem-estar a vida, se for executado, ensinado, acompanhado e avaliado da maneira correta o processo de desenvolvimento de cada criança e adolescente através do olhar de um profissional da área.

Referências

ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O mundo da Saúde**, São Paulo: out/dez, 2007. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/nao_sedentarismo.pdf. Acesso em: 04 abr. 2023.

ARAÚJO, D. R. F. de. **A importância da prática de esporte na infância e na adolescência**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13862/1/21604116.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2023.

ARRAZ, Fernando Miranda. **A Importância da Atividade Física na Infância**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, Agosto de 2018. ISSN:2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/atividade-fisica-na-infancia>. Acesso em: 04 abr. 2023.

BORTONI, William Luiz; BOJIKIAN, Luciana Perez. **Crescimento e Aptidão Física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva**. Brazilian Journal of Biomotricity. 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93010404%253E>. Acesso em: 15 de abril 2023.

CONFED. Conselho Federal de Educação Física. **RESOLUÇÃO nº 046/2002**. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. 2002. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>. Acesso em: 10 de maio 2023.

COSTA, A. **Prática Desportiva e Rendimento Acadêmico-Um Estudo com Alunos do Ensino Secundário**. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. 2007. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/teses/textos/TE0003.pdf>. Acesso em: 18 de abril 2023.

DA CRUZ, E. C.; SANTOS, S. P.; ALBERTO, V. **A contribuição da Educação Física escolar na prevenção terapêutica da obesidade**, Ji-Paraná: Universidade Federal de Rondônia, Departamento de Educação Física (Monografia), 2010.

DUWE, E. J.; NOVAES A. J. Planejamento do voleibol a longo prazo por faixas etárias. **Revista Leonardo Pós**, vol. 1 n.2 - jan. - jun./2003. Disponível em: <http://www.fundesporte.ms.gov.br/wp-content/uploads/2015/07/PLANEJAMENTO-DO-VOLEIBOL-A-LONGO-PRAZO.pdf>. Disponível em: 18 de abril 2023.

FREITAS, Mauricio Moreira de. **A influência da atividade física no aprendizado com idade escolar**. Artigo. Revista Científica do Instituto Ideia. ISSN 2525-5975 / RJ / Revista nº 2 – ANO 8 (2019), Disponível em: https://revistaideario.com/pdf/desm/revista.ideario.15n.02_2019/revista.ideario.n15.02.2019.063_a.influencia.da.atividade.fisica.pdf. Acesso em: 4 abr. 2023.

LEITE, P.F. **Aptidão Física Esporte e Saúde**. 3ªEd. São Paulo: Robe, 2000.

MACEDO, Millene Karla da Silva; SANTOS, Ana Raquel Mendes dos. **A Prática Esportiva na Infância: uma Revisão Bibliográfica**. Curso de Educação Física – FACOL. 2019. Disponível em: <https://brutus.unifacol.edu.br/assets/uploads/base/publicados/41801edb944e1050e3bc23f025526e1c.pdf>. Acesso em: 4 abr. 2023.

MACHADO, Gisele Viola. **Pedagogia do Esporte: organização, sistematização, aplicação e avaliação de conteúdos esportivos na educação não formal**. 134 f. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/882355>. Acesso em: 21 de abril 2023.

MATIAS, T.S. et al. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Motriz Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 370- 378, abr-jun. 2010. Disponível em: https://www.academia.edu/33379932/Satisfaca%C3%A7%C3%A3o_corporal_associada_a_pr%C3%A1tica_de_atividade_f%C3%ADsica_

na_adolesc%C3%Aancia Acesso em: 26 de abril 2023.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo** 7ª Edição, 2017. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 24 abril 2023.

NOVIKOFF; Cristina. COSTA; Luiz F. de Oliveira. TRIANI; F. da Silva. **Os efeitos da iniciação esportiva na vida de crianças: o que a literatura vem apontando.** 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd173/os-efeitos-da-iniciacao-esportiva.htm>. Acesso em 27 mar. 2023.

OLIVEIRA, R. J. **Saúde e Atividade Física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde.** 1ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. A pedagogia do esporte e os jogos coletivos. In: ROSE JUNIOR, Dante de et al. **Esporte na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2009. Cap. 5, p. 73–83. Disponível em: https://www.academia.edu/16461741/Esporte_e_atividade_f%C3%ADsica_na_inf%C3%A2ncia_e_na_adolesc%C3%Aancia_Uma_abordagem_multidisciplinar. Acesso em: 08 de maio 2023.

PEREIRA, M. M; MOULIN, A. F. V. **Educação Física para o Profissional Provisionado.** Brasília: CREF7, 2006.

RECH, R. R. Obesidade infantil: complicações e fatores associados. **Rev Brasil. Ciência e Movimento**, v. 15, n. 4, 111-120, 2007. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/782/784>. Acesso em: 05 de maio 2023.

REIS, Cleiton Pereira. **Atividade Física e Obesidade.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires Ano 13 – N 130, março 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd130/obesidade-e-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 05 de maio 2023.

SABIA, R. B.; SANTOS, J. E.; RIBEIRO, R. P. P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 10, n. 5, p. 356-361, set-out. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/C7f7XP63M8QRb/pw4TPczhzc/?lang=pt>. Acesso em: 29 de abril 2023.

WORLD OBESITY ATLAS. **Relatório mundial alerta para os riscos da obesidade infantil no Brasil.** Jornal da USP. Universidade de São Paulo. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/relatorio-mundial-alerta-para-os-riscos-da-obesidade-infantil-no-brasil/>. Acesso em: 02 de maio 2023.



24

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA AERÓBICA NA REDUÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE THE BENEFITS OF AEROBIC PHYSICAL ACTIVITY IN THE REDUCTION OF FALLS IN ELDERLY AGE

Carlos Henrique Bezerra Lima¹

Rafael Vilela²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

As quedas estão associadas à morbidade e mortalidade em idosos. A prevenção de quedas do idoso é um urgente desafio de saúde pública. O exercício físico tem-se comprovado uma intervenção preventiva eficaz. Objetivou-se nesta pesquisa: Descrever os benefícios da atividade física aeróbica na prevenção de quedas em indivíduos da terceira idade. As afirmativas são fundamentadas em conceitos teóricos de diversos autores, os quais falam sobre o tema em questão. Foram utilizados métodos dedutivos através de levantamentos biográficos feitos através de pesquisas, internet, livros, artigos, publicações científicas. De maneira geral, após o término da pesquisa pode se afirmar que a prática regular de exercícios físico, vem a ser uma importante estratégia de prevenção quedas em idosos.

Palavras-chave: Exercício físico, Idosos, Quedas.

Abstract

Falls are associated with morbidity and mortality in the elderly. Preventing falls in the elderly is an urgent public health challenge. Physical exercise has proven to be an effective preventive intervention. The objective of this research was: To describe the benefits of aerobic physical activity in the prevention of falls in elderly individuals. The statements are based on theoretical concepts from different authors, who talk about the topic in question. Deductive methods were used through biographical surveys made through research, internet, books, articles, scientific publications. In general, after the end of the research, it can be stated that the regular practice of physical exercises becomes an important strategy for preventing falls in the elderly.

Keywords: Physical exercise, Elderly, Falls.



1. INTRODUÇÃO

Nesse artigo irá se falar sobre os benefícios que a atividade física na terceira idade e os motivos que levam os idosos a praticar exercícios físicos, como a musculação, treinamento funcional, assim como forma de trabalhar a socialização e interação entre os mesmos. Outro fator importante a ser considerado ao trabalhar com idosos é que, além de prescrever exercícios aeróbico e de força, a flexibilidade não deverá ser deixada de fora. Esta é um componente da aptidão física e funcional e sua importância aumenta à medida que se envelhece, uma vez que auxilia na manutenção e melhora da autonomia no idoso.

De acordo com Okuma (2000, p.12): “A atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento”. O envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível, provoca perda funcional progressiva no organismo. É caracterizado por distantes alterações orgânicas, como: redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas.

Tanto as atividades físicas habituais quanto as de lazer devem ser estimuladas, uma vez que elas auxiliam na qualidade de vida, contribuindo para maior capacidade de trabalho mental e físico. A promoção da saúde ao longo da vida em caráter individual ou coletivo visa atingir a velhice com menor carga de doença e incapacidade contribuindo à qualidade de vida na idade avançada, aliviando os custos e o impacto que a longevidade pode acarretar os indivíduos e a sociedade em geral.

A problemática central desta pesquisa deporta-se às questões voltadas as pessoas idosas e a prática do educador físico, pois o envelhecimento traz consigo várias doenças que auxiliam para as quedas nesta fase da vida. Diante disso, podemos dizer que as pessoas da terceira idade geralmente são acometidas por diversos fatores que são considerados risco de quedas. Causando sérias lesões levando a complicações futuras, por isso devemos fazer algumas observações e tomar todo o cuidado possível.

As quedas nessa idade são associadas à fragilidade dos ossos, ocasionado pela osteoporose causando assim ainda mais a possibilidade do (a) idoso (a) sofrer algum tipo de lesão e fratura. Diante disso surgiu o seguinte questionamento: Quais os benefícios que a atividade física aeróbica na prevenção de quedas na terceira idade? Com intuito de responder esse questionamento foi desenvolvido o seguinte objetivo geral: Descrever os benefícios da atividade física aeróbica na prevenção de quedas em indivíduos da terceira idade.

Também foi desenvolvido alguns objetivos específicos: Conhecer as principais atividades físicas que contribuem para o fortalecimento dos músculos, ajudando a manter a mobilidade à medida que os anos vão passando. Analisar a contribuição da atividade física para a melhoria da qualidade de vida de pessoas da terceira idade. A relevância do educador físico no ensino correto dos exercícios físicos para as pessoas idosas.

A importância de desenvolver este estudo, deu-se a partir da curiosidade em compreender como o educador físico pode auxiliar na redução de quedas em pessoas da terceira idade, principalmente naqueles que são sedentários, pois sabemos que as atividades físicas para idosos pode estar associada à longevidade levando ao menor risco de morbidade.

Os exercícios físicos para terceira idade podem também prevenir doenças crônicas cardiovasculares, prevenção de quedas, autonomia para tarefas do dia-a-dia. Além de al-

cançar níveis satisfatórios de saúde também nesta fase, assim como na idade adulta, seus hábitos devem começar desde cedo e prolongados por toda a vida.

A relevância deste estudo está em encontrar ganhos de longevidade e controle do número de quedas em pessoas sedentárias acima dos 60 anos, o que justifica a realização deste estudo.

2. DESENVOLVIMENTO

As alterações fisiológicas do envelhecimento, constitui-se em um fator importante que, somado a outros, pode favorecer quedas e suas possíveis consequências, como as fraturas. Sendo um evento multifatorial, definido pela mudança de posicionamento do indivíduo para um nível mais baixo sem tempo hábil para a correção, a queda pode acontecer por fatores extrínsecos e intrínsecos relacionados às condições de saúde e de vida do idoso. Como fatores intrínsecos podemos relacionar alterações fisiológicas do envelhecimento, bem como algumas morbidades, que podem ser: alterações na visão, na audição, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, artroses, dificuldades de marcha, Alzheimer, Parkinson, sequelas de acidente vascular cerebral etc. (JAHANA; DIOGO, 2007).

Segundo Ramos e Toniolo (2005) o risco de quedas é considerado como um dos grandes problemas de saúde pública, já que com o avançar da idade o risco de cair aumenta de modo significativo. A frequência de quedas na população com idade avançada está intimamente relacionada com os distúrbios causados pelo envelhecimento (TERRA; BOSCHIN, 2004).

A queda é considerada um evento multifatorial de grande complexidade. Segundo a Sociedade Americana de Geriatria (2001) as quedas resultam da interação de múltiplos e diversos fatores de riscos e situações. Ocorrem em resultado de uma complexa interação de fatores de risco, que refletem a diversidade de determinantes de saúde que, direta ou indiretamente, afetam o bem-estar.

Para prevenir as quedas, é necessário aprimorar as condições de recepção de informações sensoriais do sistema vestibular, visual e somatossensorial, de modo a ativar os músculos antigravitacionais e estimular o equilíbrio. Um dos meios empregados para promover os estímulos acima citados é a prática da atividade física (REZENDE et al., 2008, p 58).

Como a maioria das quedas em idosos se pode atribuir a fraqueza muscular, perda de equilíbrio, fadiga e declínio da capacidade física, compreensivelmente surgem programas de exercício no sentido de retardar o declínio físico e prevenir quedas (RAND, 2002). Peireira (2008) defende que exercícios que favoreçam o equilíbrio são efetivos na redução do risco de queda, assim como na redução do número de quedas e sequelas decorrentes das mesmas, se acompanhados por profissionais qualificados.

Para Matsudo e Araujo (2010), vários programas para a prevenção de quedas são utilizados atualmente. Não existe ainda uma proposta concreta que dê maior efetividade à redução do risco de cair, mas é certo que os exercícios devem ser individualizados e trabalhar diferentes componentes físicos: Uma grande variedade de programas de exercício e atividade física tem sido usada para melhorar os parâmetros físicos associados ao risco de cair. De forma geral, não está claramente estabelecida a melhor proposta, capaz de conseguir maior efetividade na prevenção das quedas. No entanto, é evidente que o programa de exercícios deve ser individualizado e deve trabalhar diferentes componentes físicos



(MATSUDO; ARAUJO, 2010, p 82).

Quando se trabalha com idosos ou qualquer outra faixa etária a escolha dos exercícios, varia tendo preferência os exercícios dos principais grupos musculares no início de uma sessão de treinamento. O equipamento usado tem que se ajustar ao indivíduo, e a carga deve se adaptar sua capacidade funcional. Segundo Mazo (2008) devem-se treinar todos os principais grupos musculares para desenvolver a força de forma equilibrada e por todo o sistema muscular.

Na musculação é feito um trabalho com exercícios de acordo com o objetivo a qual o idoso tem a necessidade de trabalhar, pois são vários os casos em que a musculação pode ser trabalhada, além dos músculos, a prática de musculação na terceira idade fortalece ligamentos, tendões e articulações. Isso permite maior estabilidade e controle dos movimentos, além do alívio de dores articulares. Isso permite que o idoso realize suas atividades diárias com maior segurança, contribuindo para sua autonomia.

No treinamento de força houve um alívio de dor da osteoartrite reduzindo assim a medicação devido ao treinamento de força, melhorando sua resistência, força, flexibilidade, equilíbrio e agilidade que são de suma importância no dia a dia dos idosos, principalmente em suas tarefas domésticas “A queda pode afetar também a saúde psicológica devido ao medo, à ansiedade, à insegurança e à dependência” (PEREIRA, 2008).

A musculação assim como outros tipos de exercícios, é muito importante para o indivíduo, ela é uma forma de cuidarmos de nossa saúde, melhorarmos fisicamente, mentalmente, psicologicamente e por consequência de nos tornarmos pessoas melhores (COSTENZA, 1995, p. 27).

A musculação é algo tão antigo quanto os relatos de civilização humana, há muitos séculos que o homem já faz exercícios com pesos progressivos como forma de fortalecer os músculos e conseqüentemente adquirir maior força, como forma de sobrevivência, pois o sucesso na caça e a defesa das terras não eram obtidos pelos mais fracos. A musculação influencia no comportamento motor do corpo humano causando assim algumas adaptações do nosso sistema muscular.

O Treino Funcional surgiu como uma nova proposta a ser compreendida sob a ótica e princípio da funcionalidade, o qual preconiza a realização de movimentos integrados e multiplanares que implicam aceleração, estabilização e desaceleração, com o objetivo de aprimorar a habilidade de movimento, da eficiência neuromuscular e força da região do tronco. Este método busca a “transferência” dos efeitos do treino para as “atividades da vida diária.

O treinamento funcional é o trabalho do corpo humano como um todo. Em cada movimento executado, vários são os músculos envolvidos e todos tem uma função específica, sendo o sistema nervoso central o responsável pela estimulação dos músculos, organização e execução dos movimentos. Várias são as metas destinadas a este tipo de treinamento, a utilização de movimentos naturais do homem (empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a assimilação do corpo como um todo para reproduzir um movimento específico em diferentes planos de movimento.

O Treino Funcional para idosos tem sido uma excelente proposta porque é voltada para movimentos de vida diária. Buscam adicionar ao estímulo neuromuscular e aeróbico outras características, como estímulo proprioceptivo, agilidade e coordenação. Neste método, realiza-se exercícios visando à melhoria do controle, da estabilidade e da coordenação motora, essenciais aos idosos que sofre alterações provenientes do processo de envelhecimento natural e conseqüentemente perdas funcionais, levando a condições fa-

voráveis a dependência (COSSENZA, 1995).

O treinamento funcional tem como objetivo trabalhar todas as valências físicas de forma equilibrada como, por exemplo: Equilíbrio, força, flexibilidade resistência, coordenação e velocidade. O Treinamento Funcional deve aprimorar as capacidades físicas condicionantes e coordenativas correlacionadas à funcionalidade, para isso, e insubstituível o controle e domínio das variáveis do treinamento e uma escolha de exercícios, proporcionando movimentos essenciais para as ações do cotidiano.

O treinamento Funcional contribui na produção do aumento das variáveis da aptidão física e conseqüentemente maior capacidade funcional em realizar suas atividades diárias, com aumento de força muscular, resistência, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade etc., diminuindo assim os riscos de acidentes no cotidiano do idoso (SOUZA; SOUZA, 2013).

Diante as mudanças que ocorrem nas capacidades físicas com o envelhecimento, as alterações do sistema neuromuscular são provavelmente aquelas que tem um maior impacto negativo na mobilidade e capacidade funcional do idoso (MATSUDO, 2000). A força e a resistência muscular são capacidades fundamentais para todos os indivíduos, tornando-se ainda mais importantes à medida que os indivíduos envelhecem (SPIRDURO, 1995).

De acordo com Correia et al. (2006) durante o processo de envelhecimento verificam-se importantes alterações no sistema neuromuscular que se traduzem numa tendência para atrofia muscular, conhecida por sarcopenia, e se manifestam numa redução de capacidades como a força máxima, a potência, a velocidade, a flexibilidade ou a precisão dos movimentos.

A Atividade Física direcionada para idosos é uma estratégia simples e eficaz para diminuir os custos relacionados à saúde e melhorar a qualidade de vida dessa população. Afinal, a manutenção de um estilo de vida ativo, nesta faixa etária, está associada com o fator de prevenção contra os decréscimos funcionais paralelos ao envelhecimento.

A perda da força e da massa muscular proporcionam limitações funcionais aos idosos, sendo este um fator que gera muitos processos patológicos associados ao aumento da morbidade e mortalidade (CARVALHO; SOARES, 2004).

Spirduro (2005) descreve os fatores diretos e indiretos associados aos benefícios do exercício na prevenção de quedas. Os fatores diretos seriam a melhora da mobilidade, fortalecimento muscular das pernas e das costas, a melhora da sinergia motora e das reações posturais sucessivamente e o menor risco de doença cardiovascular. Como fatores indiretos, não relacionados diretamente com as quedas, mas muito benéfica à saúde do idoso, são o incremento da flexibilidade e a manutenção do peso corporal.

Para iniciar as atividades físicas o idoso precisa ter um acompanhamento, onde o professor de educação física deve avaliar o seu estado físico e seus objetivos para determinar o melhor tipo de atividade, sendo um esporte ou atividade que o idoso consiga se adaptar para fazê-la de forma prazerosa.

Moraes, Corrêa e Coelho (2018) reforçam que praticar atividade física é uma forma de promover qualidade de vida para a pessoa idosa, por meio da manutenção da independência, mas considera que as capacidades físicas atreladas à autonomia não correspondem ao ideal para a população na terceira idade. Significando dizer que são notórios os ganhos permitidos através de uma rotina de exercícios, embora ainda assim, não contemplarão por completo algumas questões que interagem com a velhice, a custo de atribuir a atividade física, algo que não cabe a ela.

Os benefícios não se restringem apenas aos aspectos biológicos, existem evidências



demonstrando que pessoas idosas que aderem a programas de exercícios com pesos tendem a melhorar muitos aspectos psico-sócio comportamentais, de sintomas depressivos, aumento do bem-estar e da atividade física diária espontânea, e muitos outros.

O profissional de educação física tem um conhecimento de áreas específicas para atuação no treinamento corporal, como anatomia humana, fisiologia humana e fisiologia do exercício, biomecânica, treinamento desportivo, musculação, ginástica em academia, ginástica especial e corretiva, entre outras. E na hora de prescrever o treinamento de um aluno, este profissional utiliza todos estes conhecimentos para ajudar este aluno a atingir seus objetivos específicos, de forma segura e objetiva.

De acordo com Leite (2000), o Professor de Educação Física é o único educador que age sobre os fatores biológicos, por isso, o mesmo se destaca entre os demais educadores. O profissional de Educação Física, para o autor, é também o responsável pelo desenvolvimento de vários aspectos do ser humano, dentre eles, o psicológico.

Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico corporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (CONFEEF, 2002, p.125).

Pereira (1996) cita algumas características indispensáveis ao professor de Educação Física, especialmente se referindo àqueles que trabalham em academias: deve ser criativo, comunicativo, solícito, prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos, se relacionar bem com os alunos, chamá-los pelo nome, se preocupar quando faltam, se manter atualizado e informado entre tantas outras.

Todavia é de suma importância a presença de um profissional de Educação Física para fazer o acompanhamento dos exercícios físicos, é através da prescrição e orientação que o profissional consegue desenvolver sua prática a fim de não agravar o estado de saúde do indivíduo, mas tentar reverter o quadro, pois o profissional irá analisar o indivíduo, de forma individualizada, compreendendo faixa etária, desenvolvendo as ações pelas recomendações propostas para o trabalho específico (MALTA, 2010).

É importante também, se relacionar bem e passar credibilidade nas suas ações de instrutor. Todavia, não se pode esquecer a questão da formação, é importante que o professor se mantenha atualizado. Martins (2008) ressalta que: (...) a função do professor vai além de ministrar aulas, seu papel é acompanhar o desenvolvimento dos alunos, incentivando-os, elogiando-os e corrigindo quando necessário, evitando que façam atividades físicas erradas ou com postura inadequada.

2.1 Metodologia

As afirmativas são fundamentadas em conceitos teóricos de diversos autores, os quais falam sobre o tema em questão. Foram utilizados métodos dedutivos através de levantamentos biográficos feitos através de pesquisas, internet, livros, artigos, publicações científicas. Nos quais se mostrará a importância e o benefício de incentivar a prática de atividade física na terceira idade. A base de dados utilizados nesta pesquisa foram: google acadêmico, scielo, entre outros.

Sendo assim, o presente estudo justifica-se em buscar respostas sobre as vantagens de praticar atividade física por indivíduos mais velhos, analisando o aumento da agilidade para realizar tarefas no cotidiano, como também o melhoramento a flexibilidade do corpo, evitando assim o surgimento de lesões, reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares e problemas respiratórios.

2.2 Resultados e Discussão

Os resultados desta pesquisa demonstraram que a prática de exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos pois traz melhorias em aspectos funcionais, como aumento de força de preensão palmar, força de membros inferiores, mobilidade, performance física, massa muscular, equilíbrio, velocidade da marcha e aumento do comprimento do passo; aspectos relacionados à qualidade de vida, como redução da incidência de quedas, do autorrelato do medo de cair e do estado geral de saúde; e aspectos cognitivos, como aumento da velocidade de processamento, melhorias na memória de trabalho e nas funções executivas.

Segundo Ferreira (2003) a prática do exercício físico contribui para a melhora da saúde, retardando as perdas recorrentes dos processos físicos e psicológicos que o indivíduo da terceira idade sofre. Através de tais definições, é possível entender a importância de manter hábitos de vida saudáveis e prática de algum tipo de exercício físico para a aquisição de uma vida com qualidade.

Diante de tudo que foi analisado pelos diversos autores sobre envelhecimento e musculação como atividade física observa-se que um programa de musculação é a atividade principal para se desenvolver a força muscular e hipertrofia. De acordo com Silva et al. (2008) os benefícios da musculação para os idosos, entre eles os principais como a redução de quedas, fortalecimento muscular, redução do tecido adiposo, redução de doenças cardíacas.

A musculação atualmente é considerada a melhor atividade física para pessoas da terceira idade, devido ao trabalho individualizado, a fácil forma de controle de carga, e por não causar impacto sobre as articulações. E ainda, o posicionamento da postura nos aparelhos é o mais confortável possível, evitando qualquer lesão sobre a coluna. Ela deve ser orientada por professores especializados da área de educação física, para que se torne uma atividade não só saudável como também segura, trazendo inúmeros benefícios ao praticante. Tais benefícios farão com as atividades cotidianas tornem-se mais eficientes, devolvendo ao idoso o bem estar físico e conseqüentemente a autoestima e vontade de viver.

Cilvinski et al. (2011) afirmam que a prática regular de exercícios físicos é a essência da saúde para os idosos, pois desse modo essa população poderá minimizar as alterações fisiológicas associadas ao aumento da idade proporcionando a elas um melhor envelhecimento com duração de vida maior.



Desta forma conclui-se então que a prática regular de exercícios físicos direcionados influencia positivamente para a prevenção de quedas e na qualidade de vida do idoso: Idosos ativos são menos propensos a problemas com equilíbrio, já que a mobilidade funcional assemelha-se à de indivíduos jovens.

3. CONCLUSÃO

As quedas correspondem em um dos problemas mais graves da patologia geriátrica, constituindo um dos problemas epidemiológicos mais graves que afetam as pessoas da terceira idade, gerando consequências de todos os tipos, sendo elas, físicas, mentais, funcionais e socioeconômicas, que ameaçam sua independência. São várias as doenças ósseas e cada uma tem suas causas e é tratada de maneira diferente.

O exercício físico é um meio fundamental na prevenção de quedas em idosos, pois ajuda a manter a massa muscular e o equilíbrio. O exercício deve estar de acordo com a idade e as possíveis limitações físicas e funcionais do idoso. Existem diferentes tipos de treinamento, a caminhada é um dos exercícios mais praticáveis para esse grupo populacional e pode ser feito de 3 a 5 vezes por semana durante 20 ou 30 minutos.

De acordo com a pesquisa foram encontrados estudos que apresentaram evidências consistentes de que a prática regular de exercícios físicos pode ser utilizada como intervenção nos programas que visam reduzir o número de quedas em idosos.

Referências

- BENEDETTI, T.R.B; BENEDETTI, A.L. Musculação na terceira idade. **Revista da Educação**. Física/UEM. Disponível em: <<http://www.academiafisiofitness.com.br/PDF/terceiridade.pdf>>. Acesso em 19 set. 2016.
- BECKER, C et al – Effectiveness of a multifaceted intervention on falls in nursing home residents. **Journal of the American Geriatrics Society**.2003, 51,3:306-313.
- CAMPOS, MA, NETO, B. C. **Treinamento Funcional resistido**: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões músculo-esqueléticas. Revinter: Rio de Janeiro, 2004.
- CONFED. Conselho Federal de Educação Física. 2002. FERNANDES, Maria Joaquina. **A Metodologia da Pesquisa Científica como ferramenta na Comunicação Empresarial**.
- CAVALLARI, V.R, ZACHARIAS, V. **Trabalhando com recreação**. 6. ed. São Paulo: Ícone, 2003.
- CIVINSKI, C. et al. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, 01 Jul. 2011. ISSN 2177-742X.
- COSENZA, Magill. R. A. **Aprendizagem motora**: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blucher, 1995.
- CORREIA, P.P et al. **Função neuromuscular no idoso**: a importância do treino de força. In Barreiro, J. Espanha, M. Correia, P.P. (Eds), *Actividade Física e Envelhecimento*. p.135-153 Lisboa: Faculdade Motricidade Humana, 2006.
- FARIA JUNIOR, A.G. **Atividade Física para Idosos: desafio para educação gerontologica**. In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 7, nº1,2001-1- 12. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em 16. Set. 2016.
- FERREIRA, V. Educação Física - **Recreação, Jogos e Desportos**. Rio de Janeiro, Sprint, 2003.
- INCARBONE, OSCAR. **Melhor Idade**. In. Revista Viver Nutrilite Brasil- ano 3, nº11, março de 2007.
- JAHANA, K. O., DIOGO, M. J. D. **Quedas em idosos**: Principais Causas e ConsequênciasSaúde Coletiva, bimestral, ano/vol. 4, número 017.São Paulo: Bolina, 2007. p. 148-153.
- LEAL SMO, BORGES EGS, et al. **Efeitos do Treinamento Funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas**. R Brás. Ci. e Mov. 2009;17(3):61 - 69.
- LIMA, C.R. **Programas intergeracionais**: um estudo sobre as atividades que aproximam as diversas gerações.

- Dissertação (Mestrado Educação Física e Terceira Idade). UNICAMP. Campinas-SP, 2007.
- LORDA, C.R.; Sanchez, C.D. **Recreação na 3ª Idade**. 3º ed. Rio de Janeiro.
- LUKASKI, Henry. **Sarcopenia**: assesmentofmuscle mass.The journal of nutrition vol.127.nº5 mgyl997.
- MARCADLE, Willian D.et al. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- MARCHI NETTO, L. **Revista Pensar a Prática**. p. 75-84, mar. 2004. Disponível em:<<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/67/66>>. Acesso em: 16. set. 2016.
- MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
- Matsudo, S.M.; Matsudo, V.K.; Neto, T.L.B. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuro-motoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v.8, n.4, p.21-32, 2000.
- MATSUDO, S. M. M.; ARAUJO, T.M. **Atividade física e quedas. Vigilância e prevenção de Quedas em Pessoas Idosas**. SES- SP. 2010 p. 77-88.
- MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional: Uma Abordagem Prática**. São Paulo: Phorte, 2012.
- MORAES, R. L. F.; CORRÊA, P.; COELHO, S. V. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**. São Paulo, v. 12, n. 74, p. 297-307, maio-jun 2018.
- MOURA, RN et al. **Quedas em idosos**: factores de risco associados. Gerontologia. 1999; 7:15-21.
- OKUMA, Silene Sumiri. **Idoso e atividade Física**. Campinas-SP: Papirus,1998. (Coleção viva idade).
- PAPALÉO NETTO,M,BRITO;F.C. **Aspectos multidimensionais das urgências do idoso**. São Paulo. Atheneu, 2001.
- PEREIRA,E.P. et al. **Atividade física e estilo de vida de idosos com idade entre 60 a 69 anos**. LecturasEducaciónFisicayDeportes,2008.
- QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a auto percepção de saúde em idosas. **Revista Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, 2012; 15(3): 547 - 553. Disponível em:
- REBELATTO, J. R. et al. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos, v.10, n.1, p.127132, 2006.
- RIBEIRO, C. R., CRUZ, M. O. **Análise da Força e flexibilidade em mulheres idosas submetidas a um programa de Treinamento funcional**. (Trabalho de Conclusão) de Curso Universidade Do Vale Do Paraíba, São José Dos Campos 2011.
- SANTINI, R.C.G. **Dimensões do lazer e da recreação, questões espaciais, sociais e psicológicas**. sprint.com. São Paulo. 1993. Disponível em: <http://www.sprint.com.br>. Acesso em: 16. mar .2023. Sprint, 2001.
- SILVA, Andressa da et al. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, vol.14, n.2, pp. 88-93. ISSN 1517-8692. Niterói, Abr. 2008.
- SOUZA, Luiz Ricardo de Lima; SOUZA, Évitom Corrêa de. **Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos**.
- SOCIEDADE AMERICANA GERIATRIA – Guidelines for the prevention of falls in older persons. Journal of American Geriatrics Society. 2001; 49: p. 664-672
- Universidade (Tomas Trufte de Roskild Dinamarca) **Benefícios da Musculação na Terceira Idade**. Disponível em: <www.mundoboaforma.com.br/8-beneficios-damusculacao-terceira-idade/> Acesso em: 18. mar. 2016.
- SPIRDUSO, W. **Physical dimensions of aging**. 2. ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2005.



25

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA
INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2
THE BENEFITS OF WALKING FOR INDIVIDUALS WITH
TYPE 2 DIABETES MELLITUS**

Jadson Henrique da Silva¹

Resumo

O presente trabalho é uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo, sobre os benefícios da caminhada para indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2. Atualmente o número de pessoas diagnosticadas com Diabetes Mellitus vem aumentando e a importância do conhecimento a respeito dessa síndrome é de extrema relevância para a população. O Diabetes Mellitus é uma síndrome metabólica que se caracteriza pela hiperglicemia, impactando negativamente na qualidade de vida das pessoas, causando diversas disfunções. Diante disso, o trabalho teve como objetivo geral analisar e estudar os benefícios que a caminhada proporciona para indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2. A caminhada é de suma importância na vida das pessoas com Diabetes, oferecendo benefícios que melhoram a qualidade de vida das pessoas. A metodologia para fundamentar o artigo aconteceu com buscas nas bases de dados da literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google Acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SciELO), além de livros, sites, revistas e diretrizes. Conclui-se que a prática da caminhada beneficia as pessoas com Diabetes Mellitus tipo 2, promovendo saúde.

Palavras chave: Síndrome metabólica, Exercício físico, Benefícios, Qualidade de vida.

Abstract

The present work is a descriptive and qualitative bibliographic review on the benefits of walking for individuals with Type 2 Diabetes Mellitus. Currently, the number of people diagnosed with Diabetes Mellitus is increasing and the importance of knowledge about this syndrome is extremely relevant for the population. Diabetes Mellitus is a metabolic syndrome that is characterized by hyperglycemia, negatively impacting people's quality of life, causing various dysfunctions. Therefore, the general objective of this work was to analyze and study the benefits that walking provides for individuals with Type 2 Diabetes Mellitus. Walking is of paramount importance in the lives of people's quality of life. The methodology to base the article happened with searches in the databases of Latin American and Caribbean literature in Health Sciences (LILACS), Google Scholar, Scientific Eletronic Library Online (SciELO), in addition to books, websites, magazines and guidelines. It is concluded that the practice of walking benefits people with Diabetes Mellitus type 2, promoting health.

Key-words: Metabolic syndrome, Physical exercise, Benefits, Quality of life.



1. INTRODUÇÃO

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (2019 - 2020), independentemente do seu desenvolvimento, todos os países têm enfrentado problemas com o aumento do número de pessoas com Diabetes Mellitus.

Ainda segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (2020), a grande procura por serviços de saúde e o alto índice de taxas de hospitalização, está ligada ao Diabetes. Esta também relacionada ao diabetes, o aumento de doenças cardiovasculares, a insuficiência renal, cegueira, e isso poderá causar uma sobrecarga do sistema de saúde, mesmo que em países desenvolvidos economicamente.

Para a Sociedade Brasileira de Diabetes (2017 - 2018), a elevação de casos pode estar ligado à diversos fatores, que vão desde a crescente urbanização a transição epidemiológica e nutricional, a indivíduos com excesso de peso, ao aumento da população até o sedentarismo.

Esse artigo de revisão, consistiu em estudar o conceito de Diabetes e as características do Diabetes Mellitus tipo 2, e entender quais os benefícios da prática da caminhada em indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2, pois muitas vezes o indivíduo com diabetes, não faz a mínima ideia de que pode fazer caminhada. Diante disso, o trabalho se baseou na seguinte questão: quais os benefícios da prática da caminhada para indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2?

Com o intuito de obter respostas para tal questionamento, o presente trabalho teve como objetivo geral analisar e estudar os benefícios que a prática da caminhada proporciona para indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2. Neste sentido, os objetivos específicos foram: descrever e compreender o conceito de Diabetes Mellitus, seu diagnóstico e suas características com ênfase no Diabetes Mellitus tipo 2; entender quais os cuidados necessários antes de um indivíduo com Diabetes Mellitus tipo 2 começar a praticar caminhada; identificar e descrever os benefícios que a caminhada proporciona para indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo, com buscas nas bases de dados da literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google Acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SciELO), além de livros, sites, revistas e diretrizes. Foram utilizados como descritores: Diabetes Mellitus, benefícios, caminhada, cuidados, qualidade de vida.

Foram incluídos artigos primários nas buscas, Entre 2000 e 2020, e que esclareciam o conceito e quais os benefícios da caminhada para indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2. Excluíram-se artigos que não tratavam do tema, como teses, dissertações e publicações que não abordavam o assunto.

2.1 Resultados e Discussão

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2019 - 2020), a Diabetes Mellitus é um distúrbio metabólico, que se caracteriza pela elevada taxa de glicose no sangue, ou seja, a hiperglicemia.

Riebe (2017, p. 470), afirma que “ o Diabetes Mellitus (DM) faz parte de um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por uma concentração elevada de glicose no sangue (i.e., hiperglicemia) como resultado de uma falha na secreção de insulina e/ou na capacidade de usá-la”. Isto é, o pâncreas passa a produzir pouca ou nenhuma insulina, fazendo com que a glicose permaneça no sangue ocasionando o seu elevado nível.

Logo, Araújo (2017), cita que o Diabetes Mellitus indica a produção inadequada de insulina pelo pâncreas, fazendo parte das doenças metabólicas. Menciona ainda que a insulina faz o transporte da glicose através da membrana celular.

A insulina tem como função, manter o controle do nível de glicose no sangue. Mediante isso, quando não há o funcionamento adequado, o nível de glicose no sangue se eleva. Para mais, Power e Howley (2014), mencionam que a insulina tem como objetivo a difusão da glicose, por meio das membranas celulares. Visto isso, Porto e Sierra (2018), afirmam que a insulina tem origem no pâncreas, com a função de aumentar a taxa de captação de glicose no sangue e as reservas de glicogênio; estimulando o transporte de glicose e aminoácidos através das membranas celulares.

Foi mencionado por Bulgarelli (2017, p. 33), que existem dois tipos de Diabetes Mellitus. Assim temos a Diabetes Mellitus tipo 1 e a Diabetes Mellitus tipo 2. Ainda de acordo com o autor, o “Diabetes Mellitus tipo 1 é caracterizado pela falha na produção de insulina, tornando-se necessário que o indivíduo supra sua necessidade com medicamentos (dependente de insulina)”. Desta forma, ocorre a ausência da insulina, isto é, o pâncreas não produz insulina.

Conforme Bulgarelli (2017, p. 33), o Diabetes Mellitus tipo 2 é “caracterizado pela falha no mecanismo de ação da insulina, em que os tecidos se apresentam mais resistentes à capacitação da glicose por meio da insulina”. Ou seja, o pâncreas produz insulina, mas não em quantidade suficiente.

Todavia, de acordo com Brasil (2006), existem três tipos de Diabetes: o Diabetes Mellitus tipo 1, o Diabetes Mellitus tipo 2 que é diagnosticado em cerca de 90% dos casos de diabetes e o Diabetes Gestacional.

Mencionado por Salmon (2018), durante a gestação pode ocorrer a Diabetes Gestacional, isto significa que a doença acontece de forma transitória, ocasionada por hormônios que são liberados durante o período de gestação. Ademais, Brasil (2006), cita que a Diabetes Gestacional normalmente se resolve após o puerpério, mas que pode retornar posteriormente em alguns casos depois de anos.

Brasil (2006) explica que o Diabetes Mellitus tipos 2 tem sintomas mais leves e geralmente seu início é silencioso. É diagnosticado em indivíduos adultos com histórico familiar de Diabetes Mellitus tipo 2 e um longo período de sobrepeso. Para mais, o Plano de Reorganização da Atenção a Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus (2001), define a baixa captação de glicose pelos tecidos periféricos, como resistência à insulina.

Citado por Brasil (2006), alguns fatores indicam altos riscos de um indivíduo desenvolver o Diabetes Mellitus tipo 2, como: idade, sobrepeso, antecedente familiar, hipertensão arterial, colesterol, história de macrossomia ou Diabetes Gestacional e doença cardiovascular. Esses fatores estão associados ao aumento de risco que uma pessoa tem para de-



envolver o Diabetes Mellitus tipo 2.

Ainda sobre os fatores de riscos para o desenvolvimento da Diabetes Mellitus tipo 2, McAdle Katch e Katch (2016), mencionam que o peso corporal acima de 20% do ideal, a influência genética e ser membro de um grupo étnico de alto risco, também estão ligados a chance do aparecimento da Diabetes.

Ter uma alimentação inapropriada, está com sobrepeso, ser sedentário e hipertenso, são algumas causas do Diabetes Mellitus tipo 2 (BRASIL, 2021). A obesidade e o sedentarismo estão correlacionados entre si, uma vez que estão ligados pela inatividade física e má alimentação. Quando há um consumo maior de calorias e o gasto energético é baixo, há um acúmulo de gorduras e não praticar exercícios físicos faz com que se desenvolva a obesidade; com o avanço da tecnologia e a correria do dia a dia, as pessoas deixam de ter uma alimentação saudável, afetando a qualidade de vida e saúde.

Conforme Brasil (2013), a Diabetes Mellitus é identificada através de quatro tipos de exames: glicemia em jejum, teste de tolerância à glicose com sobrecarga de 75g em duas horas (TTG), glicemia casual, e a hemoglobina glicada (HbA1c). Logo, é através destes exames que detectam a presença de DM e também a monitoração da doença.

Visando assim o diagnóstico, Brasil (2013, p.31) cita que no exame “TTG - 75g, o paciente recebe uma carga de 75g de glicose, em jejum e a glicemia é medida antes e 120 minutos após a ingestão”. Sendo assim, é um exame de tolerância à glicose, que detecta pré-Diabetes, Diabetes e resistência à insulina.

Ademais, segundo Brasil (2013), o resultado maior ou igual a 200mg/dl indica possivelmente a Diabetes, e quando entre 140mg/dl e 200mg/dl, aponta tolerância à glicose diminuída, ou seja, indicativo de pré-Diabetes, propenso a ter Diabetes.

Mediante a isso, Bulgarelli (2017, p.79), menciona que “a glicemia em jejum é um importante marcador de eficiência da insulina no papel de captar, armazenar a glicose e no diagnóstico da Diabetes”. A glicemia em jejum é usada como medição do nível de glicose no sangue.

Entretanto, a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2007), afirma que para diagnósticos corretos e positivos de Diabetes Mellitus, sejam analisados os seguintes exames: -glicemia em jejum $>126\text{mg/dl}$ (jejum de 8 horas), glicemia casual ($>200\text{mg/dl}$ em pacientes com sintomas característicos de diabetes) e pode ser realizado em qualquer horário e não necessita de períodos longos de jejum independente do tempo da última refeição, e o de glicemia $> 200\text{mg/dl}$ duas horas após sobrecarga oral de 75 gramas de glicose, e é necessário o jejum de 8 horas.

Os sintomas do diabetes incluem: presença de glicose na urina (glicosúria), micção frequente (poliúria), sede excessiva (polidipsia), fome extrema (polifagia), perda de peso inexplicável, aumento da fadiga, visão embotada, feridas ou úlceras de cicatrização lenta McArdle, Katch e Katch (2013).

Quando há um consumo maior de calorias e o gasto energético é baixo, ocorre um acúmulo de gorduras e não praticar exercícios físicos faz com que se desenvolva a obesidade. Com o avanço da tecnologia e a correria do dia a dia, as pessoas deixam de ter uma alimentação saudável, afetando a qualidade de vida e a saúde da pessoa.

Zurron (2015), cita que ter uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas é o principal meio de tratamento da Diabetes Mellitus tipo 2.

Entretanto, antes de iniciar a prática da caminhada, é necessário que o indivíduo seja avaliado por um médico, para que a prática aconteça de forma segura e adequada. De

acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2013-2014), os indivíduos com Diabetes Mellitus devem ser submetidos ao teste de esforço se: idade >35 anos, neuropatia grave, retinopatia, idade >25 anos e DM tipo 2 há mais de 15 anos, presença de hipertensão arterial, tabagismo ou dislipidemia.

Diante disso, Brasil (2001), afirma que em pessoas com Diabetes Mellitus tipo 2, seja feita uma avaliação para analisar se há a presença de lesões nos membros inferiores e doença isquêmica cardíaca silenciosa.

Logo, Silva, Ferreira, Alves (2016), mencionam que ao exercitar-se regularmente, o indivíduo necessita de orientação e do acompanhamento de um profissional de Educação Física, para que o exercício seja praticado de maneira adequada e eficiente, assim, evitando lesões ou complicações.

A prática do exercício físico é fundamental na vida do ser humano, pois há uma melhora da qualidade de vida, os benefícios são sociais, físicos e mentais. Devido a isso, é recomendada para indivíduos com Diabetes Mellitus, desde que sejam acompanhados por profissionais de saúde e siga as recomendações.

Ademais, Araújo (2017), cita que a caminhada como o exercício mais comum e acessível a todos, é usada nas práticas de exercícios físicos e voltada para à promoção de saúde.

De acordo com Brasil (2013), deve se começar com caminhada de 5 a 10 minutos diariamente em lugares que o terreno seja plano, com o tempo ir aumentando o tempo para 30 a 60 minutos a cada semana. Os calçados precisam ser confortáveis para evitar calos, bolhas e possíveis feridas.

Ainda de acordo com Brasil (2013), antes de começar a caminhada, é necessário realizar o controle metabólico, isto é, verificar a glicemia capilar. Não iniciar a caminhada se o valor da glicemia estiver >200mg/dl. E sempre levar um carboidrato, para ser usado caso ocorra uma hipoglicemia.

Segundo Brasil (2001), é contra indicado a prática da caminhada se o indivíduo tiver lesões nos pés, nefropatia, neuropatia grave em atividades e não puder detectar a hipoglicemia.

Além disso, a Sociedade Brasileira de Diabetes (2013-2014), menciona que é importante fazer o aquecimento e desaquecimento, pois são fundamentais para preparar a musculatura e também para a temperatura do corpo voltar ao nível normal.

De acordo com Santos (2005), por não precisar de um local especial, a caminhada é um exercício que pode ser realizado com facilidade, podendo ser em uma rua, parque ou praça, podendo caminhar sozinho ou acompanhado. Além de que os benefícios alcançados com sua prática, podem ser físicos, sociais e psicológicos.

Mercuri e Arrechea (2001), citam que a prática do exercício físico é uma das melhores indicações para indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2, pois podem corrigir a resistência à insulina e controlar a glicemia. Cita ainda alguns benefícios: diminuição dos fatores de risco para desenvolvimento da doença cardiovascular, melhora do perfil lipídico, aumento da circulação, contribuição para a normalização da pressão arterial e diminuição da frequência cardíaca no repouso e durante o exercício, fazendo assim com que o indivíduo tenha uma melhora da qualidade de vida.

Para mais, Mercuri e Arrechea (2001), ainda mencionam que os benefícios da caminhada podem ser observados a curto, médio e longo prazo, e cita alguns como: aumento da glicose, diminuição da concentração basal e pós-prandial da insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da massa total de gordura, diminui levemente a concentração de LDL-



-colesterol e promove uma sensação de bem-estar e melhora a qualidade de vida.

Ademais, Cardoso, Ovando, Silva e Ovando (2007), citam que o exercício físico praticado regularmente, ajuda a metabolizar mais rapidamente a glicose, reduzindo em até 30% o uso de medicamentos.

Mediante isso, Lyra, Cavalcanti e Santos (2019), mencionam que o exercício físico proporciona uma maior capilarização das fibras musculares, melhorando a função mitocondrial, ou seja, melhora a sensibilidade insulínica, fazendo com que ocorra uma maior captação de glicose pelos adipócitos e músculos.

Lyra, Cavalcanti, Santos (2019), afirmam que após 24 a 72 horas da caminhada é possível observar maior sensibilidade à insulina, isto é, pode ocorrer a hipoglicemia, portando o indivíduo deve ingerir carboidrato antes e após finalizar a caminhada.

Ademais Oliveira, Casal (2001), afirmam que com a prática da caminhada, há um incremento da força e resistência, ocorrendo um melhor funcionamento e utilização do oxigênio, concedendo-lhe aumento da força muscular, ganho de massa, diminuição da gordura corporal e dos fatores de risco que desencadeiam doença vascular periférica, doença coronariopáticas e acidente vascular cerebral.

De acordo com um estudo realizado por Lara (2019), o resultado obtido foi que a prática da caminhada teve efeito positivo em indivíduos com Diabetes, e a glicemia baixou em 55% após 2 horas de treino, e que seu efeito dura até 24 horas no corpo humano. Mostrando assim sua eficácia e a importância da prática da caminhada em indivíduos diabéticos tipo 2.

3. CONCLUSÃO

Desta forma, tornou-se possível compreender como a caminhada influencia na vida das pessoas com Diabetes Mellitus tipo 2, como a sua prática traz inúmeros benefícios. É necessário que as pessoas tenham conhecimento a respeito de como se adquire e desenvolve a Diabetes Mellitus.

É de extrema importância a monitoração glicêmica antes e após a caminhada, para que complicações sejam evitadas e analisar os efeitos da caminhada. Visto isso, por meio da prática da caminhada, o indivíduo com Diabetes Mellitus tipo 2 passa a ter uma vida menos restrita, melhorando a sensação de bem-estar, o físico e a socialização.

Portanto, adotar a prática regular da caminhada é eficaz no controle da Diabetes Mellitus tipo 2. Desse modo, variados estudos apontam que com a prática da caminhada ocorre o controle da glicemia, diminuição de desenvolvimento de doença cardiovascular, diminuição da frequência cardíaca e aumento da circulação.

Referências

ARAÚJO, CARLOS EDUARDO. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diabetes Mellitus/ Ministério da Saúde, Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica-Brasileira: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL, **Plano de Reorganização a atenção a Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus**: Hipertensão arterial e diabetes mellitus/ Departamento de ações programáticas estratégias- Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano diretor**. Brasília, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: Diabetes Mellitus/ Ministério da Saúde, Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica-Brasileira: Ministério da Saúde, 2013.

BULGARELLI, Pedro Luiz. Atividades Físicas e Envelhecimento. Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A, 2017. CARDOSO, L. M; OVANDO, R. G. M; SILVA, S. F; OVANDO L. A. Aspectos importantes na prescrição do exercício físico para o diabetes mellitus tipo 2. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 1, n.6, p. 59-69, 2007.

DE LARA, Fernando Nunes. O efeito agudo do exercício de força e da caminhada, na glicemia de um indivíduo sedentário, diabético do tipo 2. **RBPFEFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n.15, 2009.

DIABETES MELLITUS: uma abordagem cardiovascular/organizadores Ruy Lyra, Ney Cavalcanti, Raul Dias Santos - São Paulo: Editora Clannad, 2019.

DA SILVA, Paulo Roberto de Medeiros; FERREIRA, Rodrigo Vinícius; ALVES, Luciane. **Exercício físico como prevenção e tratamento do diabetes**.

MERCURI, Nora; ARRECHEA, Viviana. **Atividade física e diabetes mellitus**. **Diabetes Clínica**, v. 5, n. 2, p. 347-349, 2001.

McArdle, William D. **Fisiologia do exercício** | Nutrição, energia e desempenho humano/ William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch; Revisão técnica Fábio C. Prosdócimi; Tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos, Patricia Lydie Voeux. – 8. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

OLIVEIRA, Ana Maria Rodrigues; CASAL, Hiram M. Valdés. **“Autoestima do diabético e atividade física”**. Revista Digital Ef Desportes, v. 6, n. 32, p. 1-4, 2001.

POWERS ,Scott. HOWLLEY, Edward T. Fisiologia do Exercício. **Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5 ° edição. São Paulo-SP Editora Manole,2005.

SALMON, Cristiane Ribeiro. **Fundamentos para Atenção à pessoa com deficiência e grupos especiais/** Cristiane Ribeiro Salmon, Alessandra Nogueira Porto Neves- Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2018.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes:** 2019-2020. São Paulo: Clannad; 2019. SEABRA, A.L.R.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes:** 2013-2014. São Paulo: AC Farmacêutica, 2014.

SANTOS, André Henrique Bassetti Salles dos. **Importância da atividade física na terceira idade:** perspectiva social e psicológica, 2005.

ZURRON, Ana Cláudia Bensusaski Paula. **Ciências Morfofuncionais dos Sistemas Digestório, endócrino renal**. Londrina: Editora e Distribuidora educacional S.A, 2017.



26

OS EFEITOS DA PRÁTICA DA DANÇA PARA O EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS THE EFFECTS OF DANCE PRACTICE ON THE BALANCE OF ELDERLY PEOPLE

Priscila Thayanne Gomes Costa¹

Rafael Vilela²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

A firma-se que prática da dança tem sido reconhecida como uma atividade benéfica para a melhora da qualidade de vida das pessoas idosas, especialmente no que diz respeito ao equilíbrio físico, emocional e social. Incluir a dança no cotidiano da terceira idade proporciona uma série de efeitos positivos para essa faixa etária, contribuindo para a promoção da saúde e o bem-estar geral e estimula a consciência corporal, o que auxilia na manutenção de uma postura correta e no alinhamento dos movimentos. Em relação ao equilíbrio físico, tema central do presente estudo, a dança trabalha a coordenação motora, a flexibilidade, o fortalecimento muscular e o condicionamento cardiovascular, proporcionando uma melhora significativa no equilíbrio e capacidade física desses indivíduos. Diante de tais afirmações, o presente estudo possui o objetivo de discorrer, através de um estudo bibliográfico, acerca dos efeitos da prática da dança para a melhora no equilíbrio do idoso, destacando suas limitações posturais, complicações advindas com a idade e a influência da dança para a melhora no equilíbrio.

Palavras-chave: Dança. Equilíbrio físico. Qualidade de vida. Pessoa idosa. Limitações posturais.

Abstract

It is stated that dancing has been recognized as a beneficial activity for improving the quality of life of elderly people, especially with regard to physical, emotional and social balance. Including dance in the daily lives of seniors provides a series of positive effects for this age group, contributing to the promotion of health and general well-being and stimulating body awareness, which helps in maintaining correct posture and alignment of the muscles. movements. In relation to physical balance, the central theme of the present study, dance works on motor coordination, flexibility, muscle strengthening and cardiovascular conditioning, providing a significant improvement in the balance and physical capacity of these individuals. In view of such statements, the present study aims to discuss, through a bibliographical study, about the effects of dancing to improve the balance of elderly people, highlighting their postural limitations, complications arising with age and the influence of dance to improve balance.

Keywords: Dance. Physical balance. Quality of life. Elderly. Postural limitations.



1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma tendência mundial, não apenas no Brasil, em que o número de nascimentos está diminuindo e mais pessoas estão vivendo por períodos mais longos. Com base em tal realidade, a velhice deve ser valorizada por suas capacidades e potencialidades, uma vez que ela oferece a possibilidade de se viver mais tempo com qualidade de vida para os idosos. Atualmente, devido ao aumento da expectativa de vida, tornou-se comum o tempo de vivência humana ultrapassar os 60 anos. Tal fator é resultado da melhoria das condições básicas de saúde, vida, trabalho, educação e dos avanços tecnológicos na medicina (MENEZES et al., 2017).

Com o avançar da idade, algumas limitações e dificuldades surgem no corpo do idoso, sobretudo, no que diz respeito ao equilíbrio corporal. O equilíbrio é uma habilidade motora complexa e essencial para a realização de atividades cotidianas, como caminhar, subir e descer escadas, levantar-se de uma cadeira, entre outras. (DALLA et al., 2018).

Para aprimorar as condições de equilíbrio em pessoas idosa, a prática de atividades físicas se mostra essencial, a exemplo da dança, objeto central do presente estudo. Regularmente, a dança pode ajudar a fortalecer os músculos das pernas e do tronco, que são essenciais para manter a estabilidade corporal e prevenir quedas. Além disso, a dança ajuda a melhorar a coordenação motora e o senso de equilíbrio dinâmico, que é a capacidade de manter o equilíbrio em movimento (MARTINS et al., 2019).

Dessa maneira, a prática contínua da dança ajuda a prevenir quedas e fraturas, que são comuns nessa faixa etária, resultando em maior independência nas atividades diárias em casa e na comunidade. Além disso, a dança contribui para a melhoria da qualidade de vida, pois trabalha o condicionamento físico, a respiração e o senso de ritmo, e proporciona um ambiente de tranquilidade, amizade e emoção para os idosos. Oferecer a dança como opção de exercício para idosos é uma forma de modificar padrões tanto físicos quanto psicológicos e sociais (CAMARA et al., 2018). Diante disso, a problemática que irá nortear o presente estudo caracteriza-se por compreender quais os efeitos da dança para a melhora do equilíbrio e, conseqüentemente, da qualidade de vida da pessoa idosa?

A partir de tal indagação, a pesquisa em questão possui o objetivo geral de discorrer acerca dos efeitos da prática da dança para a melhora no equilíbrio do idoso. Como objetivos específicos, visa-se discorrer acerca dos aspectos biológicos do envelhecimento; discorrer acerca das limitações de equilíbrio advindas com a terceira idade e apresentar os benefícios da dança para a melhora do equilíbrio e qualidade de vida da pessoa idosa.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A metodologia utilizada na presente pesquisa caracterizou-se por ser uma revisão de literatura. A revisão de literatura se caracteriza como uma pesquisa holística de estudos, de modo que sejam rastreadas e incluídas as pesquisas mais pertinentes para extração de dados, interpretação de resultados, análise e apresentação de conteúdo. Com isso, a revisão visou identificar, selecionar, avaliar e sintetizar as evidências colhidas no decorrer da pesquisa.

É essencial destacar o processo ocorrido no decorrer da pesquisa, sendo ordenado

por: formulação do problema de pesquisa; definição de estratégias de busca; análise de dados; identificação de artigos; recuperação de artigos; extração de dados; concretização da síntese; interpretação e produção do resumo. A base de dados que serviu de embasamento ao estudo foi realizada no Google Acadêmico, Scielo e livros impressos, em que foram disponibilizadas informações acerca da temática escolhida para pesquisa.

Aliado a tais métodos, foram buscados artigos que adentrassem na temática abordada de maneira ampla, no qual realizaram-se a procura dos assuntos conforme os títulos e resumos dos estudos. Por meio desta revisão, buscaram-se artigos e estudos listados nas bases de pesquisas eletrônicas como literatura em educação física, a influência da dança para o equilíbrio de idosos e qualidade de vida, bem como em biblioteca física e virtual de dados e livros relacionados ao tema proposto.

Através da consolidação da metodologia em questão, a pesquisa resumiu diversos conteúdos relacionados ao estudo de maneira abrangente. Além disso, a pesquisa foi realizada de maneira formal e meticulosa, como forma de tornar concreta e efetiva a análise acerca dos benefícios da dança para o equilíbrio do idoso.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 aspectos biológicos do envelhecimento: as dificuldades e limitações de equilíbrio advindas com a terceira idade

Conforme apontado por especialistas em gerontologia, o processo de envelhecimento biológico engloba diversos aspectos psicossociais e se inicia desde a concepção, apresentando mudanças gradativas e irreversíveis que são caracterizadas pela passagem do tempo e que constituem uma etapa do desenvolvimento individual humano. O processo de envelhecimento biológico traz consigo perdas celulares, diminuição da capacidade respiratória, o que leva a uma fadiga mais rápida, bem como redução da força muscular e diminuição do número e tamanho dos tecidos musculares (CAMARGOS et al., 2018).

O envelhecimento é um processo progressivo e dinâmico que acarreta alterações bioquímicas, psicológicas, funcionais e morfológicas. Muitas dessas mudanças são irreversíveis e podem afetar habilidades cruciais para a manutenção do equilíbrio corporal. A diminuição muscular que ocorre nesse processo resulta em debilidade da performance motora e atrofia muscular, sendo considerado um indicativo do envelhecimento. Esse quadro se caracteriza por lentidão e diminuição da coordenação fina. Além disso, ocorre deficiência do aparelho locomotor, que se manifesta por ossos menos densos, aumento do risco de fraturas e recuperação mais lenta, ligamentos e tendões mais frágeis e diminuição do líquido sinovial nas articulações (FISCHER et al., 2016).

Na mesma esteira de intelecção, Dalla et al. (2018) ressalta outras características que englobam o envelhecimento biológico, ao lecionar que:

Os discos intervertebrais desidratam-se, o tônus de suporte enfraquece, os defeitos de atitude aumentam, a mobilidade e a quietude crescem, a pele perde o tecido adiposo, as “flores da velhice emergem em várias partes da pele”, o colágeno perde elasticidade, a coordenação e a força e a melodia sinestésica desagregam-se, a respiração torna-se mais superficial, o cérebro menos oxigenado, a memória em curto prazo esvaece, a mobilidade cardiovascular reduz-se, a pressão arterial aumenta... Eis os sinais da passagem do tempo, mesmo que indesejados, surgem no decurso natural do processo do envelhecimento.



Entre as queixas mais comuns entre a população idosa, destaca-se a mudança no equilíbrio postural, sendo considerada a queixa mais relevante. Estudos mostram que cerca de 85% dos idosos com mais de 65 anos relatam alguma anormalidade no equilíbrio, com uma maior prevalência de queixas em idosos entre 65 e 74 anos e em idosos acima de 75 anos, podendo aumentar em até 40% (ROSA, 2019).

Conforme apontado por Chaves et al. (2017), mais da metade dos idosos que caem sofrem fraturas de fêmur, seguidas por fraturas de rádio e clavícula. Essas lesões muitas vezes levam ao imobilismo e confinamento ao leito, o que pode causar o surgimento de novas patologias. Para que um indivíduo mantenha um bom equilíbrio, é necessária a integração de diversos fatores, incluindo visão, sensações periféricas e vestibulares, comandos centrais, respostas neuromusculares, força muscular e tempo de reação.

Com o processo de envelhecimento, ocorrem mudanças em todos os órgãos e sistemas do corpo humano, como mencionado anteriormente. As alterações musculoesqueléticas e do sistema nervoso resultam em diminuição do controle postural estático e dinâmico do indivíduo (GONÇALVES et al., 2018).

De acordo com Coimbra et al. (2019), com o envelhecimento, há uma diminuição da flexibilidade das articulações em comparação com pessoas mais jovens, o que pode levar a uma perda de estabilidade e mobilidade articular. Além disso, a coordenação sensório-motora pode se tornar menos eficiente devido a prejuízos no sistema neuromuscular, o que faz com que os idosos analisem a tarefa a ser realizada antes de executar o movimento. Portanto, é importante que as instruções sejam bem específicas, claras e concretas. Essas são outras características do processo de envelhecimento descritas por Menezes et al. (2017):

Deficiência auditiva e visual; Sistema nervoso – diminuição da ação e reação, fadiga e vertigens; Coração – diminui a capacidade de performance devida à má circulação e perda da elasticidade das veias; Capacidade vital é diminuída.

De acordo com os autores mencionados anteriormente, a capacidade de adaptação do organismo em resposta às mudanças do ambiente diminui com o avanço da idade. O envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e fisiológico que acarreta mudanças bioquímicas, psicológicas, funcionais e morfológicas, tais como a diminuição da massa muscular e da força, além de alterações irreversíveis no sistema nervoso central que afetam a realização de sinais sensoriais responsáveis pelo equilíbrio corporal. Esses fatores contribuem significativamente para o aumento do número de quedas em idosos (GARCIA et al., 2019).

O equilíbrio é um processo complexo que, especialmente durante o envelhecimento, requer uma integração entre vários fatores, incluindo a visão, sensações vestibulares e periféricas, comandos centrais, respostas neuromusculares, força muscular e tempo de reação. Esses fatores são responsáveis pela alteração da marcha, postura corporal estática, coordenação motora e, portanto, influenciam no comprometimento da qualidade de vida do indivíduo (MARTINS et al., 2019).

A falta de atividade física é considerada um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, que podem prejudicar o equilíbrio e aumentar o risco de quedas, tais como obesidade, osteoporose, fragilidade física e AVC, entre outras. É atualmente reconhecido que o exercício físico regular é importante para melhorar o equilíbrio corporal, a marcha e a qualidade de vida, e pode ajudar a retardar ou minimizar as consequências do processo de envelhecimento e de doenças crônicas degenerativas. No entanto, muitos

idosos, devido a alterações fisiológicas, tendem a se tornar sedentários, deixando de realizar atividades físicas mesmo que simples, como ir ao supermercado ou visitar um amigo (DALLA et al., 2018).

2.2.2 os benefícios da dança para o equilíbrio e qualidade de vida da pessoa idosa

É importante não considerar as limitações e doenças crônicas que afetam os idosos como barreiras para desfrutar da vida e de suas oportunidades. A dança é uma atividade que pode trazer energia e vitalidade, além de resgatar a cultura e promover a aprendizagem de novas formas de expressão. Ela permite que as emoções surjam através dos movimentos rítmicos e expressivos, seja individualmente ou em grupos maiores (RODRIGUES et al., 2017).

Ao longo da história, a dança sempre esteve presente nas comunidades, seja como um ritual sagrado em homenagem aos deuses pela colheita, seja como uma forma de celebração e confraternização. Conforme o homem evoluiu e mudou sua relação com o meio ambiente (de predador para produtor, de construtor de casas para tratamento de doenças e aumento da expectativa de vida), seus costumes e perspectivas em relação ao mundo também mudaram. A dança, por sua vez, permaneceu como uma forma de expressão cultural e social, capaz de revigorar e trazer alegria para pessoas de todas as idades (SILVA et al., 2020).

Atualmente, é possível observar a continuidade do processo natural do envelhecimento, o que inclui a presença de pessoas idosas dançando e expressando-se artisticamente. Além de melhorar habilidades motoras e tratar enfermidades relacionadas à idade, a dança deve ser encarada como uma experiência artística que reflete a visão de mundo dos idosos. Como afirmou Gonçalves et al. (2018), a dança não deve ser vista apenas como uma atividade funcional, mas como um meio de expressão e vivência.

A dança de salão é uma atividade aeróbica ampla e bastante diversificada. O grau de impacto nas estruturas musculares, ósseas e articulares e a intensidade do exercício variam de acordo com o ritmo e estilo a ser dançado. Em geral, a dança trabalha com elementos voltados para melhoria da aptidão física e do desenvolvimento psicomotor. Ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida.

O aspecto central da dança como atividade física é a promoção da mobilidade articular e da coordenação motora, que envolve a consciência do movimento, permitindo o pensamento e realização do movimento desejado. O processo de aprendizagem da dança envolve uma abordagem articulada, que associa conhecimentos físicos e filosóficos a experiências, vivências e percepções. Essa abordagem integra mente e corpo, razão e emoção, promovendo o prazer através do exercício pleno da dança (CAMARGOS et al., 2018).

Desde seu surgimento, a dança é uma forma de expressão corporal que precede a habilidade da fala para comunicar sentimentos, desejos e necessidades. O movimento é fundamental à dança e uma parte intrínseca da vida humana, tornando o corpo uma orquestra que executa a dança. No entanto, as pessoas idosas frequentemente enfrentam obstáculos pessoais e sociais ao buscar participar da dança, como preconceitos relacionados à idade, crenças limitantes em sua capacidade, questões psicológicas e saudade dos tempos de juventude. Zagatto e Menezes (2020) ressaltam que:



Os adultos chegam a dança com uma postura própria: eles vêm com vidas sedentárias, com rígidos preconceitos, com problemas psíquicos e com nostalgias de uma juventude passada que áspere movimentar-se. [...] Chegam com o desejo de saber se elas, ou eles, podem alcançar a possibilidade de se comunicar através do movimento de seu corpo. “Posso fazê-lo em minha idade”? Perguntam-me. É certo que sim. Para expressar-se não há limites de idade.

O trabalho de dança com idosos tem como objetivo mostrar que qualquer indivíduo, independentemente de sua idade ou gênero, tem o direito de explorar seu corpo e se conhecer através da dança, conforme destacado por Dantas e Manoel (2018). De acordo com Azevedo et al. (2019), a dança permite que a pessoa expresse sua sensualidade e demonstre suas emoções, sentimentos e desejos, positivos ou negativos.

Além disso, Menezes et al. (2017) afirma que a prática regular de atividades físicas ajuda a manter a massa óssea existente, reduzindo a perda óssea relacionada à idade. Por sua vez, Oliveira (2017) sugere que a prática regular e sistemática de atividades físicas pode aumentar e manter a aptidão física de uma pessoa, promover um melhor bem-estar funcional e reduzir a mobilidade e mortalidade entre idosos, contribuindo para a promoção da saúde e controle de doenças relacionadas à idade.

A prática da dança como atividade física promove benefícios para a saúde, como o aumento da elasticidade muscular, melhora na circulação sanguínea e movimentos articulares, além de reduzir o risco de doenças cardiovasculares, problemas no sistema locomotor e o sedentarismo. Além disso, a dança recreativa proporciona um ambiente de trabalho coletivo, estimulando a solidariedade e a criação de novas amizades. Por ser uma atividade alegre e estimulante, também ajuda a diminuir as tensões, angústias e a sair da rotina, buscando a socialização e o prazer de estar com pessoas da mesma faixa etária (BARBOSA et al., 2020).

Estudos apontam que a perda de memória pode estar relacionada à falta de exercício cognitivo, o que torna a dança uma boa opção por trabalhar a atenção e memorização por meio da repetição dos passos nas aulas. Com a continuidade na dança, as dificuldades relatadas pelos idosos foram superadas. Ademais, a prática da dança oferece diversos benefícios, como o fortalecimento dos músculos e a proteção das articulações, a melhora da capacidade motora, concentração, desempenho cognitivo e memória (JUNIOR et al., 2018).

Alguns estudos destacam que os idosos que usam a dança como atividade física superam as dificuldades iniciais e relatam melhora progressiva nos benefícios para o dia a dia após alguns meses de prática. Nas entrevistas realizadas, foi possível observar o quanto a dança faz diferença na vida desses idosos, os quais dificilmente querem deixar de praticá-la (MENEZES et al., 2017).

Embora a aprendizagem de alguns passos possa ser complexa para eles, com sua determinação chegam à conclusão de que é possível praticá-los. Coimbra et al. (2019) destacam que a psicologia tem investigado fatores que influenciam o aprendizado do idoso, incluindo a inteligência, a memória e a atenção. Os testemunhos dos idosos destacam a importância da dança em suas vidas. As declarações obtidas durante as entrevistas foram transcritas com precisão para ilustrar como a dança tem um impacto significativo na vida dos idosos.

No estudo realizado por Barbosa et al. (2020), idosos foram submetidos a treinamentos resistidos e aeróbicos, com o objetivo de avaliar a relação entre a aptidão física e a funcionalidade. O treinamento resistido foi composto por sessões de 1 hora, duas vezes por semana, com séries de 12, 10 e 8 repetições e cargas progressivas, incluindo exercícios como

remada, panturrilhas, abdominais e lombares.

Por outro lado, o treinamento aeróbico consistiu em sessões de 30 minutos, duas vezes por semana. Ambos os treinamentos foram realizados durante 12 meses, resultando em melhorias na aptidão física e funcionalidade dos idosos, incluindo significativa melhora na flexibilidade, equilíbrio estático e velocidade da marcha. Nota-se, portanto, que a dança, sendo uma atividade física que engloba diversos parâmetros corporais, caracteriza-se como um importante instrumento para a melhora do equilíbrio do idoso.

França et al. (2020) apresentam evidências de que a dança proporciona uma sensação de bem-estar e prazer, estimulando a diversão por meio de músicas que remetem à juventude dos idosos, resgatando lembranças do passado e incentivando a realização dos movimentos. Do ponto de vista psicológico, a dança contribui para a melhora da autoestima, motivação e autodeterminação. Além disso, os idosos se sentem livres, tranquilos e realizados, aceitando sua idade e condição. A dança também auxilia na manutenção da saúde psíquica, física e mental, reduzindo o índice de depressão e estresse, melhorando o humor e atuando como terapia, conforme descrito por Fischer et al. (2016):

Acha que a melhor opção para as pessoas de terceira idade são as atividades em grupos como a dança, facilitam a integração e o fortalecimento das amizades, superação de limites físicos, ocupação do tempo em prol de si mesmos, livrando-se das angústias, incertezas, inseguranças e medos.

No aspecto social, é evidente que os idosos utilizam a dança como forma de diversão e também para estabelecer novas amizades ou manter as já existentes. Através da dança, eles encontram uma maneira de se incluírem na sua comunidade e, principalmente, de se aproximar e conviver com seus familiares. Câmara (2018) ressalta que a socialização está intimamente ligada ao ato de conhecer e conversar com outras pessoas, e que a dança é um estímulo para a alegria ao integrar os idosos a novas amizades por meio do convívio em grupo, superando a timidez e o medo.

Segundo o estudo realizado por Menezes et al. (2017), a prática de dança sênior levou a uma melhora significativa no equilíbrio e nas atividades da vida diária (AVD). A avaliação do equilíbrio e risco de quedas foi realizada através da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e a independência nas AVD foi analisada pela Escala de Lawton.

A prática de atividade física, conforme Menezes et al. (2017), desenvolve e melhora o desempenho muscular e o controle funcional, o que leva ao fortalecimento dinâmico de cadeia fechada e aberta, resultando em melhorias no equilíbrio. A dança pode ter efeitos preventivos e terapêuticos, promovendo a mobilidade articular, a ativação neuromuscular, a motricidade e a coordenação motora, contribuindo para uma boa postura corporal e um bom equilíbrio.

Em um estudo conduzido por Rosa (2019), observou-se que as idades dos participantes variavam entre 62 e 76 anos, sendo que a maior frequência se encontrava no grupo etário de 60 a 64 anos com quatro idosos, seguido de três idosos até 69 anos e três idosos acima de 70 anos. Esse estudo mostra que a idade avançada não é sinônimo de incapacidade para a realização de atividade física, e a dança é uma atividade que realmente demonstra essa disposição, mesmo com limitações em alguns movimentos em idosos com idades mais avançadas.

A amostra coletada neste estudo é composta por apenas dois indivíduos do sexo masculino. De acordo com Camargos et al. (2018), à medida que os homens envelhecem, eles tendem a perder seus papéis sociais, o que pode afastá-los do convívio com seus pares.



Após a aposentadoria, muitas vezes os idosos se sentem inúteis, passando de seres participativos para seres inativos. Portanto, é notável que muitos homens se afastam do convívio social, o que pode afetar negativamente sua saúde.

A permanência desses dois idosos no grupo de dança é motivada pelo prazer que a dança lhes proporciona, além de melhorar o bem-estar físico e mental. Isso foi evidenciado nos depoimentos de todos os participantes. Entre os motivos que levaram os idosos a ingressarem no grupo de dança, foram identificados seis fatores: prazer, lazer, saúde, convite de amigos (convívio social), indicação médica e curiosidade. De acordo com Oliveira et al. (2017), a dança não só exercita o corpo, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio, mas também diminui o estresse e a ansiedade e melhora a autoestima, tornando-se uma atividade prazerosa para todos os idosos entrevistados.



FIGURA 1. Motivos para adesão no grupo de Danças para a terceira idade

FONTE: ROSA, 2019.

Com relação às dificuldades enfrentadas pelo grupo, pode-se observar a partir da tabela a seguir, que foram comparadas as dificuldades iniciais com as que ainda persistem em relação à aprendizagem dos passos iniciais da dança (ROSA, 2019).

Dificuldades	Dificuldades Iniciais	Dificuldades que persiste
Ritmo	4	1
Coordenação Motora	8	0
Equilíbrio	2	0
Memorização	2	1
Musicalidade	8	0

TABELA 1. Comparação entre dificuldades iniciais e as que persistem

Fonte: ROSA, 2019.

Conforme apresentado na tabela, é possível notar uma melhora significativa nas dificuldades iniciais relatadas pelos idosos em relação à aprendizagem dos passos da dança de salão, sobretudo no que diz respeito à musicalidade e coordenação motora. De maneira

geral, as dificuldades que persistiram diminuíram, com exceção de apenas dois idosos que ainda enfrentam dificuldades no ritmo e memorização (ROSA, 2019).

De acordo com os resultados obtidos, a grande maioria dos entrevistados não considerou desistir da prática da dança, exceto por um caso em que a saúde física debilitada impedia a locomoção deste idoso. As declarações dos participantes ressaltaram a importância da dança em suas vidas. É fundamental que os idosos sejam respeitados em relação aos seus níveis e limitações individuais, para que seja possível a aprendizagem de novos movimentos (ROSA, 2019).

Outra pesquisa realizada por França (2020), que também utilizou a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), confirmou que a prática de dança apresentou-se como um fator de proteção contra quedas e melhorou o equilíbrio. O desequilíbrio é uma das queixas mais comuns entre os idosos e representa um problema crescente de saúde pública, aumentando significativamente o risco de quedas, fraturas e outras comorbidades que podem levar à morte.

O equilíbrio é uma habilidade complexa que depende da integração dos estímulos sensoriais e da capacidade do sistema nervoso em detectar e corrigir instabilidades. Segundo Dalla et al. (2018), é essencial identificar os fatores de risco para prevenir possíveis complicações, como fraturas ou limitações nas atividades da vida diária, que podem afetar a autonomia dos idosos.

3. CONCLUSÃO

Em conclusão, a prática da dança é uma poderosa ferramenta para promover a qualidade de vida e o equilíbrio de pessoas idosas. Por meio da dança, é possível melhorar o equilíbrio físico, fortalecer os músculos, estimular a flexibilidade e promover a saúde cardiovascular, reduzindo os riscos de quedas e lesões. Além disso, a dança proporciona benefícios emocionais, como o alívio do estresse e da ansiedade, através da expressão artística e da liberação de endorfinas. A socialização proporcionada pela dança em grupo também contribui para o bem-estar mental e emocional dos idosos, promovendo um senso de pertencimento e estimulando a interação social.

A dança ainda oferece estímulo cognitivo, desafiando o cérebro com a aprendizagem de coreografias e a memorização de sequências de movimentos. Todos esses aspectos combinados tornam a dança uma atividade completa, capaz de promover um envelhecimento saudável, melhorar a qualidade de vida e proporcionar bem-estar físico, emocional e social para as pessoas idosas. Portanto, incentivar a prática da dança como parte integrante do cuidado com a saúde dos idosos é uma abordagem relevante e eficaz para promover uma vida mais equilibrada e feliz nessa fase da vida.

No aspecto físico, a prática regular da dança melhora a coordenação motora, fortalece a musculatura e aumenta a flexibilidade, resultando em um equilíbrio físico aprimorado. A dança também estimula o sistema cardiovascular, promovendo a saúde do coração e a resistência física. Com um corpo mais forte e ágil, os idosos estão menos propensos a quedas e lesões, permitindo-lhes manter uma vida independente e ativa.

Além disso, a dança tem um impacto significativo no bem-estar emocional dos idosos. A expressão artística por meio do movimento permite que eles liberem emoções, aliviem o estresse e a ansiedade, e experimentem uma sensação de alegria e satisfação. A música envolvente, combinada com os movimentos graciosos da dança, estimula a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer, melhorando o hu-



mor e a autoestima.

A dança também se destaca como uma atividade socialmente enriquecedora para os idosos. Ao participar de aulas em grupo ou eventos de dança, eles têm a oportunidade de interagir com outras pessoas, fazer amizades e desenvolver um senso de comunidade. A socialização proporcionada pela dança contribui para combater o isolamento social e fortalecer os laços interpessoais, fatores essenciais para o bem-estar mental e emocional.

Referências

- AZEVEDO, R. R. et al. Benefícios da dança para o equilíbrio corporal e a qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 22, n. 3, p. 181-194, 2019.
- BARBOSA, E. S. et al. Benefícios da dança para o equilíbrio e a autonomia funcional em idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 6, p. e190196, 2020.
- CAMARA, A. T. C. et al. Efeitos de um programa de dança na qualidade de vida e no equilíbrio de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 4, p. 751-757, 2018.
- CAMARGOS, M. L.; RODRIGUES, R. A.; LOUREIRO, F. Efeitos da dança na qualidade de vida e equilíbrio em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 1, p. 15-25, 2018.
- CHAVES, E. S. et al. Efeitos da dança de salão no equilíbrio e mobilidade funcional de idosos: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, v. 29, n. 2, p. 329-336, 2016.
- COIMBRA, A. M. et al. Dança para idosos: uma revisão integrativa dos efeitos no equilíbrio, força muscular e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 2, p. e180239, 2019.
- DALLA CORTE, R. R. et al. Benefícios da dança de salão para a saúde de idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 1, p. 79-87, 2018.
- DANTAS, E. H. M.; MANOEL, E. J. A dança no equilíbrio funcional do idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 4, p. 259-263, 2018.
- FISCHER, C. et al. Dança para idosos: uma revisão integrativa sobre os benefícios na qualidade de vida e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 101-114, 2016.
- FRANÇA, F. L. S. et al. Dança como intervenção para melhora do equilíbrio em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 5, p. e190181, 2020.
- GARCIA, L. F. C. et al. Dança de salão em idosos institucionalizados: efeito no equilíbrio, força e flexibilidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, n. 1, p. 1-9, 2019.
- GONÇALVES, R. A. et al. Benefícios da dança de salão para idosos institucionalizados: revisão sistemática. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 195-203, 2018.
- JUNIOR, A. J. A. et al. Efeitos de um programa de dança sobre o equilíbrio de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 743-750, 2018.
- MARTINS, M. et al. Efeitos da dança no equilíbrio e na mobilidade em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 2, p. e190179, 2019.
- MENEZES, E. N. et al. Dança e qualidade de vida em idosos: uma revisão integrativa. **Revista Kairós**, v. 20, n. 4, p. 73-87, 2017.
- MENEZES, E. P. et al. Efeitos da dança na flexibilidade, equilíbrio e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 573-584, 2017.
- OLIVEIRA, R. B. et al. Dança sênior como atividade física para idosos: revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 281-292, 2017.
- RODRIGUES, J. A. et al. Benefícios da dança para idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 315-327, 2017.
- ROSA, Guilherme José. **Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel – MG**. Coromandel, 2019.
- SILVA, J. C.; SOUZA, L. R. Dança sênior e qualidade de vida em idosos: revisão integrativa. **Revista Brasileira**

de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 6, p. e190209, 2020.

ZAGATTO, A. M.; MENEZES, J. M. Efeitos da dança na saúde e na qualidade de vida de idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 5, p. e190175, 2020.





27

**AVALIAÇÃO FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO NA
PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSO**
**PHYSICAL EVALUATION AND PHYSICAL EXERCISE IN
ELDERLY HEALTH PROMOTION**

Nilvandro Rodrigues Santos Júnior¹

Marizana Silva²

¹ Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

² Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

O aumento proporcional do número de idosos alinhado ao surgimento de agravos à saúde dessa população envolve uma série de fatores que podem interferir e se relacionar com o aparecimento de doenças e o comprometimento na qualidade de vida da terceira idade. O objetivo geral do estudo foi compreender sobre o envelhecimento populacional e os benefícios que a avaliação física atrelada à prática de atividade física promove na qualidade de vida dos idosos. Trata-se de uma Revisão Bibliográfica, realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scielo, Lilacs e Ministério da saúde, os estudos foram selecionados de acordo com as palavras chaves: “Exercício físico”, “Envelhecimento”, “Saúde” e “Atividade Física”. Incluídos artigos integralmente das bases de dados científicas que contemplavam o tema proposto, com idiomas em português e inglês, dentro do recorte temporal dos últimos 10 anos, além disso, foram excluídas amostras, revisões literárias, relatos de caso, e artigos que não atendiam ao objeto de estudo. De acordo com os resultados obtidos, a AF e EF são eficientes na promoção da saúde dos idosos diminuindo a progressão de doenças, o aparecimento e aumentando a qualidade de vida. Conclui-se que é imprescindível a importância e os benefícios da atividade física e avaliação física para a proporção de um envelhecimento saudável garantindo principalmente a prevenção de agravos de saúde, além de promover melhor desempenho funcional.

Palavras-chave: Saúde, Exercício Físico, Envelhecimento.

Abstract

The proportional increase in the number of elderly people with the appearance of health problems in this population involves a series of factors that can interfere and be related to the appearance of diseases and the compromised quality of life of the elderly. The general objective of the study was to understand population aging and the benefits that physical assessment linked to the practice of physical activity promotes in the quality of life of the elderly. This is a Bibliographic Review, carried out in the Virtual Health Library (BVS), Scielo, Lilacs and the Ministry of Health, the studies were selected according to the keywords: “Physical exercise”, “Aging”, “Health” and “Physical activity”. Articles fully included in the scientific databases that contemplated the proposed theme, with languages in Portuguese and English, within the time frame of the last 10 years, in addition, Exceptions, literary reviews, case reports, and articles that did not meet the study object. According to the results obtained, PA and PE are efficient in promoting the health of the elderly, observing the progression of diseases, the onset and the increase in quality of life. It is concluded that it is to monitor the importance and benefits of physical activity and physical assessment for the proportion of healthy aging, mainly ensuring the prevention of health problems, in addition to promoting better functional performance.

Keywords: Health, Physical exercise, Aging.



1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento não é apenas um processo fisiológico, mas também uma progressão, generalizada e irreversível, pois causa perda progressiva de função no corpo, caracteriza-se por várias alterações orgânicas, como diminuição do equilíbrio, mobilidade e causa alterações psicológicas. No entanto, com o aumento proporcional do número de idosos alinhado ao surgimento de agravos a saúde desses indivíduos existe uma gama de fatores que podem interferir e se relacionarem com o aparecimento de doenças e o comprometimento na qualidade de vida da terceira idade (VERA; OLIVEIRA, 2018).

Nesse viés, é importante salientar que as doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, aterosclerose, obesidade e doenças respiratórias repercutem na situação econômica do país, geram absenteísmo no trabalho, incapacidades permanentes e altos custos com tratamento e reabilitação. Além disso, é importante mencionar que no Brasil, o sedentarismo apresenta alta prevalência, causando custos elevados tanto diretos, quanto indiretos à saúde (BRASIL, 2021).

Estudos apontam que a prática de exercício físico regular previne alterações patológicas e atua como prevenção, conseqüentemente, a população envelhece com mais qualidade promovendo uma autonomia em suas atividades diárias (AVD) e influenciando projeções elevadas da taxa de expectativa de vida (BRASIL, 2021).

A prática da atividade física oferta benefícios favoráveis à população, o principal deles é a proteção da capacidade funcional. Ademais, um programa de atividade física bem elaborada, eficiente e com acompanhamento contínuo oferta uma qualidade na promoção de saúde para a terceira idade. O favorecimento de benefícios como, melhora da capacidade física, aumento da força, densidade óssea, flexibilidade, disposição, fortalecimento de musculatura e diminuição problemas de ansiedade são ressaltados acerca da temática (BRASIL, 2021).

No cenário atual, a população idosa impõe limitações que impossibilitam da prática de atividade física e acaba não buscando informações do quanto há uma influência positiva na melhora da qualidade de vida. Portanto, a redução da prevalência de inatividade física em idosos deve mobilizar a criatividade de profissionais de saúde e educadores físicos para o desenvolvimento de planos e ações assegurando avanços significativos (SCHENKER, 2019).

Em suma, de fato a inclusão da atividade física e a avaliação física por um profissional capacitado deve ser encarada como uma questão sociocultural que irá promover um envelhecimento ativo. Principalmente, quando é trabalhada na população de maneira precoce, visto que, visa à promoção da saúde e minimiza os agravos de saúde que se acentuam na terceira idade (BRASIL, 2021).

Frente ao exposto, justifica-se que o envelhecimento populacional vem se acentuando consideravelmente nos últimos tempos de forma rápida e intensa. A pergunta norteadora do estudo foi como a avaliação Física alinhada a prática de exercícios físicos pode promover benefícios à saúde da população idosa? Uma preocupação relevante é a qualidade de vida e as condições de saúde decorrentes da falta de atividade física.

Portanto, é imprescindível que essa população tenha conhecimento consciente dos benefícios que a avaliação física e a atividade física trazem quando trabalhadas em constância. Diante disso, este trabalho teve como objetivo geral compreender sobre o envelhecimento populacional e os benefícios que a avaliação física atrelada à prática de atividade

física promove na qualidade de vida dos idosos. Principalmente, evidenciando dados de como a prática de atividade física impacta na qualidade de vida dessa população e descrever os benefícios em longo prazo.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Trata-se de uma Revisão Bibliográfica, realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scielo (Scientific Eletronic Library Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe). Alguns sites foram diretamente do Ministério da Saúde (BRASIL).

Os estudos foram selecionados de acordo com as palavras chaves: “Exercício físico”, “Envelhecimento”, “Saúde” e “Atividade Física”. Para o processo de refinamento, foram incluídos artigos integralmente das bases de dados científicas que contemplavam o tema proposto, com idiomas em português e inglês, dentro do recorte temporal dos últimos 10 anos, além disso, foram excluídas amostras, revisões literárias, relatos de caso, e artigos que não atendiam ao objeto de estudo.

Durante a seleção foram lidos os títulos e/ou resumos dos artigos, e conforme convergiam com os critérios estabelecidos foi realizada a leitura na íntegra, seguidamente os dados eram incluídos.

Para o instrumento de coleta de dados, foi realizado um quadro pelo programa Microsoft Word versão 2010, contendo as seguintes informações: Título, autor/ano, objetivo e principais resultados. Os artigos foram minuciosamente analisados e selecionados segundo aos que abrangiam o conteúdo do presente estudo. Selecionando-se 10 artigos para compor a amostra final.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar os artigos selecionados, obtiveram-se resultados no estudo por meio da estratégia de busca, onde os autores delinearão variáveis para melhor descrever as evidências encontradas na pesquisa. No Quadro 1 estão expostas as informações dos artigos que compõem a amostra: título, autor/ano, objetivo e principais resultados. A amostra final foi composta por 10 artigos que atenderam aos critérios de elegibilidade do estudo. 99% dos artigos encontrados contemplavam a língua portuguesa e apenas 1% a língua inglesa.

TABELA DE DISTRIBUIÇÃO – ARTIGOS SELECIONADOS PARA COMPOR A TEMÁTICA

Título	Autor/Ano	Objetivo	Principais Resultados
Análise Técnica de Movimento e Prevenção de Lesões Esportivas no Treinamento Físico de Idosos.	SUN, 2023.	Estudar a análise do movimento nas técnicas de treinamento esportivo e a prevenção de lesões esportivas em idosos.	Entre os 14 sujeitos idosos com pontuação total de FMS <14 pontos, a maioria das pontuações motoras funcionais foram de 15-16 pontos, dos quais 19 foram altos e 9 baixos.

<p>Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal.</p>	<p>IKEGAMI <i>et al.</i>, 2020.</p>	<p>Verificar a ocorrência de mudanças na capacidade funcional e no desempenho físico de idosos comunitários e seus fatores determinantes, em um período de dois anos.</p>	<p>O presente estudo revelou que em um período de dois anos ocorreu diminuição da capacidade funcional nas AIVD e do desempenho físico de idosos comunitários. Além disso, reforçou o caráter multifatorial do processo de incapacidades e limitações funcionais ao identificar a influência de fatores determinantes sociodemográficos, clínicos e de hábito de vida.</p>
<p>A Prática do Exercício Físico na Promoção da Saúde de Sujeitos da Terceira Idade.</p>	<p>MARQUEZ <i>et al.</i>, 2019.</p>	<p>Verificar se os exercícios físicos, praticados regularmente e com orientação reduzem a perda das capacidades físicas e os efeitos deletérios do envelhecimento, prevenindo doenças coronarianas e degenerativas.</p>	<p>Nota-se que os idosos estão praticando exercícios físicos regularmente, pensando na saúde, na prevenção contra a osteoporose, melhora cardiorrespiratória, melhora da postura, diminuição das dores musculares e outras doenças.</p>
<p>Qualidade de Vida em Idosos Praticantes de Atividades Físicas.</p>	<p>VIANA & JUNIOR, 2017.</p>	<p>Apontar a importância prática de atividades físicas por idosos, devidamente elaboradas e acompanhadas por um profissional da Educação Física.</p>	<p>Pode-se concluir que a prática de atividades físicas por idosos traz diversos benefícios, tanto físicos, quanto psicológicos e sociais, sendo um fator de grande relevância para a promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida dos mesmos.</p>
<p>Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade.</p>	<p>FERRARO & CÂNDIDO, 2017.</p>	<p>Conhecer a percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade.</p>	<p>Apontaram que, quem mais pratica atividade física são idosos entre 60 e 70 anos, com patologias associadas; a principal atividade é a caminhada, numa rotina de realização de três vezes semanais, tendo a saúde como principal motivação para aderir à atividade física e as condições financeiras como o principal motivo para não aderir. Os benefícios mais citados se referem à socialização e qualidade de vida.</p>

<p>Importância da avaliação funcional em idosos.</p>	<p>MATOS & SANTANA, 2017.</p>	<p>Levantar informações sobre a importância da avaliação funcional em idosos.</p>	<p>A avaliação funcional em idosos é de suma importância para diagnosticar tanto uma patologia já existente, ou até mesmo, para prevenir esses idosos de outras doenças. A avaliação funcional além de permitir aos profissionais da área da saúde identificar os níveis de autonomia e capacidade funcional, consegue também projetar programas e métodos que possam retardar os efeitos do envelhecimento e possíveis doenças relacionadas à baixa qualidade de vida e autonomia em pessoas idosas.</p>
<p>Atividade Física De Idosos e a Promoção da Saúde nas Unidades Básicas.</p>	<p>DE SÁ <i>et al.</i>, 2016,</p>	<p>Identificar e descrever as ações de promoção à saúde relacionadas à atividade física de idosos nas unidades básicas de saúde, assim como a percepção dos responsáveis sobre essa prática.</p>	<p>Os participantes demonstraram seu entendimento sobre os benefícios das atividades físicas para os idosos, o impacto dessas ações na saúde pública e a necessidade de permanente capacitação.</p>
<p>Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade.</p>	<p>SOUZA <i>et al.</i>, 2015.</p>	<p>Realizar uma revisão bibliográfica, constituído como parâmetros científicos as bases de dados, com o intuito de verificar a importância do exercício físico na terceira idade e os benefícios que o mesmo traz para uma melhor promoção da saúde.</p>	<p>O exercício físico e o acompanhamento profissional estruturado e planejado beneficiam tanto os aspectos físicos e psicológicos da pessoa idosa.</p>
<p>Promoção da Saúde em Idosos: Exercício Físico.</p>	<p>MORGADINHO, 2013.</p>	<p>Definir a população idosa o acesso a diferentes atividades, nomeadamente a prática de exercício e atividade física, como fatores protetores para um processo de envelhecimento ativo.</p>	<p>A prática de EF regular proporciona melhorias em termos de comportamentos motores em idosos, promovendo a manutenção da funcionalidade, indispensável para a realização das suas tarefas diárias de uma forma independente e autônoma.</p>
<p>A Importância da Atividade Física na Promoção da Saúde do Idoso.</p>	<p>ARAÚJO, 2013.</p>	<p>Análise de evidências científicas sobre a importância da atividade física na promoção da saúde do idoso.</p>	<p>O impacto do sedentarismo na vida dos idosos. A atividade física e acompanhamento são ideais para um envelhecimento saudável garantindo prevenção de agravos a saúde.</p>

Tabela 1 – Instrumento de coleta com a distribuição dos artigos selecionados.

Fonte: SANTOS, Júnior (2023)

De acordo com os resultados obtidos, se mostram evidentes a importância e os benefícios da atividade física e da avaliação física na saúde da terceira idade. Ambos trouxeram resultados positivos para a proporção de um envelhecimento saudável garantindo

principalmente a prevenção de agravos de saúde além de promover melhor desempenho funcional.

Estudos como Viana & Junior (2017); Souza *et al.* (2015); Marquez *et al.* (2019), corroboram com os resultados quanto aos benefícios da atividade física para a saúde da população em questão, movimentos realizados pela musculatura, redução de doenças cardiovasculares, controle da pressão arterial e o equilíbrio / postura aliados ao compromisso e o bem-estar reduz ansiedade e melhora principalmente a autoestima.

Lima *et al.*, 2020 aponta resultados que convergem com o estudo trazendo que os benefícios da atividade física e da avaliação física contribuem para a qualidade de vida dos idosos e destaca também o profissional de educação física, em situações positivas como no ministrar aulas em grupos de convivência e propor a atividade física, culminam no aumento de chances da adesão de idosos dentro desses programas, seus métodos de promoção e incentivo motivacional podem influenciar significativamente na adoção de um estilo de vida saudável e ativo na velhice.

O Exercício Físico (EF) promove benefício a nível psicológico, cognitivo e de socialização do indivíduo impactando diretamente na redução de custos e tratamentos para algumas doenças enfatizando a redução do consumo de medicamentos (MORGADINHO, 2013; ARAÚJO, 2013; MATOS; SANTANA, 2017).

A implantação e a promoção de saúde pela equipe multiprofissional incluindo o educador físico se fazem de extrema importância principalmente na porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) por ser uma alternativa viável e de fácil acesso desses públicos (DE SÁ *et al.*, 2016).

4. CONCLUSÃO

Neste estudo, observou-se que a avaliação física e a prática de atividade física é imprescindível à importância e os benefícios da atividade física e avaliação física para a proporcão de um envelhecimento saudável garantindo principalmente a prevenção de agravos de saúde, além de promover melhor desempenho funcional.

O profissional de educação física atua diretamente na promoção e prevenção de agravos na população idosa. O estudo evidenciou que quando a população é acompanhada e instruída os benefícios se mostram positivos na melhora da qualidade de vida e diminuição da progressão de doenças existentes.

Referências

ARAÚJO, César. **A Importância da Atividade Física na Promoção da Saúde do Idoso**. Montes Claros-MG. 2013. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/6213.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano De Ações Estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030**, 2021. Disponível em: <Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil, 2021-2030 (Plano de Dant) — Ministério da Saúde (www.gov.br)>. Acesso em: 18 de março de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Idosos e atividade física: nunca é tarde para ter uma vida mais ativa**, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo>>. Acesso em: 16 de março de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A importância da atividade física para pessoas com deficiência**. 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2021/a>>

-importancia-da-atividade-fisica-para-pessoas-com-deficiencia>. Acesso em: 17 de março de 2023.

DE SÁ, Paulo et al. **ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS UNIDADES BÁSICAS**, 2016. Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 14 n. 2, p. 545-558, maio/ago.

FERRARO, Naiara; CÂNDIDO, Aldrina. **Percepção dos Idosos**

Acerca da Atividade Física na Terceira Idade. Rev. Mult. Psic. N. 38. 2017. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v11i38.973>.

IKEGAMI, Érica et al. **Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 3, p. 1083–1090, mar. 2020.

LIMA, Alisson et al. **Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 42, p. e2018, 2020.

MARQUEZ, Thomaz et al. **A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE SUJEITOS DA TERCEIRA IDADE**, 2019. Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v. 9, n.2, pp. 163-173, Agosto/Dezembro.

SCHENKER, Miriam; COSTA, Daniella. **Avanços e desafios da atenção à saúde da população idosa com doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 4, p. 1369–1380, abr. 2019.

SOUZA, William et al. **EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE**, 2015. Saúde Meio Ambient. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun.

SUN, Jingzhu. **ANÁLISE TÉCNICA DE MOVIMENTO E PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS NO TREINAMENTO FÍSICO DE IDOSOS**, 2023. Rev Bras Med Esporte. Vol. 29 – e2022_0166. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0166.

VIANA, Agenísia; JUNIOR, Gilmar. **QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS**. Rev. Psicol Saúde e Debate. Jan., 2017;3(1):87-98. 2017. DOI: 10.22289/2446-922X.V3N1A7.

VERAS, Renato; OLIVEIRA, Martha. **Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado**. Ciência & Saúde Coletiva. 2018, v. 23, n. 6 , pp. 1929-1936. 2018. DOI: 10.1590/1413-81232018236.04722018.





28

BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE PRATICANTES

BENEFITS OF JIU-JITSU ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF PRACTITIONERS

Erik Silva Lima¹

Debora Iriya²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professora da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

O presente estudo tratou dos benefícios do Jiu-Jitsu na saúde física e mental dos praticantes. Sabe-se que, a modalidade esportiva é uma arte marcial milenar que surgiu desde a década de 1917, desde então se estendendo a países como Japão, China e consequentemente Brasil. Como luta que se insere no contexto das atividades físicas, o Jiu-Jitsu oferece benefícios significativos na saúde geral dos praticantes. Dessa forma, o objetivo do presente foi compreender os benefícios do jiu-jitsu na saúde física e mental dos praticantes. Para o desenvolvimento do estudo, optou-se pelo método de revisão bibliográfica, com busca realizada no Google Acadêmico, Bireme, Scielo, Lilacs e Repositórios virtuais de Educação Física, selecionando-se artigos dos últimos 07 anos. Diante dos resultados encontrados, constata-se que o jiu-jitsu melhora a saúde geral do praticante, beneficiando o condicionamento físico, saúde mental, sendo capaz de promover autocontrole e autoconfiança, além de combater o estresse e ansiedade.

Palavras-chave: Benefícios Jiu-Jitsu; Saúde física, Saúde mental; Praticantes arte marcial.

Abstract

The present study addressed the benefits of Jiu-Jitsu on the physical and mental health of practitioners. It is known that the sport is an ancient martial art that emerged since the 1917s, since then spreading to countries such as Japan, China and consequently Brazil. As a fight that is part of the context of physical activities, Jiu-Jitsu offers significant benefits to the general health of practitioners. Therefore, the objective of this study was to understand the benefits of jiu-jitsu on the physical and mental health of practitioners. To develop the study, we opted for the bibliographic review method, with a search carried out on Google Scholar, Bireme, Scielo, Lilacs and Virtual Repositories of Physical Education, selecting articles from the last 7 years. Given the results found, it appears that jiu-jitsu improves the general health of the practitioner, benefiting physical conditioning and mental health, being able to promote self-control and self-confidence, in addition to combating stress and anxiety.

Keywords: Jiu-Jitsu Benefits; Physical health, Mental health; Martial art practitioners.



1. INTRODUÇÃO

O presente artigo abordou uma temática relevante para a seara da Educação Física, trata dos benefícios que a arte marcial Jiu-Jitsu promove para o ser humano na saúde física e mental.

Tratar do Jiu-Jitsu é se referir a uma arte milenar, considerada uma das práticas marciais mais conhecidas e antigas do esporte. Com origem na Índia e inicialmente praticada por budistas cerca de 3,000 a.C. Achados históricos evidenciam que a prática chegou na China e Japão tornando-o popular entre as artes marciais, em especial por sua popularização em Jigoro Kano na qual institucionalizou golpes e fundamentos do Jiu-Jitsu tradicional e eliminação de outros golpes.

Em território brasileiro, o Jiu-Jitsu teve sua inserção em decorrência de patriarcas importantes que trouxeram para o Brasil eventos importantes e desafiadores para lutadores do Jiu-Jitsu e demais artes marciais que culminaram na expansão da prática que ganhou e ainda ganha cada vez mais adeptos.

Como arte marcial e conseqüentemente modalidade esportiva, o Jiu-Jitsu promove saúde e qualidade de vida para seus praticantes, assim como inúmeros outros benefícios que influenciam na saúde geral dos adeptos da luta. Nesse sentido, sabe-se que como prática, o Jiu-Jitsu proporciona melhorias na coordenação motora, aptidão física, raciocínio lógico, socialização, autodisciplina, autocontrole, empatia, respeito com o próximo, dentre inúmeros outros aspectos que beneficiam o ser humano.

Sabendo-se que, o Jiu-Jitsu enquanto modalidade esportiva traz benefícios significativos para o homem e que influência diretamente em sua saúde e bem-estar, justifica-se o desenvolvimento do presente estudo.

Diante de sua relevância, o estudo residiu no seguinte problema: Quais os benefícios do Jiu-Jitsu na saúde física e mental dos praticantes?

Diversos são os benefícios do Jiu-Jitsu, na saúde física traz melhorias na aptidão física, melhora a capacidade funcional, melhora a flexibilidade. Enquanto na saúde mental promove o combate a depressão, ansiedade, contribui com o autocontrole, dentre inúmeros outros aspectos. Sendo assim, o presente estudo objetivou-se compreender os benefícios do jiu-jitsu na saúde física e mental dos praticantes. Para melhor delineamento do estudo, os objetivos específicos foram descrever seus aspectos históricos e conceituais, conhecer o jiu-jitsu enquanto prática esportiva, entender os benefícios do jiu-jitsu na saúde dos seus praticantes.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O desenvolvimento do presente estudo foi pautado no método de revisão bibliográfica. Com busca de artigos realizada na base de dados do Google Acadêmico, Bireme, Scielo, Lilacs e Repositórios virtuais de Educação Física. Para a busca dos artigos utilizou-se as seguintes palavras-chaves: Benefícios; Jiu-Jitsu; Saúde física, Saúde mental; Praticantes arte marcial. Portanto, foram selecionados artigos dos últimos 07 anos que contribuíram para o desenvolvimento do estudo.

2.2 Resultados e Discussão

Ao se tratar sobre o Jiu-Jitsu, é relevante mencionar que existem uma série de lutas que fazem uso do corpo a corpo, tal como as lutas marciais, como karatê, judô e o jiu-jitsu. Lutas antigas que são consideradas modalidades esportivas, e que desde os tempos mais antigos fascinavam o homem por seus valores em combate (PAIVA, 2015).

Com a evolução da sociedade diversos países adoraram as lutas marciais e em meio às diversas modalidades esportivas de combate se encontra o jiu-jitsu brasileiro que é uma modalidade praticada em diversas partes do mundo e traz consigo grandes benefícios tais como desenvolvimentos motores, físicos, psicológicos e afetivos sociais (SOUZA, 2017).

O Jiu-Jitsu desde seu surgimento vem ganhando inúmeros adeptos, por ser uma arte marcial milenar ela é fundamentada em questões filosóficas, lazer, autodefesa e outros aspectos importantes. Mesmo sendo uma arte marcial milenar, o Jiu-Jitsu somente chegou em território brasileiro por volta de 1917 através MyutsuMaeda, um cônsul japonês. Foi com ele que passaram a surgir apresentações e lutas que culminaram no aumento considerável de adeptos no Brasil. (RUFINO; DARIDO, 2017).

Sendo assim, o Jiu-Jitsu se tornou uma das artes marciais mais populares do país em decorrência da prática exigir dos praticantes concentração, agilidade, maior controle emocional, rapidez no que se refere a disputas. Além disso, por se tratar de uma luta de contato corporal, seus lutadores devem sempre se manter concentrados na execução dos seus movimentos; pois é através de movimentos bem articulados que a vitória de um dos lutadores será decidida (DIMARE, 2015).

No treinamento do Jiu-jitsu brasileiro, o atleta ou praticante passa a melhorar diversos aspectos como: coordenação motora e aptidão física, dentre outras diversas capacidades por intermédio da assimilação de suas técnicas, mas também esta modalidade ajuda o praticante a desenvolver consigo sua autodisciplina para poder adquirir: autocontrole, confiança, empatia, respeito ao próximo e a vida. (RUFINO; MARTINS, 2014).

O Jiu-Jitsu Brasileiro utiliza movimentos variados como saltar, puxar, empurrar, fazer força e, além disso, precisa utilizar a parte cognitiva como um jogo de xadrez, na qual o praticante tem que prever os movimentos do adversário e se antecipar proporcionando melhoria na parte física e cognitiva. Para aplicar suas técnicas é preciso um parceiro de treino, logo, os praticantes começam a desenvolver o lado social estimulando pela convivência de seus integrantes, e com isso, valoriza-se o companheirismo (CAZETTO, 2016).

Os exercícios físicos acarretam uma série de benefícios, tanto em seus aspectos físicos, como nos aspectos mentais do homem. E dessa forma proporciona melhora significativa na saúde e qualidade de vida. Sendo assim, o Jiu-Jitsu auxilia regulando alterações na esfera emocional incluindo autoestima, autoconfiança e ansiedade de acordo com a afirmação abaixo:

“O praticante de arte marcial pode ficar com a autoestima elevada, acompanhada pela melhora no condicionamento físico, autorrealização, a maestria, a concentração, estética, e a autoconfiança. O Jiu-Jitsu em si, consegue oferecer todos esses benefícios” (ABREU, 2015, p. 20).

Segundo estudo realizado por Souza (2017) o Jiu-Jitsu reduz em seus praticantes sintomas de ansiedade, melhora a autoestima, melhora aos sintomas da depressão, considerada doença do século que vem acometendo pessoas a nível mundial.

Segundo Pontes (2017) o Jiu-jitsu assim como qualquer outra arte marcial traz benefí-



cios e contribuições tanto físicos quando mentais. Porém a sociedade ainda possui poucos conhecimentos sobre essa arte e seus benefícios.

Corroborando com o presente estudo, o estudo realizado por Meirelles (2018) destaca que é relevante frisar que a prática de Jiu-Jitsu tem impacto positivo nos aspectos psicológicos de autoconfiança e autoestima de seus atletas, porém, não influencia na ansiedade. Praticantes de Jiu-Jitsu, de modo geral, caracterizam-se por sua elevada autoconfiança e autoestima. Percebe-se que os praticantes de Jiu-Jitsu têm um nível de autoconfiança e autoestima maior que dos praticantes de outras modalidades esportivas que não se enquadrem em lutas.

Os resultados do estudo de Ferreira et al. (2018) demonstram que o jiu-jítsu contribui de maneira positiva para a promoção da saúde física e psicológica dos seus praticantes, e os benefícios proporcionados à saúde física se referem a manutenção da boa forma e resistência física, sendo inclusive destacado que o jiu-jítsu melhora o aos aspectos relacionados à saúde psicológica a maioria dos praticantes a atividade contribui para a sensação de bem-estar, superar desafios, aliviando tensões, advindos do estresse, ansiedade e até a pressão familiar, causados no cotidiano.

Para Neto (2020) os benefícios do Jiu-jitsu nas questões psicológicas de seus praticantes, é uma importante ferramenta que influencia de forma positiva no comportamento psicossocial, tornando-se o indivíduo mais independente em suas atividades cotidianas e mais seguras e autoconfiantes em seus relacionamentos sociais.

Constatou-se que o Jiu-jitsu contribui de maneira positiva para a promoção da saúde física em qualquer fase da vida, o estudo traz conceitos científicos de autores renomados na área do desenvolvimento humano. Corroborando para compreensão da importância do Jiu-jitsu para a contribuição da promoção da saúde.

No estudo realizado por Jesus e Affonso (2021) o Jiu-Jitsu fornece ao ser humano uma melhor qualidade de vida e a consequência da ausência de atividades físicas na adolescência é a formação de uma sociedade doente, psicológica e fisiologicamente.

De acordo com pesquisa realizada por Pereira (2021) a exatidão de que o Jiu-Jitsu é realizado como atividade física em si é necessária e benéfica em qualquer fase da vida do homem, sendo ministrada sempre por um profissional capacitado, além de que a prática da atividade de jiu-jítsu oferece além dos benefícios físicos e psicológicos, ciência sobre educação, respeito, valores civis, morais e éticos.

Além disso, diante de todos os benefícios existentes na saúde física e mental dos praticantes de Jiu-Jitsu, observa-se que a modalidade esportiva também é vista como um meio alternativo que faz a canalização dos males existentes no cotidiano do homem (ALMEIDA; BIOTO, 2015).

E por intermédio da prática regular que busca sempre a disciplina, respeito pela vida e amor ao próximo, esse tipo de luta colabora para que as condições físicas dos praticantes, aspectos psicológicos e condições sociais também sejam melhoradas de forma significativa.

No que se refere ao jiu-jitsu enquanto prática esportiva, ele é considerado uma arte de combate, desenvolvida para designar técnicas referentes ao combate com o uso de armas pequenas e técnicas desarmadas. Nesse sentido, sua terminologia reuniu uma variação de estilos de combate (SILVA, 2017).

Sob o ponto de vista histórico o Jiu-Jitsu, teve seus primeiros registros no século XVI em período Sengoku, quando o país enfrentava uma guerra civil violenta. Ademais, é im-

portante ressaltar que achados históricos mencionam que as lutas já existiam 500 AEC (DIMARE, 2015).

Sendo assim, é relevante mencionar que diversas culturas intercambiaram as artes marciais fazendo com que ela se estendesse a outros países.

A artes marciais, tal como o jiu-jitsu tem a capacidade de promover aos seus praticantes benefícios na melhora do autocontrole, promove melhora do condicionamento físico tanto na musculatura como no sistema cardiovascular, melhora da coordenação motora e reflexos.

Sabe-se que em qualquer idade a prática do jiu-jitsu oferece inúmeros benefícios, que refletem significativamente na saúde do indivíduo, ela é capaz de manter o indivíduo participando ativamente da vida social. Para combater a depressão, as atividades físicas devem ser realizadas regularmente, e deve fazer parte de suas atividades cotidianas, lembrando que devem ser sempre feitas com prescrições médicas e sob orientação do médico e acompanhamento de um profissional de educação física. Para tanto, devem ser realizados alongamento dos muscular e das articulações, pois melhoram a circulação sanguínea, a mobilidade e o bem-estar físico e emocional. Todas as atividades físicas devem ser adaptadas às condições do indivíduo (DIMARE, 2015).

Assim, o esporte proporciona inúmeros benefícios para os ser humano e consequentemente para pessoas que se encontram com depressão, promovem melhora considerável no seu bem-estar, físico, mental e social. Além disso, levanta a autoestima do indivíduo, lhes proporciona maior disposição, liberam substâncias no cérebro responsáveis pela sensação de paz e bem-estar, excelente liberador de endorfina, melhora o humor, a tristeza, estados de ansiedade, melhora a descontração corporal, o sistema imunológico, dentre inúmeros outros aspectos benéficos (SILVA, 2017).

Praticar diariamente atividades física, bem como alguma modalidade esportiva promove a melhora do organismo em diversos aspectos, dentre estes o fisiológico, psicológico e social, além de prevenir que doenças possam ser desenvolvidas. Muitas pessoas com ansiedade veem na prática das atividades uma saída para preencherem o vazio encontrado em seu estado. Assim, muitos procuram participar sempre de atividades em grupo, recreações, frequentar academias, dentre outros espaços recreativos.

Outros benefícios decorrentes do jiu-jitsu como prática esportiva se referem às vantagens para a saúde mental dos praticantes. Muitas pessoas procuram o jiu-jitsu como uma forma para enfrentar problemas como ansiedade, depressão, doenças consideradas mal do século e que quando não tratadas influenciam diretamente na saúde mental do homem (DIMARE, 2015).

Nesse ponto de vista, essa prática contribui para melhora de quadros de ansiedade de depressão, pois ensina as pessoas a enfrentarem e viverem com as pressões do cotidiano, principal fato para o desenvolvimento das doenças mencionadas.

A ansiedade e depressão atinge todos os dias um número cada vez maior de pessoas, é uma doença que causa impactos significativos no cotidiano das pessoas, em especial por si tratar de um transtorno complexo. Sendo assim, a ansiedade é considerada por estudiosos uma patologia grave que pode atingir todas as faixas etárias e ambos os gêneros (ALMEIDA; BIOTO, 2015).

Crises de ansiedade geralmente são tão fortes que acabam desencadeando outros problemas na tentativa de controlar a mesma, comer compulsivamente em um curto espaço de tempo, o que resulta no sobrepeso e na obesidade, caso não seja identificada e tratada a tempo.



Ambos os transtornos, ansiedade e depressão são recorrentes na população brasileira, que incide diretamente no comportamento alimentar de um indivíduo. Estudos embasam uma forte relação entre as doenças e os benefícios do esporte. A importância de tratar a ansiedade e depressão através do esporte vem sendo cada vez mais evidenciada nas pesquisas (ARRUDA, SOUZA, 2014).

Nesse sentido, que o jiu-jitsu assim como outros esportes vem se mostrando vantajoso para seus praticantes em todos os aspectos, em especial no auxílio e combate de problemas de saúde como obesidade, ansiedade e depressão, de um modo geral contribuindo com a saúde geral de quem o pratica.

Embora os esportes praticados em equipe sejam ótimos para os aspectos sociais da saúde mental, o jiu-jitsu é tão eficaz para a mente porque trabalha a natureza individual. Os tatames não mentem, é muito fácil apontar o dedo em esportes coletivos e culpar os outros por coisas que deram errado.

O Jiu-Jitsu, no entanto, cria introspecção, se você errar em uma competição, não pode culpar seus companheiros de equipe; você tem apenas a si mesmo. Mas isso é bom, porque faz você olhar para dentro, ser honesto consigo mesmo e buscar melhorar.

3. CONCLUSÃO

O presente estudo tratou dos benefícios do jiu-jitsu na saúde física e mental de seus praticantes. Sendo assim, no decorrer do presente estudo foi possível alcançar todos os objetivos traçados. Tendo em vista que o esporte vem ao longo de sua existência contribuindo com vantagens que beneficiam diretamente a saúde do ser humano.

Sendo assim, observou-se que o jiu-jitsu traz benefícios significativos na saúde mental e física, tendo em vista que promove o desenvolvimento da força, a resistência e a flexibilidade. Além de manter o praticante focado na luta e na movimentação no chão, assim como auxiliando na perda de peso e ter uma ótima condição física e ensino de técnicas de defesa pessoal e desenvolve a autoconfiança. De um modo geral promove saúde e qualidade de vida.

Diante dos resultados encontrados, o presente estudo pode contribuir com a comunidade acadêmica de Educação Física, assim como poderá servir como base para que outros estudos acerca do jiu-jitsu possam ser desenvolvido e conseqüentemente evidenciar como o esporte pode contribuir no tratamento da depressão e ansiedade.

Referências

- ALMEIDA, José J. G., BIOTO, Felipe J. A importância da prática de jiu-jitsu na infância. **XXIII Congresso de iniciação Científica** Unicamp 2015.
- ARRUDA, Pablo Delano Porfírio; DE SOUZA, Bertulino José. Jiu-Jitsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. **Revista Redfoco**, v. 1, n. 1, 2014.
- DIMARE, M. **Aptidão Física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de judô e jiu-jitsu**. 2015. 132f. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Escola Superior de Educação Física. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2015. Disponível em: <http://guaiaca.ufpel.edu.br:8080/handle/prefix/6552>. Acesso em: 10/04/2023.
- JACOMIN, L. S.; et al. Estudos sobre arte marcial e lutas na Literatura Brasileira: Revisão Sistemática. **Colloquium Vitae**, v. 5, n. 2, p. 149-157. 2014.
- JESUS, A.P.C. AFFONSO, H.O. **Os benefícios da prática de jiu jitsu na adolescência**. Universidade Católica

de Vitória Centro Universitário. Espírito Santo, 2021. Disponível:<http://www.universidadecatolicavitoria.com.br>. Acesso: 10/04/2023.

MEIRELLES, A.M. **Benefícios da prática do jiu-jitsu no comportamento psicossocial**. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca (2018). Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12944/1/Artigo%20%20pdf>. Acesso em 10/04/2023

NETO, A.M.J. **Contribuições do jiu-jitsu para a promoção da saúde**. UNIME.Salvador, 2020. Disponível: <http://www.unimeeducacao.br>. Acesso: 10/04/2023.

PEREIRA, T.S. **Jiu-Jitsu como ferramenta na busca pela qualidade de vida**. 2021. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/35>. Acesso em: 10/04/2023.

PONTES, David Santos. **Importância da flexibilidade e composição corporal para praticantes de Jiu-Jitsu**. 2017. Disponível em: https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao_fisica/importanciada-flexibilidade-e-composicao-corporal-para-praticantes-de-jiu-jitsu/63432. Acesso em: 10/04/2023.

RUFINO, L.G.B.; DARIDO, S.C. **O jiu-jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar**. IV COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: AS LUTAS NO CONTEXTO DA MOTRICIDADE, v. 4, 2017.

SILVA, V.R.C.O **Jiu-jitsu como inclusão social no ambiente escolar**. 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/218609526.pdf>. Acesso em:10/04/2023

SILVA, H.V.A.. **Efeito de um programa de intervenção estruturado com técnicas do jiu-jitsu brasileiro na atenção visual e no desempenho escolar em adolescentes: ensaio clínico randomizado**. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. Disponível: <https://attena.ufpe.br/handle/123456789/38624>. Acesso em: 10/04/2023.



29

**AS DANÇAS URBANAS COMO INSTRUMENTO PARA A
REDUÇÃO DA CRIMINALIDADE JUVENIL
URBAN DANCES AS AN INSTRUMENT FOR REDUCING
YOUTH CRIME**

Gabriel Rodrigues Oliveira Santos¹

Resumo

O trabalho a seguir apresenta o problema da criminalidade no Brasil, bem como algumas das suas causas e consequências para o país e para a população. Visto que os índices brasileiros de crime e violência só aumentam, objetiva-se apresentar a prática e o envolvimento com as danças urbanas como forma de diminuição da criminalidade e uma possível alternativa contra o tráfico de drogas, roubos e assassinatos por parte de crianças, jovens e adolescentes. A construção do trabalho partiu da seguinte problemática: Quais meios as danças urbanas oferecem para diminuir a criminalidade entre os jovens? O objetivo foi buscar alternativas de desenvolver mudança social para jovens em condições vulneráveis por intermédio da dança e indicar as principais causas sociais da criminalidade no Brasil, descrevendo também como as danças de rua podem contribuir e influenciar numa transformação social voltada aos jovens. Os resultados do uso da cultura de forma geral e em especial as danças urbanas proporciona uma forma de expressão criativa e saudável, permitindo aos jovens canalizarem suas energias em atividades positivas, as quais têm um papel primordial no seu desenvolvimento, como já aconteceu, por exemplo, nos anos 70 com o advento do movimento hip hop, onde a cultura teve um notável êxito na diminuição de crimes e brigas de gangue nos bairros em que a mesma foi instalada.

Palavras-chave: Dança, Jovens, Infantil, Crime, Alternativa.

Abstract

The following work presents the crime problem in Brazil, as well as some of its causes and consequences for the country and the population. Since the Brazilian rates of crime and violence only increase, the objective is to present the practice and involvement with urban dances as a way of reducing crime and a possible alternative against drug trafficking, robberies and murders by children, young people and teenagers. The construction of the work started from the following problem: What means do urban dances offer to reduce crime among young people? The objective was to seek alternatives to develop social change for young people in vulnerable conditions through dance and to indicate the main social causes of crime in Brazil, also describing how street dances can contribute and influence a social transformation aimed at young people. The results of the use of culture in general and urban dances in particular provide a creative and healthy form of expression, allowing young people to channel their energies into positive activities, which play a key role in their development, as has already happened, for example, in the 70s with the advent of the hip hop movement, where the culture had a notable success in reducing crimes and gang fights in the neighborhoods where it was installed.

Keywords: Dance, Youth, Children, Crime, Alternative.



1. INTRODUÇÃO

O problema chamado criminalidade é um desafio social que parece ser intrínseco a certas localidades, decorrentes de questões multifatoriais que o Brasil enfrentou desde o começo de sua história. Estreitando este conceito, tem-se o Brasil se destacando nas estatísticas de criminalidade global, sendo intimamente ligada à inúmeros problemas como marginalização, desigualdade social, bairros periféricos, pobreza, tráfico de drogas, conflitos entre facções rivais que disputam o controle de mercadorias produtivas, corrupção de policiais ligados ao tráfico de drogas, distanciamento dos poderes públicos, racismo, educação e ausência de áreas de lazer (FOCHI, 2017). Por se tratar de uma questão repudiada pela sociedade, muitas são as ideias e planos para reduzir a taxa de assaltos, homicídios e violência. Muitas políticas públicas envolvendo educação, cultura, ações sociais e ajuda financeira são aplicadas tentando, no mínimo, amenizar a problemática.

Este estudo traz uma opção que pode ser tida como cultural para uns e um lazer para outros, mas que além disso, é uma alternativa poderosa às drogas e à entrada no crime por parte dos jovens: as danças urbanas.

As modalidades de dança de rua, especialmente as pertencentes ao *Hip Hop*, já nasce com uma identidade avessa ao crime. Suas raízes, desde os primórdios, já tinham como objetivo mudar a mentalidade de crianças e adolescentes de bairros carentes e trazer uma nova forma de pensar e agir. Uma completa mudança de mente, que mudou milhares de vidas, em vários aspectos, de lá até hoje. A construção do trabalho partiu da seguinte problemática: Quais os meios que as danças urbanas oferecem para diminuir a criminalidade entre os jovens? O objetivo geral foi buscar alternativas de desenvolver mudança social para jovens em condições vulneráveis por intermédio da dança, já os específicos seria indicar as principais causas sociais da criminalidade no Brasil e descrever como as danças de rua podem contribuir e influenciar numa transformação social voltada aos jovens.

2. CRIMINALIDADE ENTRE OS JOVENS NO BRASIL

O crime é uma ação individual ou coletiva de natureza infratora, mas quando se trata de criminalidade, refere-se à junção de vários atos ilícitos que geram um fenômeno social, sendo este contrário à vida harmoniosa em um determinado tempo e lugar.

A sociedade impõe regras as quais, no seu âmbito geral, servem para que todos vivam em equilíbrio. Porém, este tende a se romper, por exemplo, à medida que locais começam a ser mais povoados. Estreitando este conceito, tem-se o Brasil se destacando nas estatísticas de criminalidade global, sendo intimamente ligada à inúmeros problemas como marginalização, desigualdade social, bairros periféricos, pobreza, tráfico de drogas, conflitos entre facções rivais que disputam o controle de mercadorias produtivas, corrupção de policiais ligados ao tráfico de drogas, distanciamento dos poderes públicos, racismo, educação e ausência de áreas de lazer (FOCHI, 2017). Estes, atrelados à violência, são fatores estruturais e históricos do país desde o regime colonial até os dias atuais, que implicam em agressividade e tornam-se parte das características de nossa sociedade, conforme Renata Andrade (2018).

Segundo Costa (2022), a criminalidade crescente vem forçando a população a alterar seus estilos de vida, tendo precauções durante todo o dia, adquirindo seguros de todos os tipos, comprando artifícios para segurança pessoal e de suas propriedades e por fim, influenciando decisões como não ir a certos lugares, deixar de viajar para certas cidades e reorganizar a vida e negócios, muitas vezes, contra a vontade do indivíduo. A sociedade

despende cada vez mais de seus próprios recursos para ter uma sensação de segurança (DOS SANTOS; KASSOUF, 2008).

Não bastando o prejuízo moral e social, os crimes cometidos também levam a uma enorme e preocupante perda financeira para o país. Utilizando dados da Secretaria Especial de Assuntos Estratégicos e do IBGE, respectivamente, Costa (2022) pontua que entre 1996 e 2015, os custos com combate e consequências da criminalidade aumentaram de R\$ 113 bilhões para R\$ 285 bilhões. Em 2017, o prejuízo com este problema social correspondeu a 4,38% do Produto Interno Bruto (PIB).

No ano de 2017 foi registrado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) cerca de 63.880 mortes violentas intencionais além do índice de comparação dos níveis de criminalidade geograficamente no país com acréscimo de 3% para um grupo de 100.000 habitantes onde há mortes decorrentes de homicídios dolosos, latrocínios, lesões corporais seguidas de morte e confrontos policiais, equivalentes a 175 mortes por dia. Cerca de 14% dos homicídios ocorridos no mundo aconteceram no Brasil, o que o incluiu no conjunto de países com 10% de maiores taxas de homicídios, se assemelhando a países africanos como África do Sul, Ruanda e República Democrática do Congo, (FIGUEIREDO et al., 2020).

Segundo Cerqueira et al. (2019), o ano de 2017 trouxe a maior taxa de homicídios já registrada na história do país, mesmo havendo alguma redução de 2017 a 2019, ainda se trata de números elevados em mortes, superando a taxa de 10 baixas para cada 100 mil habitantes, considerada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como números de um país não violento.

Uma das razões para tantas mortes é a correlação com o tráfico de drogas e crime organizado. Corrêa e Lobo (2019) apontam que facções criminosas utilizam de meios cruéis para continuar no comando de comunidades e bairros onde estão instaladas, estes geralmente são carentes, subdesenvolvidos, sem administração pública decente, infraestrutura adequada e em vulnerabilidade socioeconômica.

2. CAUSAS SOCIAIS DA CRIMINALIDADE ENTRE OS JOVENS

Indicar as causas sociais que podem estimular o jovem ao cenário de violência e criminalidade se fundamenta através dos possíveis fatores de natureza estrutural ou mesmo sistêmica, ao qual o indivíduo vive sua realidade. Temos como referência as possíveis causas baseadas em profundas desigualdade social e econômica, inexistência de oportunidades à população com menor poder aquisitivo, de baixa renda e/ou extrema pobreza, a omissão ou mesmo inadequação de projetos desenvolvidos para abranger esta classe partindo das políticas públicas sociais e de segurança proporcionado pelo Estado e Governo.

Diante dos dados apontados, essas situações difíceis de lidar e também a falta de uma rede de apoio para o jovem e sua família ocasiona, muitas vezes, a prática de ações delituosas cada vez mais cedo, tornando a situação ainda mais preocupante, pois a presença de jovens no mundo do crime evidencia um meio social deficiente (DE DEUS, 2013).

No aspecto social, a desigualdade é um fator relevante, que pode acarretar na marginalização (SOARES, 2004), taxa de natalidade precoce na faixa etária de 14 a 24 anos (LEMGRUBER; RAMOS, 2004) e, entre jovens que ainda não estão prontos para se tornarem pais, ausência de figura paterna ou materna no desenvolvimento, baixa atratividade do ensino escolar e alta disseminação de drogas pode facilmente levar crianças e adolescentes à delinquência juvenil.

Uma pauta importante aqui é a questão do uso dessas crianças no crime, pois é apro-



veitado o protecionismo legislativo que causa discussões controversas quando se referem a adolescentes infratores, em especial, à garantia da inimputabilidade penal (DE DEUS, 2013).

É importante salientar que muitas vezes o jovem é tido como uma questão problemática para a sociedade quando relacionado ao sexo sem compromisso, uso e tráfico de drogas, violência e criminalidade, mas também visto de forma esperançosa, como símbolo do futuro. As crianças, adolescentes e jovens adultos carregam uma alta capacidade de mudança social, tanto para o bem quanto para o mal, criando um dilema que pode ser melhor compreendido entrando no campo da neurociência, que traz interessantes revelações sobre o cérebro juvenil (MAGRO, 2002).

O neurologista Erasmo Barbante Casella (2021), do Hospital Albert Einstein descreve que o ápice de ativação e funcionamento dos neurônios espelho, os quais se baseiam em comportamentos vistos pelo indivíduo e posteriormente imitados, se dá aos 15 anos de idade. Um bom exemplo é percebido em jovens que se inspiram em traficantes do seu bairro, querendo trilhar o mesmo caminho após notar o retorno financeiro das práticas ilegais.

Laurence Steinberg (2021), professor de psicologia da Universidade Temple, também trata da inconsequência juvenil, citando a valorização que os adolescentes dão às recompensas de um ato, muitas vezes impulsivo, do que os provenientes custos que o mesmo pode trazer.

Baseado nisto, vê-se em Becker (1968 apud JUNIOR, 2014) o método de economia do crime, onde defende que o que faz o indivíduo escolher entre cometer ou não um ato ilícito é o retorno que o mesmo vai lhe trazer em detrimento das consequências desta ação, em outras palavras, a pessoa estará mais propensa a infringir a lei ou causar prejuízos se perceber que o crime irá compensar.

Como um antídoto a todas as más influências do ambiente em que muitos jovens vivem, e que possui muitos testemunhos de mudança social, as danças urbanas têm uma alta capacidade de alterar futuros, através de uma singela atividade de lazer, que pode influenciar gerações inteiras para o conhecimento, senso crítico e cidadania.

3. AS DANÇAS URBANAS E SEUS ATRIBUTOS

A dança diz respeito a arte de manifestar emoções e conceitos através de movimentos corporais, gestuais e expressões faciais (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016). A importância dessa manifestação de pensamentos, emoções, histórias, sentimentos e demonstrações de fé transcende a história, por isso mesmo a dança antecede a linguagem oral e escrita como uma das formas mais antigas de comunicação (HASS; GARCIA, 2006).

Desde os primórdios da humanidade, a dança era usada como forma de agradecimento, como petições de chuva ou cura de enfermidades, culto a deuses e em momentos fúnebres, ou seja, estava intimamente ligada e presente na vida do ser humano desde o início de sua consciência (HASS; GARCIA, 2006). Até hoje, muitas pessoas recorrem a esta atividade como uma maneira de escape, descarga emocional, manifestação, adoração, celebração, diversão, competição e até terapia.

Além de sua importância na necessidade de expressão, a prática da dança é atualmente uma das mais requisitadas opções para pessoas que desejam uma vida mais saudável, por ser uma atividade prazerosa, com benefícios motores, afetivos, sociais e cognitivos. É uma das maneiras mais divertidas e apropriadas de ensino para um “desbloqueio” de todo o potencial expressivo do ser humano (MARCHIORO; LIMA, 2012).

Dançar também traz inúmeros benefícios à saúde, dentre eles a sensação de bem-estar, motivação, autoestima, determinação, tranquilidade e felicidade (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016). Para aspectos fisiológicos, Szuster (2011) aponta melhora na elasticidade muscular e nas articulações, redução de problemas de pressão, cardiovasculares e sedentarismo.

Karina Fusco (2019) pontua aprimoramento do equilíbrio, melhora na capacidade de memorização, coordenação motora, regulação da postura e conseqüentemente, redução de dores na lombar e na coluna. A autora também relaciona a dança a perda de calorias, tonificação dos músculos e combate à depressão.

Guilherme Eler (2017), escrevendo pela Revista Super Interessante e baseado em um estudo do jornal *Frontiers in Human Neuroscience*, declara que a dança se destaca das demais atividades físicas pelo fato do movimento realizado com base em um ritmo previne problemas de memória, demência senil (devido ao aumento do hipocampo resultante das aulas de dança) e aumenta o equilíbrio, diminuindo o grande risco das quedas na terceira idade, um causador comum de lesões em idosos.

3.1 Alguns estilos de danças urbanas

Uma das vertentes mais populares dessa arte são as danças urbanas, que vêm ganhando cada vez mais destaque, principalmente com o advento da internet e sua presença em grandes eventos no mundo todo. De acordo com Valderramas (2007), as danças urbanas englobam não só um, mas vários estilos de danças, como o *Locking*, *Popping*, *House*, *Krump*, *Breakdance* e *Freestyle*. Estes dois últimos fazem parte da cultura *Hip Hop*, que possui forte influência nas raízes africanas e jamaicanas, o que já atrai jovens negros pela forte identificação e sentimento de pertencimento. Esta cultura já traz consigo enraizada a luta pela igualdade, junto do senso crítico sobre a sociedade e a política, dando ao jovem um motivo e um propósito para lutar (ARRUDA, 2017).

As danças urbanas são um termo “guarda-chuva” para inúmeras danças. A primeira delas foi o *Locking*. Criada pelo coreógrafo Don “Campbellock” Campbell de uma forma bem inusitada. Don costumava dançar ao som do *funk* (na época muito tocado na voz de James Brown), e ao tentar executar um dos passos, o *funky chicken* (“galinha do funk”, em tradução livre), o dançarino teve dificuldades ao completar o movimento, parando antes do final da execução, surgindo assim um novo estilo em que o indivíduo se utiliza de movimentos e paradas bruscas do corpo entre eles, daí o nome *locking* (“travamento”, em inglês).

Esse estilo tem como características uma rápida movimentação de braços e mãos, enquanto a parte inferior do corpo trabalha de forma menos intensa. Por ser baseada no ritmo *funk* desde suas origens, o *locking* é um estilo agitado e alegre, com movimentos largos e exagerados. Uma curiosidade é que muitos dos nomes de seus passos derivam de desenhos animados da época, o que também acontece com outras danças urbanas, pois a mesma sempre teve uma ligação forte com a juventude (PIMENTEL, 2020)

Influenciado pelo *locking*, outro estilo surgiu nos anos 70, na Califórnia, onde jovens aprimoraram a dança *robot*, que consistia em imitar movimentos de robô, misturando-a com passos do *funk*. Assim nascia o *Popping*, (“estourando”, do inglês) com criação creditada a Sam Solomon (mais conhecido como Boogaloo Sam) e ao grupo a que fazia parte, o *Electric Boogaloes*.

O *popping* é identificado principalmente pela contração e relaxamento muscular rá-



pidos e ritmadas, geralmente no momento das “batidas secas” da música. Dentre o rol de estilos e passos incluídos dentro do *popping*, encontra-se o *waving*, com movimentos fluidos em forma de ondas, dando a ilusão de que o corpo não possui ossos, além de vários passos que remetem ao ilusionismo, o mais famoso deles é o *backslide*, que consiste em deslizar para trás com o movimento dos pés, popularizado pelo cantor Michael Jackson e rebatizado de *moonwalk*. (PIMENTEL, 2020). O *popping* é, certamente um dos estilos mais interessantes e visualmente atraentes das danças urbanas.

Avançando um pouco na história, os anos 80 trazem *deejays* de Nova Iorque e Chicago que decidiram inovar nas festas, pondo sons de bateria eletrônica e percussão ao invés dos comumente usados hip hop e funk. Assim, as pessoas reagiam de forma diferente ao novo som, surgindo então o *House Dance* (PIMENTEL, 2020).

De acordo com Pessoa (2019), o novo estilo tem esse nome pois foi desenvolvido em sua maior parte em clubes e casas de festa; possui contribuições de várias culturas, tendo assim, várias influências totalmente distintas, como movimentos de capoeira, salsa, merengue, sapateado, samba e frevo. Toda essa diversidade faz com que o dançarino desse ritmo tenha um alto grau de liberdade. Mas o *house* tem também suas marcas registradas, a maior delas é que os movimentos se concentram na parte inferior do corpo, com muitas movimentações complexas, pisadas e trocas de peso, enquanto a parte superior segue o fluxo despojadamente na maior parte das vezes. Outro traço característico dessa dança é o *jacking*, fundamento que consiste em balanço do corpo para frente e para trás alternadamente, dando um efeito de onda através da pessoa (PIMENTEL, 2020). Por trabalhar bastante as pernas no ritmo da música (relativamente rápida, em torno de 120 a 130 bpm), o *house* se torna um ótimo exercício aeróbico, além de desenvolver muito a coordenação motora, musicalidade e consciência corporal.

O *Krump*, ou *krumping*, é talvez o estilo mais expressivo e agressivo das danças urbanas. Criado em 1992, em Los Angeles, por Ceasare Willis (mais conhecido como *Tight Eyez*), Jo' Artis (vulgo *Big Mijo*) e *Lil' C* (CAMARGO, 2014). Esta dança é primariamente baseada na dança *Clown*, porém com várias outras influências, como as fortes contrações musculares e os *slides* (deslizamentos) oriundos do *popping*, alguns movimentos de danças africanas e até a inspiração que *Tight Eyez* buscou no balé clássico para o desenvolvimento das posições básicas do *krump*.

Este estilo difere-se de outros pois atualmente refere-se a uma dança que posteriormente originou uma cultura, ao contrário do hip hop, como afirma Silva:

Os *Krumpers* criaram: códigos corporais, uma técnica específica, organizaram seus *krumpers* em spots (local na *fam*) e em *fams* (grupos), conceberam um novo estilo musical e costumes peculiares, e dessa maneira, afirmo que nasce uma cultura, a cultura *Krump*, influenciada pela sua antecessora a cultura Hip Hop (SILVA, 2018).

Além desta, outra diferenciação é a criação e uso indispensável de um *character*, onde o dançarino desenvolve um alter ego, cria uma história para o seu personagem e dança com base nessa criação, batalhando com outros dançarinos buscando demonstrar a superioridade do *character*.

O *Krump* é difundido mundialmente, crescendo através de workshops, tutoriais online e eventos patrocinados de batalhas em diversos países. Sua organização se dá em *fams* (famílias, em inglês): grupos de *krumpers* liderados por um *Big Homie*, o líder da *fam*, e divididos em uma hierarquia. Interessante citar o uso imprescindível da tecnologia

nesta cultura, que permite interação e participação de um *krumper* do Brasil num grupo dos Estados Unidos, por exemplo. O objetivo é desenvolver sua técnica e seu personagem através de *labs* (laboratórios, formas de treinamento) para subir na hierarquia da sua *fam*, ganhar notoriedade, podendo até chegar a ser convidado para ser integrante de grupos aclamados no cenário.

O movimento *Hip Hop* surgiu nos Estados Unidos, na década de 1970, nas periferias de Nova Iorque e Chicago, onde as comunidades negras e latinas utilizaram a dança, a música, a pintura, a poesia e o conhecimento como pilares desta cultura e uma forma de manifestação contrária aos problemas que assolavam os subúrbios na época, como violência, racismo, tráfico de drogas e fortes guerras entre gangues (FOCHI, 2017).

Por conta disso, o Break e o Freestyle se destacam das demais modalidades por fazerem parte da cultura hip hop, um movimento urbano singular, criado com o intuito de instruir através da arte, conscientizar as pessoas de seus direitos e reivindicá-los. Não é apenas a dança, que já tem um significado enorme por si só, mas há todo um propósito por trás, o qual é capaz de arrancar das mentes juvenis a ideia de que o crime compensa. “[O *hip hop*] é uma nação que congrega excluídos do mundo inteiro” (ROCHA; DOMENINICH; CASSEANO, 2001, p.20)

O *break, breaking, break dance* ou mesmo *b-boying* surgiu também na década de 70, com intuito de amenizar conflitos territoriais entre gangues, o que surtiu muito efeito visto que as disputas começaram a acontecer em forma de dança entre *crews*, grupos de *b-boys* e *b-girls* (título de quem pratica o *breakdance*) que se reuniam para treinar e batalhar (PIMENTEL, 2020).

Este estilo era dançado em locais onde a cultura *hip hop* teve seu início, onde *DJs* alternavam a mixagem entre dois discos de vinis para prolongar a parte do *breakdown* das músicas, hora em que os *bboys* e *bgirls* demonstravam passos incríveis, misturados a acrobacias e movimentos de capoeira. Atualmente, o *break* é um esporte olímpico, mundialmente reconhecido, possuindo batalhas aclamadas, eventos famosos e dançarinos profissionais mundo afora.

É interessante salientar que os passos vistos hoje em dia nestes campeonatos foram criados por jovens dos bairros negros e latinos, dançando em cima de papelões na rua, trazendo inspirações de todo tipo de lugar, como filmes de Bruce Lee, danças russas, golpes de capoeira e movimentos de ginástica, todos motivados por *bboys* e *bgirls* que desejavam ter seu estilo único e diferente de outros dançarinos (COLOMBERO, 2011).

Com o passar do tempo, a forma de fazer música e a própria batida foi mudando, se modernizando, e novos estilos de música trazem novos estilos de dança. Neste caso, as danças sociais (passos muito conhecidos entre a comunidade e feitos em festas e clubes) se tornaram mais populares, estando mais presentes em videocliques de Mariah Carey, Michael Jackson etc. (COLOMBERO, 2011). Desta forma, originando a criação de mais passos por parte dos dançarinos, que se inspiravam majoritariamente em cenas de filmes e desenhos animados da época.

Os dançarinos desse período, além das danças sociais, eram fortemente influenciados pelos estilos anteriores, como *popping, breaking, locking*, e toda essa mistura proporcionou um novo “vocabulário” à dança, proporcionando movimentos mais livres e com uma identidade única. Este estilo ficou conhecido como *Freestyle, New Style, Hip Hop Dance* ou mesmo *Hip Hop Freestyle*. Muitas dessas danças sociais e movimentos populares desse estilo são usados em coreografias de academia, em performances de shows de cantores famosos e em videocliques, tornando o *Hip Hop Dance* um dos estilos de danças urbanas mais “comerciais” de todos os tempos.



4. CONTRIBUIÇÕES PARA A DIMINUIÇÃO DA CRIMINALIDADE

As danças urbanas possuem inúmeros benefícios, tanto pelos proveitos enquanto atividade física, quanto pelas filosofias imputadas em algumas delas e pela liberdade que se dá ao corpo dançante de expressar sua autenticidade e identidade através dos movimentos. Todas as modalidades envolvem passos rítmicos e empolgantes, que chamam a atenção da maioria que presencia (ARCE, 2017).

Devido a essa atratividade visual e pela emoção passada, as danças urbanas podem ser ministradas nos mais variados ambientes, como em universidades e escolas, onde vê-se um notável desinteresse por parte dos professores de Educação Física em lecionar sobre dança, onde a mesma geralmente é usada em datas festivas, contextos folclóricos e, ainda assim, de forma mecânica e repetitiva ao longo do ano letivo, tornando a dança algo maçante e cansativo aos olhos dos alunos (ARCE, 2017).

Workshops, oficinas, rodas de conversas e projetos sociais são formas de atingir um público maior com pequenas amostras da cultura urbana, integrando nas comunidades uma forma de promover a ponte para o meio cultural e desenvolvimento destes indivíduos, apresentando principalmente aos jovens vulneráveis à criminalidade um estilo de vida novo e criativo, onde o mesmo, à medida que adquire mais habilidade e técnica, pode se destacar em batalhas, eventos, semanas de dança, congressos e chegar até a criar coreografias e ensinar outras pessoas, participando também de grupos sociais que atuem nas ruas ou escolas comunitárias, dando origem a um ciclo de aprendizagem e ensino das danças urbanas visando o bem estar e a redução da violência nas comunidades (ARRUDA, 2019).

Em conjunto com o Serviço Social, o hip hop pode agregar tanto pela aproximação de jovens através da arte e pelo ensinamento que todos os elementos proporcionam ao indivíduo para um maior entendimento e criticidade em relação à vida e realidade em seu meio (ARRUDA, 2017).

Importante ressaltar que, pouco a pouco, com o aprofundamento nas técnicas, a busca por conhecimento e o convívio com outros praticantes, a criança/jovem integra a cultura urbana ao seu estilo de vida de forma positiva, tornando-se mais expressivas, extrovertidas, comunicativas e conscientes de sua visão de mundo (MARCHIORO; LIMA, 2012).

Outro fato interessante é a liberdade que o dançarino possui de criar alter egos, especialmente no *krump*, onde a criação de um personagem é um dos fundamentos da dança. O artista desenvolve seu próprio estilo de movimentação e se expressa da forma que quiser (quase como uma dança teatral), proporcionando experiências únicas tanto consigo mesmo quanto em grupo.

Devido a esta potente capacidade de transformação social, as danças urbanas podem ser um caminho para a redução de crianças, adolescentes e jovens adultos no mundo do crime, uma vez que as danças trazem expressão e funcionam como catarse para a juventude. Como afirma Adailton Santos (2011) “Como uma cultura, a violência só pode ser combatida, e vencida, através da instalação e de sua substituição por outra cultura”.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo visa apresentar as danças urbanas como uma alternativa ao crime na vida dos jovens, especialmente aos que se encontram em situação de maior vulnerabilidade, na maioria das vezes mais distantes de direitos previstos por lei como educação, cultura e lazer, tirando deles certas oportunidades e levando os mesmos à criminalidade, o que torna este tema de extrema importância.

A transição da adolescência à fase adulta já é muito difícil por si só, e cada indivíduo vive essa experiência de maneira única, sendo ela uma fase de descobertas, de conflitos, incertezas, inseguranças e muitas influências que, se feitas de forma equivocada, podem desencadear um problema social futuramente. Um problema que muitas vezes é ignorado pelas autoridades e pela sociedade. Tentar entender e resolver os motivos pelos quais os jovens decidem escolher caminhos que os levem à criminalidade é um assunto totalmente relevante.

Dito isso, o poder das danças urbanas se torna um diferencial na questão ética, moral, racional, cultural e psicomotora, visto que a mesma não trabalha apenas os atributos corporais, mas desenvolve a imaginação, criatividade, a expressão da identidade do indivíduo, e se bem ensinada, pode aflorar o intelecto, pensamento crítico, sentimento de pertencimento a algo maior que si mesmo, propósito de vida e ter a dança como catarse – um meio de libertar-se de sentimentos reprimidos através da expressão ou descarga de emoções.

Referências

- ANDRADE, Renata. A história da violência no Brasil. **Revista Senso**, 2018. Disponível em: <https://revistasenso.com.br/violencia/historia-da-violencia-no-brasil/>. Acesso em: 20 out. 2022.
- ARCE, Luan Dalmaso. **A IMPORTÂNCIA DO BREAKING E DAS DANÇAS URBANAS NO AMBIENTE ESCOLAR**, 2017.
- ARRUDA, Daniel Pericles, et al. **Cultura hip hop e enfrentamento a violência**. 2019.
- ARRUDA, Daniel Péricles. **Cultura hip-hop e serviço social: a arte como superação da invisibilidade social da juventude periférica**. 2017.
- CAMARGO, Cléia de Andrade. **Cultura Hip Hop: a influência da dança de rua na motivação dos praticantes da cidade de Curitiba**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.
- CASELLA, Erasmo Barbante. As revelações sobre o cérebro adolescente. **Revista Istoé**, 2021. Disponível em: https://istoe.com.br/170256_AS+REVELACOES+SOBRE+O+CEREBRO+ADOLESCENTE/. Acesso em: 20 out. 2022.
- CERQUEIRA, D. et al. **Atlas da Violência 2019**. Organizadores: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada; Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Brasília: Rio de Janeiro: São Paulo, 2019.
- COLOMBERO, Rose Mary Marques Papolo. “Danças Urbanas: uma história a ser narrada.” **Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar-FEUSP** (2011). Disponível em: https://www.gpef.fe.usp.br/teses/agenda_2011_09.pdf.
- CORRÊA, R. S. S.; LOBO, M. A. A. Distribuição espacial dos homicídios na cidade de Belém (PA): entre a pobreza/vulnerabilidade social e o tráfico de drogas. urbe. **Revista Brasileira de Gestão Urbana**, v. 11, 2019. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/Urbe/article/view/25501>. Acesso em: 12 mar. 2023.
- COSTA, Ana Camile Ermelindo et al. **Os custos econômicos da violência no Brasil**. 2022.
- DE DEUS, Andreia Saraiva. Aspectos jurídicos e sociais da criminalidade juvenil: uma análise de estatísticas. **Revista da Faculdade Mineira de Direito**, v. 16, n. 32, p. 142-142, 2013.
- DOS SANTOS, Marcelo Justus; KASSOUF, Ana Lúcia. Estudos econômicos das causas da criminalidade no Brasil: evidências e controvérsias. **Revista Economia**, v. 9, n. 2, p. 343-372, 2008.
- ELER, Guilherme. Dançar combate o envelhecimento do cérebro. **Revista Super Interessante**. 29 ago 2017. Disponível em: <https://super.abril.com.br/saude/dancar-combate-o-envelhecimento-do-cerebro>. Acesso em: 10 abr 2023
- FIGUEIREDO, Sabrina Oliveira de et al. Fatores determinantes do controle da criminalidade em gestão de políticas de segurança pública. **Revista de Administração Pública**, v. 55, p. 438-458, 2021.
- FOCHI, Marcos Alexandre Bazeia. **Hip Hop Brasileiro- Tribo urbana ou movimento social?** FACOM- nº17- 1º, 2007.
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2018). Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2018. São Paulo, SP:



FBSP.

FUSCO, Karina. **Benefícios da dança para o corpo**. Central Nacional Unimed. 19 de Agosto de 2019. Disponível em: <https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/saude-em-pauta/beneficios-da-danca-para-o-corpo>. Acesso em: 10 abr. 2023

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

JUNIOR, Karlo Marques. A renda, desigualdade e criminalidade no Brasil: uma análise empírica. **Revista Econômica do Nordeste**, v. 45, n. 1, p. 34-46, 2014.

LEMGRUBER, Juliata, RAMOS, Silva. **Criminalidade e respostas brasileiras à violência**. Estudos de Segurança e Cidadania (Cesec) da Universidade Candido Mendes, 2004. Disponível em: <https://xoomer.virgilio.it/leonildoc/pdf/criminalidade-cor.pdf>

MAGRO, VIVIANE MELO DE MENDONÇA. **ADOLESCENTES COMO AUTORES DE SI PRÓPRIOS: COTIDIANO, EDUCAÇÃO E O HIP HOP**, 2002.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.

MARCHIORO, Anny Danielle Rosa, LIMA, Flavia Évelin Bandeira. **A dança nas aulas de Educação Física: Hip Hop como instrumento**, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd165/a-danca-nas-aulas-de-educacao-fisica-hip-hop.html>

PESSOA, Sergio Reis. **Influência das danças urbanas e do balé clássico no desenvolvimento artístico de um intérprete-criador**. 2019.

PIMENTEL, Evandro. **Breaking: a dança fundamental da cultura hip hop**. Red Bull. 07 dez. 2020. Disponível em: <https://www.redbull.com/br-pt/danca-dancas-de-rua-breaking>. Acesso em 12 abr 2023

PIMENTEL, Evandro. **House: o estilo alternativo de dança de rua**. Red Bull. 10 set 2020. Disponível em: <https://www.redbull.com/br-pt/danca-dancas-de-rua-house>. Acesso em 12 abr 2023

PIMENTEL, Evandro. **Locking: a dança pioneira que nasceu sem querer**. Red Bull. 20 jul 2020. Disponível em: <https://www.redbull.com/br-pt/danca-dancas-de-rua-locking>. Acesso em 11 abr 2023

PIMENTEL, Evandro. **Popping: 'aquela dança do Michael Jackson'**. Red Bull. 3 ago 2020. Disponível em: <https://www.redbull.com/br-pt/danca-dancas-de-rua-popping>. Acesso em 11 abr 2023

ROCHA, J.; DOMENICH, M.; CASSEANO, P. **Hip Hop: a periferia grita**. São Paulo: Ed. Fundação Perseu Abramo, 2001. Disponível em: <https://fpabramo.org.br/publicacoes/estante/hip-hop-a-periferia-grita/>

SANTOS, Adailton. **O Papel das Artes no Combate à Violência**, 2011.

SILVA, Ana Cristina Ribeiro. Krump e Cultura Hip Hop: Gerações, Conexões, Percepções e Imagens. **Anais Simpósio Reflexões Cênicas Contemporâneas-LUME e PPG Artes da Cena**, n. 3, 2018.

SOARES, Maurílio José Barbosa. Relação entre desigualdades sócio-espaciais e a violência urbana: o Caso das Regiões Metropolitanas da Baixada Santista e de Campinas. **Anais**, p. 1-18, 2016.

STEINBERG, Laurence. As revelações sobre o cérebro adolescente. **Revista Istoé**, 2021. Disponível em: https://istoe.com.br/170256_AS+REVELACOES+SOBRE+O+CEREBRO+ADOLESCENTE/ Acesso em 20 out. 2022.

SZUSTER, Lia. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 69 f. *Monografia de Bacharel em Educação Física*) Porto Alegre-RS, 2011. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/39328>

VALDERRAMAS, Caroline Guimarães Martins; HUNGER, Dagmar. Origens históricas do street dance. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 104, p. 14, 2007.



30

**IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
NA REABILITAÇÃO APÓS O QUADRO DE COVID-19**
**IMPORTANCE OF THE PRACTICE OF PHYSICAL
EXERCISES IN REHABILITATION AFTER THE
COVID-19**

David Christian Melo Gomes¹

Rafael Vilela²

¹ Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

² Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

Com início da pandemia, foi criado protocolos sanitários e medidas de restrição da circulação social, o que provocou uma redução da prática da atividade física da população em geral. Este presente estudo é uma revisão de literatura que, aborda sobre a Importância da Prática de Exercícios Físicos na reabilitação após o quadro de Covid-19, tornando relevante os conhecimentos de inúmeras atuações e abordagem tanto dos profissionais e estudantes de Educação Física em razão dos inúmeros benefícios para saúde de paciente que realiza que pratica atividades físicas, seja para fins estéticos ou tratamentos complementares de doenças. Para a realização desse estudo foram pesquisados artigos, trabalhos de conclusão de curso, revistas e outros documentos nas bases de dados do Google acadêmico, como Scielo e PubMed. Foi dada a preferência a documentos em português e inglês, entre o período da pandemia, com as seguintes palavras-chave: coronavírus, exercícios físicos e exercícios físicos pós coronavírus. Diante das diversas apresentações clínicas que o indivíduo pode apresentar, ainda mais quando leva em consideração os fatores de risco, mesmo após a cura da doença o mesmo pode apresentar algumas sequelas que irão impactar negativamente os níveis sociais e econômicos. Por fim, a presente pesquisa ao analisar os artigos verificou que a Importância da Prática de Exercícios Físicos na Reabilitação após o quadro de Covid-19, se mostraram eficiente em tratamentos, para pacientes em quadros pós-covid-19, elevando em quadros de cura.

Palavras-chave: Prática, Exercício físico, Atividade física, Covid-19, Reabilitação.

Abstract

With the onset of the pandemic, health protocols and measures to restrict social circulation were created, which led to a reduction in the practice of physical activity in the general population. This present study is a literature review that addresses the Importance of the Practice of Physical Exercises in rehabilitation after the Covid-19 situation, making relevant the knowledge of numerous actions and approach of both professionals and Physical Education students due to the numerous benefits for the health of patients who practice physical activities, whether for aesthetic purposes or complementary treatments for diseases. To carry out this study, articles, course completion papers, magazines and other documents were searched in academic Google databases, such as Scielo and PubMed. Preference was given to documents in Portuguese and English, between the pandemic period, with the following keywords: coronavirus, physical exercises and post-coronavirus physical exercises. In view of the different clinical presentations that the individual may present, even more so when taking into account the risk factors, even after the cure of the disease, the individual may present some sequelae that will negatively impact social and economic levels. Finally, the present research, when analyzing the articles, verified that the Importance of Physical Exercise Practice in Rehabilitation after the Covid-19 situation, proved to be efficient in treatments, for patients in post-covid-19 conditions, increasing in cure conditions.

Keywords: Practice, Physical exercise, Physical activity, Covid-19, Rehabilitation.

1. INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Com início da pandemia, foi criado os protocolos sanitários e medidas de restrição da circulação social, o que provocou uma redução da prática da atividade física da população em geral. Entretanto para muita gente, isso também incluiu levar para a sala de casa as atividades físicas que antes eram feitas em academias, praças e parques, por conta das restrições e de outras dificuldades vivenciadas no período de pandemia, muita gente deixou de ser fisicamente ativa, mesmo existindo algumas possibilidades de adaptação das atividades. Algumas pessoas passaram a não cumprir nem mesmo a quantidade mínima de atividade física recomendada pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Também houve aumento do comportamento sedentário, que é o tempo despendido nas posições sentadas, reclinadas e deitadas e em frente à televisão, computadores e celulares.

Estudos exploratórios mostram que o aumento da capacidade respiratória e do sistema imunológico propiciado através da prática de exercícios físicos de baixa intensidade à indivíduos no pós-Covid que apresentem determinadas sequelas, como fadiga, dores musculares, tonturas, ansiedade, sintomas emocionais e sintomas respiratórios, tem uma melhora significativa através da prática regular e moderada, pois tal prática melhora e fortalece o sistema imunológico (PESCARINI et al., 2020 apud OLIVEIRA et al., 2022)

A Atividade física pode ser uma importante contramedida durante o processo de recuperação de doenças, porém pouco se sabe a respeito dos efeitos dessa prática em pessoas convalescentes da COVID-19. Os benefícios da atividade física são muitos e incluem perda de gordura e conseqüentemente aumento de massa muscular, melhora do sono, flexibilidade, autoestima, redução do estresse, ansiedade e até depressão. Trazendo uma melhor qualidade de vida ao praticante, melhorando aspectos físicos, emocionais e sociais.

A reabilitação pós-covid deve levar em consideração as características individuais e a gravidade da COVID-19, e formular uma prescrição centrada na melhora global com base em estudos e avaliações detalhadas da eficácia da atividade física para cada paciente.

O coronavírus (COVID-19) é transmitida principalmente por disseminação respiratória de pessoa para pessoa, possuindo como fatores de risco indivíduos hipertensos, com doenças respiratórias, cardiovasculares e metabólicas, idosos, jovens adultos, e obesos, sendo considerada uma pandemia global em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (HALABCHI et al., 2020; FERREIRA et al., 2020; ZBINDEN-FONCEA et al., 2020; WHO, 2020).

A prática de exercícios físicos ganhou bastante notoriedade visto que já era de conhecimento que a prática melhora a imunidade na prevenção e tratamento complementar para doenças crônicas e infecções virais (CAMPBELL; TURNER, 2018). Sendo assim, por que a prática de exercícios físicos melhora o quadro clínico após o COVID?

Entender a importância da prática de exercícios físicos no quadro de pós-COVID. Exemplificar a importância da prática de exercícios físicos; discutir sobre a adesão a prática de exercícios físicos durante a pandemia do COVID-19; entender por que a prática de exercícios físicos é importante para a reabilitação de indivíduos que contraíram o coronavírus.

Sabe-se que a prática de exercícios físicos estimula o sistema imunológico, fortalece os músculos, melhora a oxigenação em todo o corpo, evita doenças que afetam o sistema circulatório, além de melhorar o sistema cardiovascular, promovendo ainda benefícios



na saúde mental através do equilíbrio das emoções e controle do estresse (BECK; MAGALHÃES, 2017).

Este presente trabalho explana sobre a Importância da Prática de Exercícios Físicos na reabilitação após o quadro de Covid-19, torna-se relevante os conhecimentos de inúmeras atuações e abordagem tanto dos profissionais e estudantes de Educação Física em razão dos inúmeros benefícios para saúde de paciente que realiza que pratica atividades físicas, seja para fins estéticos ou tratamentos complementares de doenças.

Diante das diversas apresentações clínicas que o indivíduo pode apresentar, ainda mais quando leva em consideração os fatores de risco, mesmo após a cura da doença o mesmo pode apresentar algumas sequelas que irão impactar negativamente os níveis sociais e econômicos. Algumas das sequelas que eles podem apresentar contemplam os níveis neurológicos, respiratórios, psicológicos, vasculares, gastrointestinais, cutâneas, e até distúrbios envolvendo o olfato e paladar AGUIAR et al., (2021).

Portanto, faz-se necessário entender por que a prática de exercícios físicos é tão importante na vida da população principalmente para aqueles que já tiveram o coronavírus, e como ele pode auxiliar na melhora da qualidade de vida desses indivíduos.

2. DESENVOLVIMENTO

A importância de um estilo de vida ativo e da prática de exercícios físicos para a saúde e o bem-estar é considerada um fator preventivo e auxilia no tratamento de diversas doenças.

2.1 Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura sobre a importância da prática de exercícios físicos em indivíduos que tiveram o coronavírus. Para a realização desse estudo foram pesquisados artigos, trabalhos de conclusão de curso, revistas e outros documentos nas bases de dados do Google acadêmico, como Scielo e PubMed. Foi dada a preferência a documentos em português e inglês, entre o período de 2020 a 2022, com as seguintes palavras-chave: coronavírus, exercícios físicos e exercícios físicos pós coronavírus.

Como critérios de inclusão então foram documentos entre o período delimitado já mencionado, na língua portuguesa e inglesa, e que tratavam da prática de exercício físicos em indivíduos que já tiveram coronavírus. Como critérios de exclusão foram artigos que não contemplavam o período delimitado, que estavam em espanhol, e que não tratavam sobre a importância da prática de exercícios físicos em indivíduos que já tiveram coronavírus.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. O termo “pandemia” se refere à distribuição geográfica de uma doença e não à sua gravidade. A designação reconhece que, no momento, existem surtos de COVID-19 em vários países e regiões do mundo.

Segundo Histórico..., (2021)

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, República Popular da China. Esta é uma nova cepa (tipo) de coronavírus não encontrada anteriormente em humanos. Em 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas já haviam mapeado sua genética, identificado um novo tipo de coronavírus.

A chegada da pandemia levou a uma queda dramática no nível de atividade física da população em geral. Por conta dos protocolos de saúde e medidas para limitar a circulação social, é necessário aprender novas formas de trabalhar, gastar e conviver. E, para muitos, também inclui levar para a sala a atividade física que antes era feita em academias, praças e parques.

De acordo com Barker-Davies et al. (2020) e Demeco et al. (2020), a pandemia trouxe enormes desafios para a Saúde Pública, que vão além da fase crítica da doença e hospitalizações. Como lidar com as sequelas físicas e psicossociais daqueles que sobrevivem, tem sido o foco de profissionais de saúde de diversas áreas.

Em Santos e Simões (2012), dizia que muitas pesquisas indicam a melhoria da percepção dos indivíduos no que se refere ao bem-estar físico, social e emocional. Contudo ainda falta verificar quanto tempo de aderência a exercício é necessário para que essas mudanças ocorram. Além disso, algo intrigante é o fato de que, apesar das comprovações sobre o bem-estar físico, social e emocional, que motivo leva os indivíduos a abandonarem a prática de exercícios físicos com tanta frequência. É necessário investigar por que os exercícios físicos não se tornam um hábito na vida das pessoas se essa prática eleva a percepção de vários fatores que integram os componentes de qualidade de vida.

Mesmo antes do início da pandemia, os exercícios funcionais já eram muito utilizados pela população com o objetivo de manter a saúde e aperfeiçoar diferentes capacidades físicas. Mas com o avanço da COVID-19 (SOUZA et al., 2020).

Impactos da COVID-19 e a atividade física busca pela saúde tem crescido, bem como a prática de tais exercícios por uma parcela da população (exercícios funcionais adaptados ao ambiente domiciliar), sendo perceptível atualmente possibilidades de triagem de saúde para a inserção de pessoas em programas de exercício físico pós-covid-19 (SOUZA et al., 2020, p.3).

Sabe-se que entre as complicações comuns do coronavírus estão a fadiga e a mialgia, sendo importante monitorar a condição muscular do paciente após o quadro agudo da doença. Desse modo, os profissionais de educação física realizam na primeira consulta a avaliação física do paciente, através de uma anamnese minuciosa e de testes corporais. Entre os testes realizados estão o de força, feito com auxílio de um dinamômetro manual portátil; e o de flexibilidade, realizado no banco de Wells. Também é realizada a bioimpedância que verifica a composição corporal do paciente no momento. Ao final é averiguada a rotina de exercício, o comprometimento muscular, a existência de lesões e histórico de outras doenças prévias.

Nogueira et al. (2021) fala que:

A prática de exercícios físicos atua como medida benéfica para a melhora da imunidade na prevenção e tratamento complementar para doenças crônicas e infecções virais tais como o novo coronavírus. O efeito protetor do exercício físico no sistema imunológico é crucial para responder adequadamente à



ameaça da COVID-19 [15,21,23]. A realização de exercícios físicos regulares de intensidade moderada a vigorosa, segundo as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), irão: melhorar as respostas imunológicas a infecções; diminuir a inflamação crônica de baixo grau e melhorar os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados de doenças, incluindo câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento cognitivo e obesidade.

Para a (OMS, 2011), reabilitação é definida como um conjunto de medidas que ajudam pessoas com deficiências ou prestes a adquirir deficiências a terem e manterem uma funcionalidade ideal na interação com seu ambiente, reduzindo o impacto de diversas condições de saúde. Usualmente ocorre ao longo de um período de tempo e pode envolver intervenções únicas ou múltiplas por um indivíduo ou um grupo de profissionais. Pode ser necessária desde a fase aguda ou inicial do problema médico, logo após sua descoberta, até a fase pós-aguda e de manutenção

A reabilitação por meio dos exercícios físicos consiste em recuperar a resistência, o condicionamento e a massa muscular do paciente, utilizando os aparelhos da academia de musculação do centro. Todo o treinamento é desenvolvido e adaptado de acordo com a necessidade individual de cada usuário (RUFINO, 2021, v. 5, p. 4).

Cerca de 20% dos pacientes com COVID-19 evoluem para um quadro grave da doença, principalmente aqueles com comorbidades pré-existentes (SAMADI; SHIRVANI; RAHMATI AHMADABADB, 2020; DUGAIL; AMRI; VITALE, 2020). Nesse sentido, faz-se necessária a compreensão e a adoção de estratégias que aumentem a resposta imunológica antes mesmo do indivíduo ser infectado pelo vírus, como a prática regular de atividade física. Em sentido oposto, a baixa aptidão física, caracterizada por capacidades de consumo máximo de oxigênio inferiores a 45% pode ser prejudicial ao sistema imunológico (CODELLA et al., 2020). A inatividade física promove um declínio das atividades musculoesqueléticas e metabólicas tais como o aumento da resistência à insulina, contribuindo para o acúmulo de gordura e para o desenvolvimento da obesidade (WOODS et al., 2020; WANG et al., 2020).

Diversos países promoveram mudanças na Atenção Primária em razão da pandemia de COVID-19, uma vez que este é o primeiro ponto de contato do paciente que contraiu o SARS-CoV-2 com o sistema de saúde (MAJEED et al., 2020; GREENHALGH et al., 2020).

Para Aguiar et al. (2021), as variedades de manifestações clínicas que um indivíduo pode apresentar, mesmo quando considerados os fatores de risco, e mesmo após a cura da doença, o indivíduo pode desenvolver algumas sequelas que afetarão negativamente o nível social e econômico. Algumas de suas possíveis sequelas incluem distúrbios neurológicos, respiratórios, psicológicos, vasculares, gastrointestinais, cutâneos e até distúrbios envolvendo olfato e paladar.

Por isso, é preciso entender por que a atividade física é tão importante para a vida das pessoas, principalmente para aquelas já infectadas pelo coronavírus, e como ela pode ajudar a melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.

Embora o distanciamento social fez-se necessário para na prevenção da COVID-19, os resultados sugerem que essa estratégia, foi eficaz, porém, também foi prejudicial aos níveis de atividade física. Ficar em casa por longos períodos demonstrou levar a um aumento do comportamento sedentário, como passar muito tempo sentado ou deitado durante atividades como, assistir TV e usar dispositivos móveis, e promover o aparecimento de estresse crônico e transtornos. O que leva a uma diminuição significativa.

4. CONCLUSÃO

A incidência do sedentarismo foi uma das consequências da pandemia de Covid-19 no Brasil. A estratégia para conter a propagação do vírus é um dos fatores do sedentarismo.

As medidas de redução da mobilidade das pessoas e encerramento das suas casas com o encerramento de vários locais de prática de atividade física, o que promoveu efeitos secundários na saúde com impacto negativo nos níveis de atividade física. Embora muitas pessoas tenham permanecido fisicamente ativas em casa usando programas de condicionamento físico, vários programas foram suspensos e/ou reduzidos, deixando as pessoas, fatalmente presas a um estilo de vida mais sedentário.

Por fim, a presente pesquisa ao analisar os artigos verificou que a importância da Prática de Exercícios Físicos na Reabilitação após o quadro de Covid-19, se mostraram eficiente em tratamentos, para pacientes em quadros pós-covid-19, elevando em quadros de cura.

Referências

AGUIAR, B.F. et al. Sequelas do COVID-19: Uma reflexão sobre os impactos na saúde do trabalhador. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e40101421886, 2021.

AVALIAÇÃO do Cenário Epidemiológico da Covid-19 e Adequação das Medidas de Prevenção - Comunicação.

BECK, M.G; MAGALHÃES, J. A prática de exercícios físicos, a melhora na qualidade de vida e a importância do profissional de educação física. **Rev. Fac. Educ.** (Univ. do Estado de Mato Grosso), Vol. 28, Ano 15, Nº 2 p. 129-148, jul/dez. 2017.

BEZERRA, A.C.V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia Covid-19. **Cien Saude Colet.** 2020; 25(supl 1):2411-21.

CAMPBELL, J.P; TURNER, J.E. Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. **Front Immunol** 2018;9(APR):1-21. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>

FERREIRA, M.J. et al. Vida Fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. **Arq Bras Cardiol** 2020; 114(4):601-602.

FERREIRA, J. S. et al. Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 9, n. 1, p. 1, 30 nov. 2021.

FRIGERI, E. R.; FREDERICH, A.; FACHINETO, S.; ZUPPA, M. A. EFEITOS DA Prática De Exercícios Físicos Sobre Aspectos de Saúde de Adultos em Reabilitação Pós-Covid-19. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste, [S. l.]**, v. 7, p. e30504, 2022.

GUAN, W.J. et al. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. **New England Journal of medicine**, 382(18), 1708-1720.

HABIBZADEH, P; STONEMAN, E.K. The Novel Coronavirus: A Birds Eye View. **Int J Occup Environ Med.** 2020;11(2):65-71.

HALABCHI, F. et al. COVID-19 Epidemic: exercise or not to exercise; that is the question! **Asian J Sports Med** 2020;11(1).

LAI, C.C. et al. Asymptomatic carrier state, acute respiratory disease, and pneumonia due to severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2): Facts and myths. **J Microbiol Immunol Infect.** 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization. Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February. p. 1-5.

WU, D. et al. The SARS-CoV-2 outbreak: what we know. **Int J Infect Dis.** 2020; (20) 30:123-5.

ZBINDEN-FONCEA, H. et al. Does high cardiorespiratory fitness confer some protection against pro-inflammatory responses after infection by SARS-CoV-2? **Obesity** 2020; oby.22849.



HISTÓRICO da pandemia de COVID-19. OPAS, 2021.

RUFINO, Mirelly Meister Arnold. Primeiro Centro Público de Reabilitação Cardiopulmonar para Pacientes Pós-Covid-19 do Brasil: Relato de Experiência. **brazilian medical students journal**, v.5, n.8, p.4,2021.

PRADO, A. K. G.; ALVES, J. C. de A.; GURGINSKI, R. N. M.; MIKUNI, T.; ZATA, D.; ALBUQUERQUE, P. L. M. da. S.; OLIVEIRA, J. R. G. de. Recomendações de exercício físico após adoecimento por COVID-19: revisão de escopo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 27, p. 1-12, 2022.

NOGUEIRA CJ, Cortez ACL, Leal SMO, Dantas EHM. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Rev Bras Fisiol Exerc** 2021;20(1):101-124.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antônio Carlos. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Physical Education and Quality of Life: reflections and perspectives**, [s. l.], v. 21, p. 181-192, 2012.

31

A PRÁTICA DA CAMINHADA DURANTE E DEPOIS DO TRATAMENTO DO CÂNCER DE COLO UTERINO COMO BENEFÍCIO NA QUALIDADE VIDA DO PACIENTE THE PRACTICE OF WALKING DURING AND AFTER THE TREATMENT OF CERVICAL CANCER AS A BENEFIT IN THE PATIENT'S QUALITY OF LIFE

Rose Mary Matos De Miranda Silva¹

Rafael Vilela²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

A caminhada pode ser uma prática benéfica para pacientes que passaram pelo tratamento do câncer de colo de útero. A atividade física pode ajudar a melhorar a qualidade de vida, reduzir os sintomas físicos e emocionais e diminuir o risco de recorrência do câncer. A caminhada também pode ajudar a aumentar a resistência física, melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o risco de outras doenças. Além disso, a caminhada pode ser uma forma de socialização, aumentando a autoestima e a confiança. No entanto, é importante que o paciente consulte um médico antes de iniciar qualquer atividade física, especialmente após o tratamento do câncer. O objetivo geral do estudo foi discutir sobre a importância na prática da caminhada durante e depois do tratamento do câncer de colo uterino para a melhoria na qualidade de vida dos pacientes oncológicos. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. Em conclusão, a caminhada pode ser uma terapia complementar muito útil para mulheres que estão passando por tratamento para o câncer de colo do útero. A caminhada pode ajudar a aliviar os efeitos colaterais do tratamento, melhorar a qualidade de vida e aumentar a confiança e autoestima das mulheres que estão passando por esse processo.

Palavras-chave: Caminhada. Benefícios. Tratamento. Câncer de colo uterino.

Abstract

Walking can be a beneficial practice for patients who have gone through treatment for cervical cancer. Physical activity can help improve quality of life, reduce physical and emotional symptoms, and lower the risk of cancer recurrence. Walking can also help increase physical endurance, improve cardiovascular health and reduce the risk of other diseases. In addition, walking can be a form of socialization, increasing self-esteem and confidence. However, it is important for the patient to consult a doctor before starting any physical activity, especially after cancer treatment. The general objective of the study was to discuss the importance of walking during and after treatment for cervical cancer to improve the quality of life of cancer patients. It was an integrative literature review with a qualitative approach. In conclusion, walking can be a very useful complementary therapy for women undergoing treatment for cervical cancer. Walking can help to alleviate the side effects of the treatment, improve the quality of life and increase the confidence and self-esteem of women who are going through this process.

Keywords: Walk. Benefits. Treatment. Cervical cancer.

1. INTRODUÇÃO

Mulheres com câncer, que fazem exercícios regulares, podem apresentar melhores resultados durante o tratamento. Além disso, a continuidade da atividade física durante a terapia contribui para o bem-estar da paciente e ajuda a reduzir os efeitos colaterais dos medicamentos, assim como promove benefícios nos casos de reabilitação após uma cirurgia.

Um dos sintomas combatidos pela atividade física é o cansaço crônico, conhecido por fadiga. Trata-se de um indício de um quadro depressivo, muito comum em pacientes com câncer de mama. O exercício físico, principalmente nestes casos, é vital para devolver à mulher a autonomia e liberar substâncias importantes no organismo como a endorfina e a serotonina, neurotransmissores responsáveis por regular o humor, o prazer, o sono e o bem-estar.

Nestes casos, portanto, fazer uma caminhada, eleva os níveis de energia, melhorando a qualidade de vida como um todo. No aspecto físico, a prática de exercícios ainda contribui para a manutenção da força muscular da paciente. Nas mulheres que passam por internações, a própria equipe médica indica sessões de fisioterapia para fortalecer a musculatura, entre outras necessidades. Porém, apesar de todos os benefícios, vale lembrar que a atividade física não é recomendada para todas as mulheres que estão em tratamento contra um câncer de mama.

A indicação para realizar atividades físicas deve levar em consideração a idade, o perfil e o tipo de tratamento de cada paciente. Para mulheres que apresentam outros problemas de saúde, como obesidade, diabetes ou hipertensão ou aquelas que estão em tratamentos mais agressivos, os exercícios físicos podem não ser tão bem-vindos.

Além de respeitar a individualidade de cada paciente, alguns exercícios, principalmente aqueles de alta intensidade, impacto ou muito rigorosos, não são recomendados para mulheres que estão realizando alguma terapia contra o câncer de mama. Quando não há contra-indicação, contudo, movimentar o corpo só trará benefícios e uma recuperação mais rápida e muito mais saudável.

Sabe-se que no decorrer das décadas, muitas doenças afetaram a humanidade, dentre elas destaca-se o Câncer (CA). Esta patologia confere inúmeras incertezas, que vão desde tratamento ser aceito pelo organismo, resistência do paciente ao tratamento e fragilidade dos familiares diante do sofrimento do paciente. Para tanto, as pesquisas científicas em torno de novos medicamentos e procedimentos, estão evoluídos, fazendo com que o sofrimento seja diminuído e minimizando para todos.

Porém, pouco se aborda sobre a prática da atividade física durante e depois do câncer. Os benefícios da atividade física em pacientes em tratamento de câncer vêm sendo estudados há vários anos. Foi comprovado que o exercício físico aumenta a força e a função muscular, controla o peso, reduz a fadiga, melhora a autoestima e, o mais importante, melhora a qualidade de vida do paciente.

Ressalta-se a realização de exercícios físicos em pacientes oncológicos, com base em indicações médicas e acompanhados por profissionais específicos da área, tais como: o educador físico, tendo como sugestões de atividade física a caminhada ou bicicleta ergométrica, acompanhado por um treinador treinado e em contato com o médico.

Após o tratamento do câncer, alguns cuidados de saúde precisam ser seguidos, que incluem cuidados nutricionais, emocionais e físicos. O exercício físico contribui para o equi-



líbrio do metabolismo da pessoa e, conseqüentemente, reduz o risco de desenvolver doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. A atividade física torna-se importante em todas as fases da vida e após o tratamento do câncer.

O estudo justifica-se por compreender a área emocional é de suma importância conhecer as contribuições do educador físico que visem melhorar a qualidade de todos envolvidos na luta contra o câncer, e como a caminhada pode contribuir para a qualidade de vida destes pacientes.

Vale ressaltar que esta pesquisa se torna relevante pela alta complexidade da doença, daí a importância que todo profissional na área da saúde quanto ao educador físico, entenda as experiências vivenciadas pelo paciente diante do diagnóstico e tratamento do câncer, cientes de que a palavra câncer está vinculada na maioria das vezes a morte. Espera-se que o estudo corrobore com profissionais da área, bem como toda a sociedade. Diante do exposto, emergiu a questão norteadora: de que forma, a prática da caminhada pode contribuir para a qualidade de vida de pacientes oncológicos?

O objetivo geral do estudo foi discorrer sobre a importância na prática da caminhada durante e depois do tratamento do câncer de colo uterino para a melhoria na qualidade de vida dos pacientes oncológicos. O objetivo específico foi disposto em: Compreender como a prática da caminhada durante e depois do tratamento do câncer de colo uterino pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes oncológicos.

2. DESENVOLVIMENTO

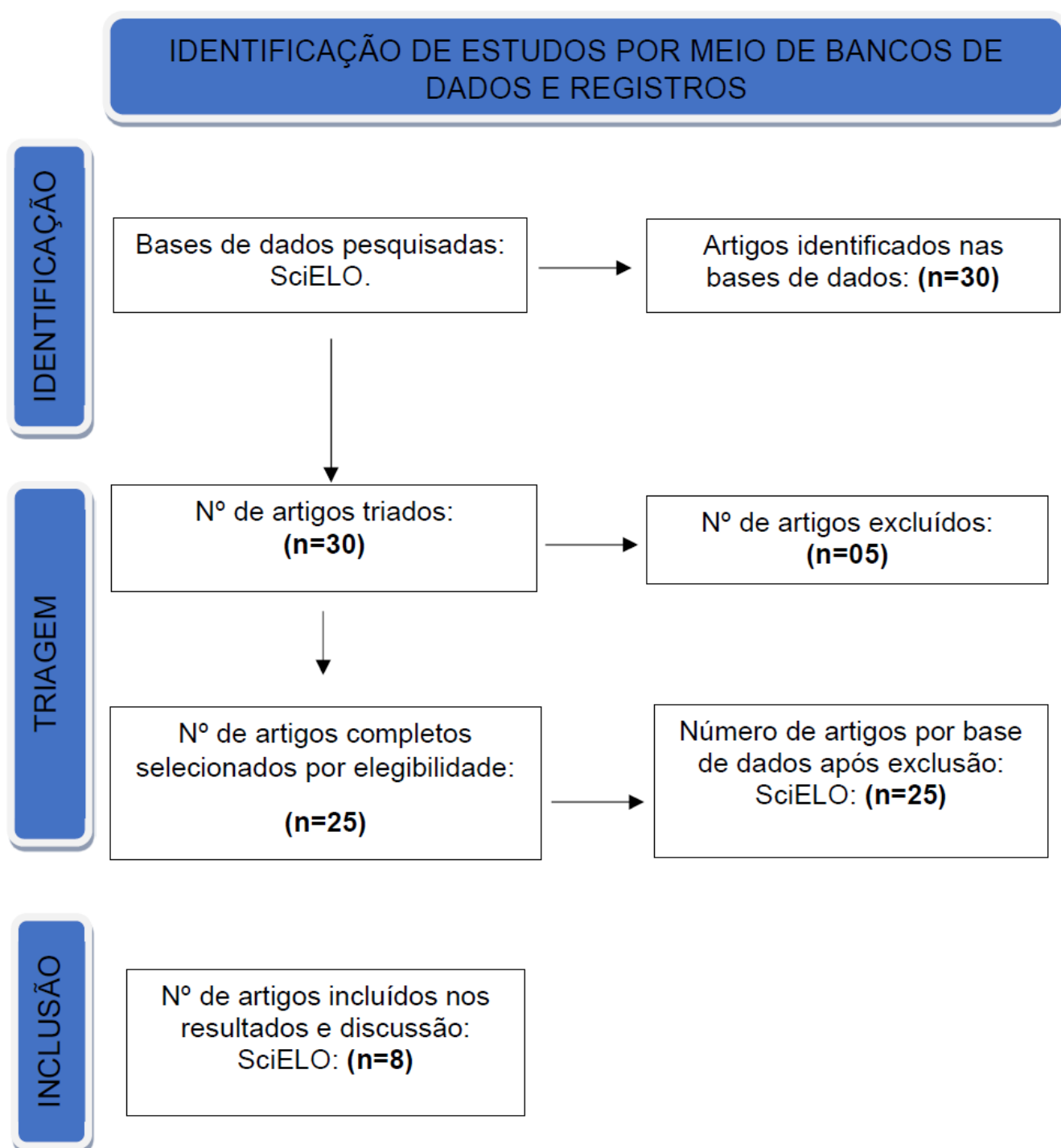
2.1 Metodologia

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. Esta técnica de coleta de dados é dividida em cinco etapas e consiste: na identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; no estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos, amostragens e busca na literatura; na definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados e categorização dos estudos; na avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; na interpretação dos resultados e na apresentação da revisão e síntese do conhecimento.

Os critérios de inclusão foram artigos publicados na íntegra com idioma (português); disponibilidade do texto de forma integral, terem sido publicados no período de 2012 a 2022, onde utilizou-se autores como Gali, Oakhill e Steinber (2018) e Mendes, Silveira e Galvão (2018), corroboraram com a elaboração do estudo. Os critérios de exclusão foram artigos que a sua publicação foi fora do período inferior a 2012.

A coleta de dados realizou-se a partir de artigos publicados no período de 2012 a novembro de 2022, por meio dos descritores, na plataforma digital: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

A análise de dados se deu por meio de leitura e interpretação dos dados encontrados nas respectivas publicações, na busca de responder os levantamentos propostos pela temática abordada. Os dados dos 8 artigos selecionados foram compilados e transformados em quadros para a análise e discursão desta pesquisa.



2.2 Resultados e Discussão

A pesquisa revela a prática da caminhada durante e depois do tratamento do câncer de colo uterino como benefício na qualidade vida do paciente.

No quadro 01 é possível visualizar os resultados referentes de como a prática da caminhada durante e depois do tratamento do câncer de colo uterino pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes oncológicos.

Nº	Autor/Ano	Título	Metodologia	Resultados encontrados
A1*	INCA (2021)	O câncer cervical pode ser prevenido	Revisão de literatura	A vacinação, em conjunto com o exame preventivo Papanicolaou, se complementam como ações de prevenção deste câncer. Mesmo as mulheres vacinadas, quando alcançarem a idade preconizada, deverão realizar o exame preventivo, pois a vacina não protege contra todos os subtipos oncogênicos do HPV.
A2*	TELES; FERRARI, (2014)	Barreiras à realização do exame Papanicolaou	Revisão de literatura	Foi aplicada análise categorial temática, que revelou as seguintes barreiras para não realização do exame: conhecimento insuficiente, sentimentos negativos, falta de atitude, aspectos vinculados aos serviços de saúde e inserção da mulher no mercado de trabalho.
A3*	BRASIL (2018)	Práticas de cuidado: o papel do educador físico na oncologia.	Revisão de literatura	As atividades mais eficazes para garantir o bem-estar de pacientes oncológicos costumam ser as aeróbicas. Caminhar ou pedalar, por exemplo, melhoram a qualidade de vida ao mesmo tempo em que combatem fatores de risco como o sedentarismo.
A4*	DUARTE; VILLELA, (2018)	Atividade física para o tratamento de câncer.	Revisão de literatura	Praticar ao menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, ou, ao menos, 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa, ou, ainda, uma combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas, reduz o risco de desenvolver câncer e a mortalidade por câncer.
A5*	BRASIL, (2016)	Percepção de usuárias sobre a prática do acolhimento na coleta de preventivo de câncer de colo de útero	Revisão de literatura	Os resultados apontaram que a efetivação do acolhimento depende do estabelecimento do vínculo profissional-usuário e da postura acolhedora que vai além da estrutura física, o que está ligado com os processos de trabalho.
A6*	BRASIL, (2013)	Fatores de risco para câncer de colo do útero segundo resultados de IVA, citologia e cervicografia	Revisão de literatura	A associação entre resultados dos exames e tabagismo mostrou maior frequência de IVA positiva nas mulheres não-fumantes (47,0%), assim como na citologia com 4,0%.
A7*	FERES et al, (2018)	Cobertura do teste de Papanicolaou e fatores associados à não-realização	Revisão de literatura	os principais fatores que interferem na qualidade na fase pré-analítica são a coleta, a fixação, a coloração e a montagem da lâmina.

A8*	TIENSOLI et al, (2018)	Percepção dos profissionais da saúde frente a prática da atividade física do paciente oncológico	Revisão de literatura	A prática de atividade física por pacientes oncológicos, sendo que alguns apontam ser importante em todos os casos e outros indicam em casos específicos
-----	------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quadro 01. A prática da caminhada durante e depois do tratamento do câncer de colo uterino pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes oncológicos.

Fonte: Autoria própria (2023).

*Legenda: autor

O câncer se origina a partir do desenvolvimento anormal das células, que se multiplicam de forma rápida e desorganizada dentro de uma determinada área do organismo. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (2021), a neoplasia é conhecida por fazer parte de um grupo com mais de 100 tipos distintos, onde, as células crescem desordenadamente e o organismo passa a não ter mais controle levando ao comprometimento dos tecidos e órgãos. A evolução do câncer de colo uterino na maioria dos casos se manifesta de forma lenta, podendo durar mais de dez anos, até atingir o grau invasivo da doença, que inicialmente passa por um longo período como lesões precursoras assintomáticas e que são curáveis na quase totalidade dos casos (INCA, 2021).

Diante do exposto, é essencial que a enfermagem repasse seu conhecimento técnico para essas mulheres, a fim de que tenham informações sobre a neoplasia e realizem o rastreamento, para que assim, seja possível identificar qualquer lesão, pois, assim como a infecção pelo HPV, quanto às lesões precursoras do câncer são assintomáticas, diante disso, é importante que estejam alerta quando surgir os sintomas, pois podem estar associados ao surgimento do câncer. O câncer se manifesta inicialmente através das lesões pré-cancerígenas curáveis, sendo possível evitar casos graves e a morte das mulheres, visto que há disponíveis tecnologias e métodos para o diagnóstico precoce (TELES; FERRARI, 2014).

Segundo o Ministério da Saúde (2013) existem programas de rastreamento, sendo eles fundamentais, pois possibilita o diálogo entre os diversos serviços, um deles é o Sistema de Informação do Câncer do Colo do Útero (Siscolo). Essa ferramenta é importante para o gestor no planejamento das ações que serão realizadas, assim como: problemas de qualidade de coleta, identificar áreas e serviços que necessitam de capacitação, entre outros, além disso, o programa serve para sistematizar a obtenção de dados de ações e estratégias, que visa monitorar a evolução e o desfecho dele (BRASIL, 2018).

A incidência do câncer de colo de útero depende de muitos fatores considerados de risco, sendo ele a baixa de efetividade nos programas de rastreamento para uma detecção precoce, pois, apesar do exame Papanicolau se mostrar eficaz em reduzir a incidência e mortalidade por esse câncer, ainda apresenta uma baixa cobertura desse exame na população feminina brasileira (DUARTE; VILLELA, 2018).

A baixa cobertura do exame, se dá principalmente pela diminuição da procura da população feminina para realizar esse exame, causadas pela vergonha e a falta de conhecimento sobre a técnica de realização do Papanicolau, que por ainda ser considerado um “tabu” na sociedade diminui a adesão dessas mulheres ao exame e a descoberta precoce desse câncer. O câncer cervical surge a partir de uma lesão pré-invasiva com elevadas chances de cura, onde, essa lesão evolui lentamente, antes de atingir o estágio agressivo da neoplasia, que em muitos casos dificulta a cura, quando não impossível (BRASIL, 2016).

As ações de rastreamento na identificação de quaisquer lesões, e a detecção precoce,

ocorrem em muitos casos na atenção básica, que abrange a realização de testes ou exames em pessoas saudáveis, assim como, as ações para diagnosticar as mulheres que já apresentam algum sintoma ou alterações no exame físico (BRASIL, 2013).

Feres (et al, 2018) em seu estudo, evidencia que em 2015 comparando com 2016 houve um pequeno aumento quanto ao número de casos por CCU, sendo 15.338 casos e 15.341 casos respectivamente, além disso, destacou que a faixa etária mais prevalente estão entre 40 e 49 anos. Através dos dados expostos anteriormente, observa-se que esse câncer tem ganhado bastante destaque e tem representado uma das elevadas e frequentes causas de morte na população feminina, além de constituir um grande problema de saúde pública, na qual, deve ser dado mais ênfase quanto sua prevenção e controle, visto que essa neoplasia é considerada de excelente prognóstico quando diagnosticada de maneira precoce, mas, muitas mulheres ainda apresentam medo quando ao exame preventivo e por não buscarem esse atendimento ginecológico frequentemente, a maioria dos casos tem um diagnóstico tardio, o que leva as altas taxas de mortalidade no Brasil.

Segundo o INCA (2021) no ano de 2011, ocorreram 5160 óbitos por câncer de colo de útero no Brasil e a taxa de mortalidade bruta por câncer foi de 5,17/100 mil. No ano de 2018 o número de óbitos para essa neoplasia aumentou significativamente, apresentando um valor absoluto de 6526 óbitos. Já em 2019, os números nos casos de mortalidade se apresentaram praticamente constantes, registrando um total de 6.596 óbitos por esta neoplasia.

A frequência de realização do exame de citologia oncológica ou Papanicolau para prevenção do câncer de colo do útero nos últimos três anos em mulheres entre 25 e 64 anos de idade no conjunto das 27 cidades, foi de 81,7%. E a cobertura desse exame atingiu o menor nível na faixa etária entre 25 e 34 anos (74,5%), permanecendo próxima de 85% nas demais faixas, e tende a aumentar com a elevação do nível de escolaridade (BRASIL, 2016).

A vacinação, assim como o exame citopatológico são estratégias ofertadas pela rede pública, na atenção básica de saúde, que se apresentam efetivos na prevenção do câncer. De acordo com INCA (2021), a vacina contra o HPV foi implementada no calendário vacinal em 2014 pelo Ministério da Saúde, para as meninas e em 2017 foi implementada para os meninos, visto que, a vacina contra o HPV é tetravalente e tem a finalidade de proteger contra os subtipos 6, 11, 16 e 18 desse vírus.

Além da vacinação, a adoção segura de práticas sexuais, com o uso adequado dos preservativos durante relações sexuais também são medidas preventivas que podem ser realizadas para o câncer cervical (TIENSOLI et al., 2018).

As neoplasias, por exemplo, podem ser tratadas ao remover o tumor e, em alguns casos, não é necessário nem mesmo tratamento. Já no caso das neoplasias malignas, pode ser feito, por exemplo, o tratamento cirúrgico, a quimioterapia, a radioterapia ou transplante de medula óssea (BRASIL, 2013).

Feres et al (2018), em seu estudo explica que, no passado, os pacientes em tratamento de doenças crônicas, como câncer ou diabetes, eram orientados por seus médicos a se manterem em folga e a reduzirem suas atividades físicas frequentemente. Segundo ainda o autor, essa orientação era dada a prática de exercícios provocava contristação ou falta de ar em pacientes que possuam histórico preliminar de defeito cardíaca (arritmias e crise cardíaca) (DUARTE; VILLELA, 2018).

Recentes pesquisas demonstram que a prática de exercício físico é eficaz tanto durante quanto após o tratamento de câncer, bem como pode purificar o processo corporal melhorar a qualidade de vida do paciente. Os exercícios físicos contribuem para o equilíbrio do metabolismo da pessoa reduzindo, conseqüentemente, o risco do surgimento de

doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

A atividade física torna-se importante em todas as fases da vida assim como também após o tratamento do câncer. A atividade física promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal, fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado. Com isso, contribui para prevenir o câncer de intestino (cólon), endométrio (corpo do útero) e mama (TIENSOLI et al., 2018).

Desta forma, Feres et al (2018) observou-se que, a atividade não precisa e nem deve ser muita intensa. Na verdade, ela deve ser mais frequente que intensa. Caminhar, dançar, andar de bicicleta, yoga, pilates, são alguns dos exemplos”. Mas é de extrema importância respeitar os limites do corpo.

3. CONCLUSÃO

O câncer de colo do útero é uma das principais causas de morte entre as mulheres em todo o mundo. O tratamento desse tipo de câncer pode ser muito difícil e desgastante, tanto física quanto mentalmente. No entanto, existem várias terapias complementares que podem ajudar a melhorar a qualidade de vida das mulheres que passam por esse tratamento. Uma dessas terapias é a caminhada.

A caminhada é uma forma de atividade física que é fácil de fazer e pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de aptidão física. A caminhada pode ajudar a melhorar a circulação sanguínea, fortalecer os músculos e ossos, melhorar a saúde cardiovascular e pulmonar, além de aliviar o estresse e a ansiedade. Além disso, a caminhada também pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das mulheres que estão passando por tratamento para o câncer de colo do útero.

Durante o tratamento para o câncer de colo do útero, muitas mulheres experimentam efeitos colaterais como fadiga, náusea, dores no corpo e diminuição da força muscular. A caminhada pode ajudar a aliviar alguns desses sintomas, melhorando o fluxo sanguíneo e oxigenação dos tecidos, diminuindo a fadiga e melhorando a força muscular.

Além disso, a caminhada também pode ajudar a melhorar o humor e a reduzir a ansiedade e o estresse. Quando estamos ansiosos ou estressados, nosso corpo libera hormônios como o cortisol, que podem aumentar a inflamação e prejudicar nosso sistema imunológico. A caminhada pode ajudar a reduzir esses hormônios e melhorar a resposta imunológica, ajudando o corpo a se recuperar mais rapidamente do tratamento.

Após o tratamento para o câncer de colo do útero, muitas mulheres também experimentam uma série de efeitos colaterais que podem afetar sua qualidade de vida, como incontinência urinária, dor pélvica e diminuição da libido. A caminhada pode ajudar a melhorar esses sintomas, melhorando o fluxo sanguíneo e oxigenação dos tecidos, melhorando a força muscular e ajudando a aumentar a libido.

Além disso, a caminhada também pode ajudar a melhorar a autoestima e a confiança das mulheres que passaram por tratamento para o câncer de colo do útero. A caminhada é uma forma de exercício que pode ser feita em grupo, o que pode ajudar a criar uma sensação de comunidade e apoio entre as mulheres que estão passando pelo mesmo processo. Além disso, a caminhada também pode ajudar a melhorar a imagem corporal e a sensação de controle sobre o próprio corpo.

Em conclusão, a caminhada pode ser uma terapia complementar muito útil para mulheres que estão passando por tratamento para o câncer de colo do útero. A caminhada



pode ajudar a aliviar os efeitos colaterais do tratamento, melhorar a qualidade de vida e aumentar a confiança e autoestima das mulheres que estão passando por esse processo.

Referências

- AOYAMA Elisângela de Andrade et al. Assistência de enfermagem na prevenção do câncer de colo do útero. **Brazilian Journal of Health Review**. v. 2, n. 1, p. 162-170, jan./fev. 2019. Disponível em: <https://www.brazilian-journals.com/index.php/BJHR/article/view/877>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- BARBIANI, Rosângela; NORA, Carlise Rigon Dalla, SCHAEFER Rafaela. Práticas do enfermeiro no contexto da atenção básica: scoping review. **Revista Latinoamericana de Enfermagem**. v. 24, 2016, Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/DC6TjSkqnj7KhMQL4pkMS9f/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- BEGHINI Alessandra Bonato et al. Adesão das acadêmicas de enfermagem à prevenção do câncer ginecológico: da teoria à prática. **Texto Contexto em Enfermagem**. Florianópolis, v. 15, n. 4, p. 637-644, out./dez. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71415412>. Acesso em: 17 ago. 2022.
- BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde. Prevenção e controle de câncer de colo de útero: **protocolos de atenção a saúde da mulher. 2018**. Disponível em: <http://www.pbh.gov.br/smsa/biblioteca/protocolos/cancercolo.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Fatores de risco para câncer de colo do útero segundo resultados de IVA, citologia e cervicografia. v. 4, n. 44, p. 912-920, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/33YmMyr3qYz-FLRXkmHP4WMb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de perguntas e repostas para profissionais da saúde**. 2014. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/marco/07/guia-perguntasrepostas-MS-HPV-profissionais-saude2.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Nomenclatura brasileira para laudos cervicais e condutas preconizadas: recomendações para profissionais de saúde**. Rio de Janeiro: INCA, 2006a. Disponível em; https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/Nomenclaturas_2_1705.pdf. Acesso em: 17 ago. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas de cuidado: o papel do educador físico na oncologia**. Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 637-642, set./out. 2018. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/12338/12288>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Controle dos cânceres do colo do útero e da mama**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/controle_cancer_colo_uterio_mama.pdf. Acesso em: 17 ago. 2022.
- BRSIL. Ministério da Saúde. Percepção de usuárias sobre a prática do acolhimento na coleta de preventivo de câncer de colo de útero. **Revista Inova Saúde. Criciúma**, v. 9, n. 2, jul. 2016. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/4130/5183>. Acesso em: 28 set. 2022.
- DUARTE, Miguel Correa; VILLELA, Maria Betânia Linhares. Atividade física para o tratamento de câncer. **Revista de Saúde Dom Alberto**. v. 3, n. 1, p. 169-186, jun. 2018. Disponível em: <http://revista.domalberto.edu.br/index.php/revistadesaudedomalberto/article/view/420/368>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- FERES, Kamila de Matos et al. Cobertura do teste de Papanicolau e fatores associados à não-realização: um olhar sobre o Programa de Prevenção do Câncer do Colo do Útero em Pernambuco, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 25, supl. 2, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/JrpZVmYFd8Tbsj-7G8WfDRJd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: Acesso em: 02 set. 2022.
- INSTITUTO DO CANCER. **O câncer cervical pode ser prevenido?** 2021. Disponível em: <https://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/causes-risksprevention/prevention.html>. Acesso em: 27 jul. 2022.
- TELES, Rebeca Pinheiro; FERREIRA, Daniela Arruda. Barreiras à realização do exame Papanicolau: perspectivas de usuárias e profissionais da Estratégia de Saúde da Família da cidade de Vitória da Conquista - BA. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 2, n. 25, p. 359-379, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312015000200003>. Acesso em: 28 set. 2022.
- TIENSOLI, Cleidiane Barros de et al. Percepção dos profissionais da saúde frente a pratica da atividade física do paciente oncológico. **Revista Saúde em Foco**. 9. ed, 2018. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/006_percepcao_dos_enfermeiros_da_atencao_basica_a_sau-de.pdf. Acesso em: 15 out. 2021



32

**O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO NA PREVENÇÃO DAS
LESÕES DE JOGADORES DE FUTEBOL
THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATOR IN THE
PREVENTION OF INJURIES IN FOOTBALL PLAYERS**

João Victor de Sousa Alencar¹

Resumo

O futebol é um esporte de fácil acesso que profissionalmente recebe muitos jovens do país inteiro por meio de escolinhas e pelos caça talentos que viajam em busca desses atletas para compor equipes nos times mais renomados. Porém muitos desses jovens são acometidos por lesões que prejudicam seu desenvolvimento em campo. Diante desse cenário a presente teve como questionamento: Qual o papel do educador físico na prevenção das lesões em atletas de futebol? Para tanto foi realizada uma revisão de literatura com base em livros e artigos científicos com o objetivo geral compreender o papel do educador físico na lesão dos atletas de futebol e como objetivos específicos descrever sobre futebol; abordar as principais lesões que podem acometer os atletas de futebol e apontar o trabalho realizado pelo educador físico na prevenção das lesões. O educador físico possui papel fundamental na prevenção dessas lesões planejando suas avaliações, atividades com os exercícios adequados para o fortalecimento da musculatura, flexibilidade e força desses atletas.

Palavras-chaves: futebol, lesões, educador.

Abstract

Football is an easily accessible sport that professionally receives many young people from all over the country through schools and talent scouts who travel in search of these athletes to compose teams in the most renowned teams. However, many of these youngsters are affected by injuries that hinder their development in the field. In view of this scenario, the present question was: What is the role of the physical educator in the prevention of injuries in soccer players? For that, a literature review was carried out based on books and scientific articles with the general objective to understand the role of the physical educator in the injury of soccer athletes and as specific objectives to describe about soccer; address the main injuries that can affect soccer players and point out the work done by physical educators in preventing injuries. The physical educator plays a fundamental role in the prevention of these injuries by planning their assessments, activities with appropriate exercises to strengthen the muscles, flexibility and strength of these athletes.

Keywords: soccer, injuries, educator.

1. INTRODUÇÃO

O futebol é uma das grandes paixões dos brasileiros, encantando todas as faixas etárias e se transformando em um meio de comunicação entre os indivíduos. Profissionalmente, absorve muitos jogadores que se profissionalizam para sua prática e participam de grandes clubes até internacionais. Porém, muitos jogadores são acometidos por lesões que prejudicam sua desenvoltura em campo e que podem ser prevenidas pelo educador físico.

Assim, é imprescindível o acompanhamento de um Educador físico para prevenir essas lesões que vai atuar nas orientações posturais fazendo a prevenção, visto que esse profissional não atua somente na reabilitação de atletas lesionados, mas também na prevenção de lesões.

Dessa forma, a pesquisa justifica-se por abordar essa temática e compreender a atuação desse profissional junto a esses atletas. Portanto, é possível notar que este estudo pode gerar maiores esclarecimentos sobre o tema explorado, bem como as atividades recomendadas, além de proporcionar conhecimentos adicionais para estudantes e profissionais da Educação Física que trabalham com esse público.

Diante desse contexto, chegou-se ao seguinte questionamento: Qual o papel do educador físico na prevenção das lesões em atletas de futebol? E para responder a esse questionamento, definiu-se como objetivo geral compreender o papel do educador físico na lesão dos atletas de futebol e como objetivos específicos descrever sobre futebol; abordar as principais lesões que podem acometer os atletas de futebol e apontar o trabalho realizado pelo educador físico na prevenção das lesões.

A metodologia que foi utilizada para trazer luz ao tema foi uma revisão de literatura qualitativa descritiva, com a utilização de livros, revistas especializadas e artigos científicos das bases de dados Google Acadêmico e SciELO (Scientific Electronic Libray Online, publicados nos últimos 8 (oito) anos. Os descritores que foram utilizados para a busca do referencial teórico foram futebol, lesões e educador físico.

2. FUTEBOL

Os primeiros indícios que se tem conhecimento sobre o futebol remetem-se a várias culturas antigas, porém não com esse nome e com as regras que se conhece. Na China Antiga, por volta de 3000 a.C, a bola já era utilizada por militares sem seus treinos e no Japão também já tinha treinos com bolas que era conhecido como Kemari (TREVISAN, 2019).

Na Grécia e Roma, os gregos criaram um jogo por volta do século I a.C que se chamava Episkiros, praticado por soldados gregos, quando os romanos dominaram a Grécia acabaram assimilando o Episkiros, porém o jogo tomou uma conotação muito mais violenta (TREVISAN, 2019).

Já por volta do século XVII o futebol chegou à Inglaterra e se popularizou. Mesmo as proibições da corte real não impediram que o jogo evoluísse. Na época, o esporte não tinha o formato que tem hoje e tampouco era chamado de “futebol”. Isso só aconteceu décadas depois, com a criação das regras. A violência persistia e continuou quando, no século XVII, o jogo foi transformado no *hurling at goals*, o qual objetivava levar a bola até a baliza adversária (GIGLIO; PRONI, 2020).



A nível de Brasil, o paulistano Charles Muller trouxe o futebol para o Brasil e com o passar dos anos, o esporte só tem evoluído passando a ser exercido por vários times profissionais (GIGLIO; PRONI, 2020). O futebol é uma modalidade esportiva muito popular, com milhares de adeptos em vários países, e praticantes de vários níveis e em todas as faixas etárias.

Desde sua criação até os dias atuais muitas transformações ocorreram no futebol, o que vem configurando como o esporte mais praticado do país. Hoje o futebol tornou-se um fenômeno de massa e não fica limitado aos jogadores, mas “transborda” do campo para as arquibancadas e, graças ao rádio e a TV, chega às imensas multidões. Provavelmente, é o fato social que envolve o maior público de todas as condições sociais e de todas as idades, em qualquer parte do mundo, em especial no Brasil (CASTRO; CADETE, 2019).

O futebol como principal esporte no Brasil atrai os olhos das crianças e adolescentes, raramente alguma criança não sonha ou gostaria de ser jogador de futebol o que proporciona um alto número de atletas em categorias de base. A crescente movimentação no mercado do futebol aguça a perspectiva de jovens pretendentes a esta formação profissional, que veem neste esporte a possibilidade de um futuro promissor (CASTRO; CADETE, 2019).

Na visão dos jogadores das categorias de base e de seus familiares, o investimento precoce na profissionalização no futebol se faz necessário. Este esporte aparece como um modo de ascensão social e econômica, fomentando um planejamento familiar intencional (TREVISAN, 2019). O Brasil em seu vasto território acumula muita pobreza, e várias pessoas sonham em serem atletas nesse país não apenas por fama ou por gostar do esporte, mas sim para melhorarem sua vida financeiramente e assim conseguirem sair da situação financeira que se encontram.

O processo de formação de jogadores no Brasil teve seu grande marco na década de 60. As categorias de base surgiram neste período com o intuito de formar jogadores para os clubes. A necessidade de formar o jovem dentro do clube começou sequencialmente ligada à crise futebolística instalada na Copa de 1966 à necessidade do nascimento de novos jogadores ((TREVISAN, 2019).). Durante muito tempo a formação de jovens talentos para a prática do futebol.

3. LESÕES

Como o futebol é um esporte muito competitivo, a intenção de travar o adversário ou lutar pela bola com seus oponentes pode levar as lesões de variadas gravidades. No entanto, a grande maioria dessas lesões ocorre sem nenhuma intenção (SILVA, et al., 2019). O futebol vem sofrendo várias mudanças nos últimos anos, exigindo fisicamente cada vez mais seus atletas, obrigando-os a trabalharem nos seus limites máximos da exaustão, com maior predisposição a lesões. A incidência das lesões no futebol é a consequência da elevada popularidade, dos vários tipos de esforços, e ações que são específicas, como são os casos dos carrinhos, corte e o remate (SILVA et al., 2019).

Segundo Borges et al. (2018) o futebol por si só, devido suas características de constante e contato físico, proporciona aos atletas um considerável risco de lesão. Entre estas, destacam-se as lesões musculoesqueléticas de origem traumática em membros inferiores. O tornozelo é uma articulação constantemente lesionada, sendo a entorse (lesão ligamentar) descrita como lesão mais comum do meio esportivo.

Segundo Amorim e Estauquino (2022), entorse é um alongamento da articulação

além de seus limites anatômicos, resultando no estiramento ou laceração dos ligamentos e/ou cápsula articular. Dentre as entorses, a de tornozelo destaca-se das outras por sua alta incidência, principalmente na prática esportiva. O mecanismo de lesão mais frequente na região do tornozelo é o trauma agudo por entorse. Existem dois mecanismos de entorse, por eversão e inversão.

A eversão é um mecanismo de lesão de menor ocorrência, porém, apresentam danos mais severos as estruturas comparadas aos danos pelo mecanismo de lesão (BORGES et al., 2018). A entorse de tornozelo pode ser dividida em três graus, dependendo da severidade da lesão: grau I – estiramento leve, onde o ligamento é preservado e com pouca dor –, grau II – o ligamento é lesado parcialmente, tendo uma leve frouxidão, pouca instabilidade e dor moderada – e grau III – onde há uma lesão total dos ligamentos, dor severa e perda da função (BORGES et al., 2018).

O futebol por ser um esporte de fácil acesso, não oferece uma maior restrição aos seus adeptos, possibilitando, então, um variado número de praticantes e abrindo um leque de possíveis pesquisas, principalmente em relação ao estudo das lesões. Porém, os vários estudos realizados encontraram resultados às vezes diferentes, onde as pesquisas eram voltadas para diversos tipos de lesões, possibilitando resultados ainda mais variáveis. Por esta razão, preocupado com este problema e devido a entorse de tornozelo está altamente presente na prática deste esporte, realizou-se uma pesquisa epidemiológica sobre prevalência desta lesão no futebol

Não existe uma definição universalmente aceita de lesões futebolistas, mas, sim uma forma generalizada para os estudiosos de lesões desportivas, o estudo do trauma desportivo é bastante complicado, uma vez que o termo lesão não é universal. Essas podem ser divididas em macrotraumáticas e microtraumáticas.

Quando a lesão se relaciona com um acontecimento específico, pode-se defini-la como macrotraumáticas, já as lesões microtraumáticas são o acúmulo de situações, que por si só, são incapazes de causar lesão devido sua magnitude (LIMA et al., 2017). Com o acúmulo desses pequenos traumas, ao ultrapassar os limites de duração e intensidade poderá desencadear alguns tipos de lesões (LIMA et al., 2017).

As causas pelas quais são observadas tantas lesões de “overuse” no futebol podem ser explicadas pelo stress repetido desencadeado pelas cargas de impacto, pelas corridas, pelo frequente contato com a bola e pelas forças de torção nos movimentos de rotação (SOUZA et al., 2017). A contração exagerada e violenta pode ser o mecanismo de produção dessas lesões musculares, no momento em que o músculo solicitado não apresente condições necessárias requeridas pelo esforço, ou não esteja na posição adequada para que o trabalho seja realizado (SOUSA et al., 2017).

As lesões musculares são causadas por esforços excessivos, contusões, tensão excessiva e lacerações. Estas são mais comuns na prática de esportes. Cerca de 90% destas lesões são causadas por contusões e esforço excessivo do músculo (LIMA et al., 2017). Não é muito frequente a lesão muscular por mecanismo direto, ou seja, por esmagamento ou compressão, mesmo assim seria produzida por quedas ou acidentes desportivos (SOUSA et al., 2017).

Segundo Borges et al., (2018), entorse pode ser uma sobrecarga grave, estiramento ou laceração de tecidos moles como cápsula articular, ligamentos, tendões ou músculos. Porém, esse termo é frequentemente usado em referência específica a lesão de um ligamento, recebendo graduação de entorse de grau I, grau II e grau III.

Borges et al. (2018) afirmam que a entorse de tornozelo é uma lesão dos ligamentos



do tornozelo, sendo toda entorse em que a amplitude articular do tornozelo se excedeu, causando lesão aos tecidos que dão estabilidade ao tornozelo; causando sangramento, edema e sensibilidade devem ser considerados lesões ligamentares.

Outra lesão que pode acontecer nos atletas de futebol são as contraturas. Na palpação do músculo são percebidas áreas muito dolorosas e endurecidas. Esse tipo de lesão pode ser desencadeado por uma hipersolicitação e falta de uma preparação para se realizar o trabalho (LIMA; MURANIM; PETERNELLA, 2022).

O estiramento, por sua vez, é consequência de uma lesão indireta a músculos e tendões, desencadeada por estresse e alongamentos excessivos das fibras musculares. Forças excessivas realizadas quando o músculo é estendido além de sua amplitude normal de movimento, levando a laceração de suas fibras. As fibras musculares podem também ser lesadas por sobrecarga dinâmica, que quando o músculo é submetido a mais força que suas fibras podem suportar (OLIVEIRA, 2016).

As contusões musculares acometem muitos atletas de futebol e também são provocadas frequentemente por modalidades esportivas de contato, como esportes competitivos que proporcionam colisões e pancadas; ou por esportes sem contato (esporte individual), com tropeções, quedas ou colisões em aparelhos. Essa lesão é muito comum em esportes coletivos, como o futebol, onde é chamada de “tostão” ou “paulistinha”. Quando o atleta colide com o joelho na coxa de seu adversário podemos chamar de paulistinha ou tostão (LIMA et al., 2017). As contusões são provocadas quando o músculo é afetado por forças compressivas pesadas, como um golpe direto.

As mialgias também acometem os jogadores de futebol e essas são definidas na literatura que as dores musculares após atividades físicas são uma deficiência dos músculos em manter seu metabolismo básico, diante de esforços físicos, ou seja, uma atividade física superior a capacidade metabólica do músculo. É definida na literatura que as dores musculares após atividades físicas são uma deficiência dos músculos em manter seu metabolismo básico, diante de esforços físicos, ou seja, uma atividade física superior a capacidade metabólica do músculo (OLIVEIRA, 2016).

4. EDUCADOR FÍSICO

Por fim, sobre o papel do educador físico, cita-se conforme Oliveira (2016) que é necessário que esses profissionais sejam atendidos por equipes multidisciplinares de médicos, fisioterapeutas e educador físico que vão atuar para que esses jogadores lesionados retornem ao trabalho esportivo. Assim, o preparador físico de uma equipe, tem como função cuidar da integridade físicas dos atletas, ele deve ter um conhecimento apurado sobre algumas áreas de conhecimento, como anatomia, fisiologia, psicologia, fisiologia do exercício, nutrição, entre outras, e também ter um aprofundado conhecimento sobre as características do futebol (OLIVEIRA, 2016).

Para evitar as lesões nos jogadores de futebol, treinamentos de flexibilidade são fundamentais para esses atletas, sendo conteúdo de programas de treinamento envolvendo outras capacidades físicas, como força, velocidade, potência, capacidade cardiorrespiratória, entre outras (HERNANDEZ; NOVACK, 2020). Dentre as adaptações ao treinamento de flexibilidade, pode-se destacar a resposta viscoelástica da musculatura à tensão, com diminuição da rigidez muscular. Isso ocorre por ação dos órgãos proprioceptivos conhecidos como fusos e órgãos tendinosos de Golgi (HERNANDEZ; NOVACK, 2020). Esses mecanismos funcionam como sistemas reguladores, com os fusos neuromusculares atuando

como controladores do comprimento muscular e velocidade de contração se encarregando do controle da tensão.

Assim, o treinamento de potência aplicado, por exemplo, a jogadores de futebol que atuam na posição de atacantes costuma ser realizado mediante o exercício da cadeira extensora em velocidade (potência), mas também pode envolver atividades de pliometria e até mesmo a realização de tiros curtos de corrida (sprints) (HERNANDEZ; NOVACK, 2020). Para que a especificidade seja treinada, o importante é reconhecer as capacidades físicas envolvidas, tais como força, potência, flexibilidade, coordenação motora, agilidade etc., e, assim, determinar de que maneira elas poderão ser treinadas.

O educador físico atua na otimização do desempenho físico de seus atletas, promovendo incrementos em força máxima, potência muscular, resistência física, velocidade e flexibilidade (OLIVEIRA, 2016). O treinamento físico também desempenha um papel importante na promoção da saúde e qualidade de vida, ao estimular incrementos nas diversas capacidades físicas e, conseqüentemente, no desempenho funcional desses atletas em campo, prevenindo assim as lesões.

Outro recurso para evitar as lesões nos atletas de futebol é o treinamento proprioceptivo, esse tipo de treinamento é muito usado na recuperação de atletas lesionados, mas ele também é um ótimo recurso para evitar principalmente lesões musculares (SOUZA et al., 2015). As características do treino proprioceptivo fazem com que os sentidos respondam a situações variadas, que podem ajudar o atleta a melhorar sua capacidade de desvio, que é um grande causador de lesões na articulação do joelho, nesses treinos são utilizadas superfícies instáveis, diferentes materiais e bolas, com pesos diferentes, melhorando o equilíbrio do atleta.

Para isso, o planejamento geral no período desportivo merece atenção especial, o treino deve ser o principal meio de prevenção das lesões (OLIVEIRA, 2016). Repetindo-se as condições da competição, pode diminuir o tempo de sua execução, principalmente das atividades motoras, sendo a preparação inadequada dos jogadores um fator de risco de lesão.

De acordo com o exposto por Hernandez e Novak (2020) o educador físico quando atuando como o preparador físico de uma equipe, tem como função cuidar da integridade física dos atletas, ele deve ter um conhecimento apurado sobre algumas áreas de conhecimento, como anatomia, fisiologia, psicologia, fisiologia do exercício, nutrição, entre outras, e também ter um aprofundado conhecimento sobre as características do futebol.

Em relação as lesões, após tratados pelo médico e fisioterapeuta, o preparador físico tem a função de readaptar o atleta para que consiga suportar as exigências dos treinos e jogos após ter se recuperado das lesões. Para que o trabalho do preparador seja eficaz ele deve estar em constante contato com o treinador, para realizar com o atleta situações semelhantes ao que o treinador desenvolve, com o médico, para levantar informações sobre a causa da lesão, e o fisioterapeuta, para saber como o atleta reagiu a reabilitação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo geral compreender o papel do educador físico na lesão dos atletas de futebol. Portanto, através de uma revisão de literatura foi visto que o futebol é o esporte mais popular do mundo, jogado e seguido por milhões de pessoas em todos os continentes, com suas raízes na antiguidade, com variações do jogo sendo jogadas em diferentes culturas ao longo da história e o futebol moderno teve origem na



Inglaterra, onde foram assinadas as primeiras regras formais do jogo no século XIX.

Posteriormente foi abordado sobre principais lesões que acometem esses atletas, tais como a entorse, contusões, tensão excessiva, lacerações, contraturas e estiramento. E por fim, apontou-se sobre o trabalho realizado pelo educador físico que cuida da integridade física desses atletas com treinamentos de flexibilidade, potência, proprioceptivo na prevenção das lesões. Portanto, o educador físico desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões nos jogadores de futebol devido ao seu conhecimento especializado em anatomia, fisiologia, biomecânica e treinamento esportivo o capacita a desenvolver estratégias eficazes para reduzir o risco de lesões.

Conclui-se que os objetivos propostos foram alcançados e sugere-se que a pesquisa sirva como fonte de pesquisas futuras sobre a temática e aprofundamento da parte que trata do papel do educador físico com a prevenção das lesões nesse público.

Referências

- ALMEIDA, Pedro Sávio Macedo. Incidência de lesão musculoesquelética em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**. Disponível em: [aPhttps://www.scielo.br/j/rbme/a/kdFGDhbZ-3FHM6syL4wn6kJQ/?format=pdf&lang=pt](https://www.scielo.br/j/rbme/a/kdFGDhbZ-3FHM6syL4wn6kJQ/?format=pdf&lang=pt). Acesso em: 20. abr.2023.
- BORGES, C. A. et al. Incidência de lesões em jogadores de futebol do time profissional de vitória da conquista – Bahia. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v.10, n.37, p.215-220. 2018. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/579>. Acesso em: 20.abr.2023.
- CASTRO, Christiano Machado de; CADETE, Matilde Meire Miranda da origem e história do futebol no brasil ao futebol amador em comunidade de vulnerabilidade social: uma incursão na literatura. **Eumed.net**. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/04/origem-futebol-brasil.html>. Acesso em: 20.abr.2023.
- GIGLIO, Sérgio Silani; PRONI, Marcelo WWeishaugt. **O futebol nas ciências humanas do Brasil**. São Paulo: Editora Unicamp: 2020.
- HERNANDEZ, Salma S S.; NOVAK, Luiz F. **Treinamento esportivo**. São Paulo: Grupo.2020
- LIMA, Wanderson Pereira; SILVA, Paulo Ricardo Donizetti; CUNHA, Jorge Antônio Catenaci Cunha. Lesões em atletas de futebol de campo: um estudo teórico. **Vita et Sanitas**, v. 16, n.1, 2022. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/256>. Acesso em: 15. maio.2023.
- LIMA, Laiany Macedo Vieira de; MURANIM, Leticia Casu; PETERNELLA, Fabiana Magalhães Navarro. Análise das principais lesões em praticantes de futebol e futsal. **Unifamma**. Disponível em: <http://revista.famma.br/index.php/ctfisiologia/article/view/139>. Acesso em: 20.abr.2023.
- OLIVEIRA, P. M. C. **Padrões e incidência de lesão: estudo de caso na equipa de futebol profissional do Clube Desportivo Feirense**. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2016. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/87335/2/163765.pdf>. Acesso em: 20.abr.2023.
- SILVA, Wender M.et al. **Incidência de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol profissional no Brasil Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol.11| n°. 3|Ano 2019**.
- SOUZA, R. F. R.et al.. A. Lesões ortopédicas no futebol – análise do campeonato paulista da série A2. **Acta ortop. Bras**, vol.25, n.5, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141378522017000500216&s>. Acesso em: 20.abr.2023.
- SOUZA, Wallace Bruno de et al. O controle da intensidade dos treinamentos segundo os preparadores físicos das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato catarinense de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. São Paulo, v.7. n.23. p.47-58. jan./fev. /Mar. /abril. 2015. ISSN 1984-4956.
- TREVISAN, Marcio. **A história do futebol: Futebol pra quem tem pressa**. Rio de Janeiro: Valentina. 2019.



33

**TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE
E SEUS BENEFÍCIOS**
**STRENGTH TRAINING FOR ELDERLY AGE AND ITS
BENEFITS**

Jeane de Freitas Santos¹

Resumo

As modificações na qualidade de vida, na saúde e nos padrões de consumo, foram alguns dos fatores determinantes para a mudança na transição demográfica do país e do mundo. O envelhecimento vem acompanhado das mudanças no organismo do indivíduo que já apresenta uma saúde mais fragilizada permitindo assim, o surgimento de inúmeras doenças que aumenta sua taxa de adoecimento e o uso de medicamentos, em que o educador físico, funciona como uma ferramenta para a conquista da plena capacidade funcional do idoso, através da prática de exercícios físicos. Assim, foi realizado o questionamento: Qual a importância do treinamento de força para a manutenção da qualidade de vida da terceira idade? O objetivo geral foi realizar uma revisão bibliográfica para compreender os benefícios do treinamento de força para a terceira idade. A metodologia foi uma revisão bibliográfica, do tipo descritiva e qualitativa, com seleção de artigos e periódicos publicados nos anos de 2013 a 2023. A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos elementos que colaboram para a promoção e efetivação da qualidade de vida dessa população. O treinamento de força é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida, tendo em vista seus diversos benefícios, como a promoção da saúde, bem-estar ao idoso, aumento da força muscular, melhora da composição corporal, aumento da capacidade funcional, melhora na realização das tarefas diárias dos idosos, dentre outros.

Palavras chave: Treinamento de Força. Profissional de Educação Física. Idoso. Qualidade de Vida.

Abstract

Changes in quality of life, health and consumption patterns were some of the determining factors for the change in the demographic transition in the country and in the world. Aging is accompanied by changes in the body of the individual, who already has a more fragile health, thus allowing the emergence of numerous diseases that increase their rate of illness and the use of medicines, in which the physical educator works as a tool to conquer of the full functional capacity of the elderly, through the practice of physical exercises. Thus, the question was asked: What is the importance of strength training for maintaining the quality of life of the elderly? The general objective was to carry out a bibliographical review to understand the benefits of strength training for the elderly. The methodology was a bibliographic review, descriptive and qualitative, with a selection of articles and journals published from 2013 to 2023. Maintaining the functional capacity of the elderly is one of the elements that contribute to the promotion and effectiveness of this quality of life. population. Strength training is essential to achieve a better quality of life, in view of its many benefits, such as health promotion, well-being for the elderly, increased muscle strength, improved body composition, increased functional capacity, improved carrying out the daily tasks of the elderly, among others.

Keywords: Strength Training. Physical Education Professional. Elderly. Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade de âmbito global, sendo o fenômeno intrinsecamente relacionado com a diminuição da taxa de natalidade e com o aumento da expectativa de vida populacional, que desencadeia consequências negativas e mudanças em várias esferas.

No que concerne a qualidade de vida reúne a satisfação e o bem estar, com aspectos subjetivos e multidimensionais, estando intrinsecamente relacionado à saúde, sendo um conceito amplo e complexo, que agrega processos físicos, psicológicos, nível de independência, relações sociais, crenças, relacionamento pessoal e valores ambientais.

Salienta-se que para a manutenção da capacidade funcional do idoso, além das práticas de atividades físicas e da alimentação saudável, fatores sociais, psicológicos, familiares, dentre outros, favorecem a manutenção da autonomia, além de contribuir para a promoção do bem-estar e qualidade de vida do idoso.

Por sua vez, vale destacar que a atividade física na terceira idade promove um retardamento do processo de envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, sendo que, dentre as atividades físicas que apresentam benefícios para os idosos, o treinamento de força ganha importante destaque, haja vista que, poderá produzir alterações na composição corporal, na força, na hipertrofia muscular e no desempenho motor, além de melhorar o metabolismo, redução do tecido adiposo, aumento da densidade óssea, redução da pressão arterial, conservação ou melhoria da saúde da região lombar e redução da dor artrítica.

A importância deste trabalho consistiu na propagação de conhecimentos acerca das atividades físicas utilizadas para manutenção da qualidade de vida no núcleo idoso, para redução da taxa de sedentarismo, comorbidades, queda de idoso, tal como, conhecer as características, as patologias, fatores que influenciam no surgimento ao agravamento de doença e demais peculiaridades.

A atividade física na terceira idade promoveu um retardamento do processo de envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, sendo que, dentre as atividades físicas que apresentam benefícios para os idosos, o treinamento de força ganha importante destaque, haja vista que, poderá produzir alterações na composição corporal, na força, na hipertrofia muscular e no desempenho motor, além de melhorar o metabolismo, redução do tecido adiposo, aumento da densidade óssea, redução da pressão arterial, conservação ou melhoria da saúde da região lombar e redução da dor artrítica.

Daí vem à importância de trabalhos nessa área, pouco ou inexplorada pelos estudiosos. Poucos problemas têm merecido tanta atenção e a preocupação do homem em toda sua história com os problemas do envelhecimento e da importância de hábitos saudáveis comumente associadas a esta problemática.

Assim, far-se-á necessário compreender a importância da intervenção dos Profissionais de Educação Física no processo de cuidado com o idoso, demonstrando as habilidades deste profissional na tarefa de acompanhamento do exercício físico deste público-alvo, buscando elaborar um programa que promova melhoria na qualidade de vida, através da realização do treinamento de força.

A contribuição e importância do mesmo, para a comunidade científica, bem como para a sociedade, foi diagnosticar e analisar os desafios atuais e futuros relacionado aos benefícios físicos, psicológicos e sociais que a prática regular de atividade física acarreta na



saúde e qualidade de vida do idoso. Assim, foi realizado o questionamento: Qual a importância do treinamento de força para a manutenção da qualidade de vida da terceira idade?

O objetivo geral foi realizar uma revisão bibliográfica para compreender os benefícios do treinamento de força para a terceira idade. Já os objetivos específicos foram: retratar o processo de envelhecimento e as alterações fisiológicas e funcionais intrínsecas ao público idoso; apresentar os aspectos, tipos e peculiaridades do Treinamento de força para os idosos; discorrer acerca dos Benefícios do treinamento de força para a qualidade de vida do idoso.

Para estudar o problema descrito foi realizada uma revisão bibliográfica acerca do tema, com um trabalho de natureza descritiva e qualitativa, e uso na fundamentação teórica, usando como base de dados trabalhos acadêmicos, artigos na internet, periódicos nacionais e/ou internacionais e livros. Assim, a coleta de dados ocorreu no período de fevereiro a abril de 2023, com emprego dos descritores: Treinamento de Força. Profissional de Educação Física. Idoso. Qualidade de Vida. Vale ressaltar que todos os trabalhos que foram utilizados como fontes literárias deverão ter sido publicados entre os anos de 2013 a 2023, possuir alguma relação ao tema proposto, e por fim, desfrutar de caráter científico, constituindo-se como os métodos de inclusão e exclusão para a elaboração consistente deste estudo.

2. VELHICE E QUALIDADE DE VIDA

O termo velhice é considerado por alguns como a última etapa da vida, que independente das condições de saúde e hábitos de vida, é individual, e que pode vir acompanhado de perdas psicomotoras, sociais, culturais e etc.; já outros acreditam que a velhice é uma experiência subjetiva e cronológica. Cabe inferir então, que a velhice é como uma construção social que cria diversas formas diferentes de se entender o mesmo fenômeno, dependendo de cada cultura (FRANÇA, 2017).

A transição demográfica é conceituada como uma dinâmica ligada diretamente ao crescimento populacional, decorrente dos avanços da medicina, urbanização, desenvolvimento de novas tecnologias, taxas de natalidade e mortalidade dentre outros aspectos. O problema do envelhecimento populacional foi levantado e discutido primeiramente pelas Organizações Internacionais (Organização Mundial da Saúde - OMS e Organização das Nações Unidas - ONU) no intuito de propor medidas que visem combater o envelhecimento da população levando em consideração a qualidade de vida, preservação dos direitos, e principalmente um envelhecimento saudável (TAVARES et al., 2017).

Ressalta-se que as mudanças demográficas ocorridas no Brasil, teve início desde 1970, onde abandona o perfil de uma sociedade essencialmente rural, com núcleo familiar numeroso e elevadas taxas de mortalidade infantil para incorporar um modelo de sociedade urbana, com poucos filhos e núcleo familiar reduzido. Assim, com a queda da mortalidade e a baixa da natalidade, refletiu diretamente nas mudanças de predomínio de faixa etária da população (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

Nessa perspectiva, para os autores Silva e Dal Prá (2014), outro reflexo dessa mudança demográfica consiste em ofertar uma atenção mais especializada ao campo da saúde, a fim de reduzir os quadros de enfermidades e mortalidades prematuras. Assim, a sociedade exige respostas rápidas do Estado através da criação de políticas públicas adequadas à nova realidade, a fim de promover uma saúde preventiva de qualidade.

Os idosos, no Brasil, são todos os indivíduos que têm 60 anos ou mais de idade. Se-

gundo projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde (OMS), no período de 1950 a 2025, o grupo de idosos no país deverá ter aumentado em quinze vezes, enquanto a população total em cinco. Assim, o país ocupará o sexto lugar quanto ao contingente de idosos, alcançando, em 2025, cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade (BRASIL, 2010).

Os autores Silva e Dal Prá (2014) ressaltam que as mudanças regionais, econômicas e sociais, o estilo de vida, a boa alimentação, diferenças de gênero, suporte familiar e os cuidados despendidos com a saúde, desencadeia mudanças significativas no perfil dos idosos, onde os avanços na saúde tende a contribuir para melhorar a qualidade de vida, com a promoção de uma saúde preventiva. Assim, o público idoso é formado por vários segmentos, sofrendo diferenciação por etnia, socioeconômica e demais pontos notáveis.

A existência de déficit ou perda da capacidade funcional, geralmente está associada com condições de artropatias, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e cardiopatias, podendo acarretar fragilidades, dependência, institucionalização, risco aumentado de quedas, problemas de mobilidade e morte (TAVARES et al., 2017).

A Organização Mundial da Saúde - OMS estabelece que o envelhecimento saudável é caracterizado por um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que concede um bem-estar na fase de senilidade. Concomitantemente, a capacidade funcional, por sua vez, deve ser vista como uma combinação entre a capacidade intrínseca do idoso, as particularidades ambientais e o mecanismo de interação entre esses dois elementos (SILVA et al., 2014).

Segundo Tavares et al. (2017), nota-se que o bem-estar é *sui generis*, e mergulhado de sucções imateriais, englobando sentimentos de realização, satisfação e felicidade. Revela-se que as políticas voltadas ao público idoso colocam em destaque a necessidade da manutenção da capacidade funcional e autonomia deste público-alvo, com fomento da promoção e prevenção de comorbidades oriundas das doenças crônicas, pautado no cuidado integral à saúde.

Assim, para Mendes et al. (2018), a saúde hoje é encarada com a necessidade da criação de equipes multidisciplinares que ofereça maior nível de conhecimento acerca do fenômeno do envelhecimento e principalmente como envelhecer de forma saudável, priorizando esses esforços na manutenção da independência com a significativa contribuição do exercício físico, atividades artísticas e culturais para a saúde geral do idoso, que atua diretamente na diminuição da taxa de hospitalização e nos fenômenos de isolamento da sociedade, preservando com estas mudanças assistenciais, a autonomia do indivíduo idoso e crescimento da demanda por prevenção e procedimentos diagnósticos, terapêuticos e por serviços de reabilitação física e mental.

Destarte, a promoção da saúde ainda é deficiente, haja vista que a fase de envelhecimento, vem atrelado ao surgimento de inúmeras doenças crônicas e/ou degenerativas, que mesmo existindo mecanismos para tratá-las, faz-se indispensável, uma atenção especializada, a fim de orientar um cuidado em longo prazo e serviços de assistência integral que satisfaçam a todas as carências da pessoa idosa (KUCHEMANN, 2013).

No que concerne o aumento demográfico, cabe apontar que provocou uma profunda modificação da faixa etária da população, resultado das melhorias médico-sanitárias, maior profilaxia, crescimento da aquisição de conhecimentos, melhoria do nível de renda da população, ingresso da mulher no mercado de trabalho, urbanização, dentre outros fatores (MENDES et al., 2018).

O aumento da proporção de idosos é um fenômeno global, entretanto é notório que

no Brasil, as mudanças demográficas não se dão como fruto do desenvolvimento social e sim, como consequência de um processo maciço de urbanização, sem alterações marcantes na distribuição de renda e na estrutura do poder social, tornando-se um processo inexorável. Dessa maneira a população acima dos sessenta anos representa cerca de 30 a 40% da demanda dos serviços de saúde (YAVORSKI et al., 2016).

Portanto, o envelhecimento populacional vem associado a problemas de saúde, tornando-se assim, um grande entrave aos sistemas de saúde e previdência social. A longevidade com a oferta da qualidade de vida é uma premissa da prevenção da saúde do idoso, ou seja, o envelhecimento é um processo inevitável, porém as doenças crônicas típicas deste grupo pode ser prevenido com medicamentos ou através de atividades lúdicas e físicas ligadas a outros setores como o social, econômico, ambiental e esportivo (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

Segundo Mendes et al. (2018), o perfil dos idosos brasileiros aponta que esta população apresenta vários problemas de saúde, em especial as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que na maioria das vezes os fazem necessitar de medicamentos de uso contínuo.

No que concerne às doenças crônicas mais associadas à geriatria, tem-se as enfermidades respiratórias, a hipertensão arterial, as enfermidades cardiovasculares, a diabetes e os sintomas digestivos, com descomedido consumo de fármacos específicos, a saber: ansiolíticos, sedantes, antidepressivos, analgésicos e por fim, os inibidores de plaquetas conhecido por espasmolíticos (YAVORSKI et al., 2016).

3. TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSO

O treinamento de força corresponde ao exercício mais completo voltado ao desenvolvimento das aptidões físicas, sendo uma das principais características, o estímulo as contrações musculares contra alguma forma de resistência, sendo em geral utilizado os pesos, que tem o intuito de aumentar a força e a capacidade nos músculos corporais, melhorar o desempenho físico nas atividades de vida diárias (AVD), além de prevenir algumas patologias que atualmente acometem o público idoso, sendo uma alternativa a longevidade da vida (FERNANDES et al., 2015).

Piana et al., (2019), em seu estudo, a amostra foi composta por mulheres idosas com idade acima de 60 anos, em que o programa de intervenção com treino de força, executado no ambiente aquático teve duração de 12 semanas, onde observou-se que o programa voltado ao público idoso deverá ser composto de exercícios resistidos, de força, realizados de forma paulatina, sistematizada e progressivo, com reflexos positivos no aumento da força muscular de membros superiores e inferiores, na melhora da qualidade de vida em idosas com DCNT.

Em 2013, o estudo de Silva et al., revelou que uma sessão de exercícios com pesos, praticada por mulheres idosas e hipertensas, seguindo uma intensidade de 10 a 15 repetições máximas, que agrega como benéficos a melhora na resistência do músculo e na mobilidade funcional. Dessa forma, é notório que a adoção de um estilo de vida saudável, com a incorporação da prática de exercícios físicos regulares, provoca a melhoria na qualidade de vida do idoso no tocante a otimizar uma vida ativa, redução da manifestação das doenças crônicas, melhora das capacidades funcionais e mobilidade funcional, além de aumentar a longevidade.

Já no estudo de Pucci et al., (2020) teve a amostra formada por 41 idosas em que se

observou que dentre as modalidades de esporte indicadas ao idoso tem-se a musculação, treinamento de força, que são indicados para fortalecimento dos membros inferiores e superiores. Assim, o protocolo de exercícios deverá contemplar movimentos que contribuam para o fortalecimento dos músculos do ombro com adoção de movimentos de flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e externa de ombro com emprego do equipamentos de ginástica tais como barras e halteres, enquanto que, para fortalecimento da musculatura do quadril, deverá ser realizado movimentos de flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e externa de quadril com emprego do equipamento de musculação, exercícios para fortalecimento da musculatura flexora e extensora de tronco, além de estímulo aos movimentos de flexão, extensão de joelho.

Nota-se que tanto o estudo de Pucci et al., (2020) como o de Silva et al., (2013) o treinamento resistido é uma das modalidades esportivas que favorece vários benefícios à saúde do idoso, como por exemplo, a melhoria da qualidade de vida em relação ao estímulo da mente para novas atividades, melhora da capacidade motora, maior energia e vigor, que tem reflexos na otimização do processo de sociabilidade do idoso e na construção de novas relações sociais.

Nessa mesma perspectiva, Ferreira et al. (2013) realizou um estudo com 16 idosos, onde o treinamento de equilíbrio e coordenação motora aplicado em idosos usuários de um projeto de reabilitação cardiovascular, pulmonar e metabólica, em um período de doze semanas, mostrou-se favorável na melhora do equilíbrio estático e dinâmico e na coordenação, apresentando menores propensões a quedas, quando comparados aos idosos que não participaram desta atividade.

Todos os autores possuem entendimento pacificado de que qualquer prescrição de treinamento para o idoso, especialmente o de força, deverá ser pautado em uma avaliação prévia do indivíduo, a fim de conhecer seus antecedentes médicos, para fornecer atividades adequadas, com identificação de potenciais limitações, ou como o indivíduo se porta durante à prática de atividade/exercício físico. Com os dados dessa avaliação, o profissional de educação física irá prescrever volume, intensidade e frequência de treino específico, que por consequência, trará como benefícios aos idosos a melhora da força, maior autonomia física, maior confiança, bem-estar psicológico, controle de enfermidades e aumento da capacidade física, que logo, impactam a qualidade de vida em face de aumentar a longevidade do idoso, maior funcionalidade nas atividades de vida diária, melhora da capacidade motora e retardamento do processo de envelhecimento orgânico.

4. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Os benefícios da ginástica voltado ao público geriátrico são: assegurar a manutenção da massa magra, que irá desenvolver a habilidade do idoso na execução de tarefas que exigem maior intensidade de força, como por exemplo subir escadas, carregar objetos, sentar, pular, dentre outros, além de que promove um alto metabolismo basal que evita quadros de obesidade e suas decorrências. Outros benefícios é a prevenção de doenças crônicas degenerativas, aumento da resistência a doenças, melhora a qualidade do sono, reduz o estresse, aumenta a alta estima e a vaidade etc. (FERNANDES et al., 2015).

Notou-se que tem entendimento harmônico os estudos de Silva et al., (2021), Ferreira et al., (2013), Castaño (2019) e Fernandes et al., (2015), onde demonstraram que o treino de força para o público idoso, visa a promoção do bem-estar, melhora da saúde e socialização do idoso, que tem reflexos na melhora da qualidade de vida nos aspectos de retardamen-



to do envelhecimento, melhora do equilíbrio, força e flexibilidade, maior autonomia, bem-estar psicológico, dentre outros fatores.

Nessa perspectiva, Castaño (2019), aludem que o profissional de Educação Física é um dos profissionais responsáveis pela prevenção e promoção de saúde do público idoso, sendo o único que usufrui de habilidades técnicas para prescrever, sistematizar e orientar o plano de treinamento, colaborando positivamente para um envelhecimento saudável, além de promover maior adesão a um estilo de vida ativo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A população idosa tem crescido consideravelmente, e logo, tem estimulado novas pesquisas na comunidade acadêmica, além de estimular o Estado a elaborar políticas públicas destinadas a promoção de um envelhecimento saudável. Observou-se também que o envelhecimento é um processo natural e que promove altas modificações na vida do indivíduo idoso, em que poderá ser agravada pela existência de múltiplas patologias que acometem este público-alvo.

Conclui-se que o treinamento de força é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida, tendo em vista seus diversos benefícios, como por exemplo, uma maior flexibilidade corporal, melhor condicionamento físico, retardando o processo de envelhecimento orgânico, perda de peso, adoção de hábitos saudáveis, manutenção da mente estimulada com a incorporação de novas atividades, além de permitir a construção de novas relações sociais.

Deve-se promover um acompanhamento integral do educador físico nos programas de atividade física, em que o profissional deve sempre aprimorar seus conhecimentos, buscando por cursos de qualificação, com o intuito de ofertar uma melhor prestação de saúde pautada em um atendimento humanizado e seguro.

Referências

- BEZERRA, R.; AMORIM, T.R.M. **Hidroterapia como tratamento para fibromialgia em idosos**: revisão integrativa de literatura. 2021, (Monografia): Guanambi, UNIFG, 2021.
- CASTAÑO, L.A.A. **Influência do treinamento de força, com e sem dupla tarefa, em idosos saudáveis**: aspectos físicos, morfofuncionais e cognitivos. 2019, (Monografia): Campinas, UNICAMP, 2019.
- DAWALIBI, N; et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciEL. **Revista de Estudos da Psicologia**, Campinas, 2013, vol.30, n.3.
- FERNANDES, A.K.; et al. Efeito crônico do treinamento de força de curta duração em meio líquido nos níveis de força e na capacidade funcional em mulheres idosas com DCNT's. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.9. n.56. p.536-544. Nov./Dez. 2015.
- FERREIRA, J.; et al. Efeitos do treino de equilíbrio e coordenação motora em idosos: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2013, v.13, n.4.
- FRANÇA, A. Velhice, idoso, envelhecimento e terceira idade. **Revista de Educação**, 2017, v.12, n.7.
- KUCHEMANN, A.B. Envelhecimento populacional cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. Brasília: **Revista Sociedade e Estado**, v.27, p.165-168, 2013.
- MENDES, J.; et al. O Aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura. **Revista Educação, Meio Ambiente e Saúde**, v. 12, n. 04, 2018.
- MIRANDA, G; MENDES, A; SILVA, A.L.A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira Geriatria e Gerintologia**, v.19, n.3, 2016.

- PIANNA, B.; et al. Fisioterapia aquática no aumento da força muscular em idosas com doenças crônicas não transmissíveis: estudo piloto. **Fisioterapia Brasil** 2019; 20(3):348-356.
- PUCCI, G.; et al. Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de idosas: um ensaio clínico randomizado. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2020;23(5):e200283.
- SILVA, A.; DAL PRÁ, K.R. Envelhecimento populacional no Brasil: o lugar das famílias na proteção aos idosos. **Revista Argumentum**, v.7, n.3, 2014.
- SILVA, A.; et al. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. **Rev Bras Med Esporte**, 2013;14(2):88-93.
- SILVA, B.; et al. **Benefícios do treinamento de força sobre a força muscular e flexibilidade em idosos fisicamente ativos e aparentemente saudáveis.** Exercício físico como ferramenta adjuvante para promoção da saúde, Editora Epitaya, Rio de Janeiro, 2021.
- SILVA, C.C. **Atividade física e qualidade de vida da pessoa idosa em Formoso/MG.** 2017, (Monografia): Curitiba, UNS, 2017.
- SILVA, D. G.; et al., Efeitos da fisioterapia aquática na qualidade de vida de sujeitos com doença de Parkinson. **Fisioter Pesq.** Vol. 20: 17-23, N. 1; 2014.
- SILVA, W.S. **Treinamento de força e seus efeitos na saúde do idoso.** 2021, (Monografia): Paripiranga, UniAGES, 2021.
- TAVARES, R.; et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2017; v. 20, n. 6, p. 889-900.
- YAVORSKI, R.; et al. **Qualidade de Vida do Idoso:** uma questão de direito. 2016. Disponível em:< <https://psicologado.com/atuacao/politicas-publicas/qualidade-de-vida-do-idoso-uma-questao-de-direito>>. Acesso em: 17 abr.2023.



34

**A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO EDUCACIONAL
DE CRIANÇAS COM ESPECTRO AUTISTA NO
CONTEXTO ESCOLAR**

**PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL
PROCESS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM IN
THE SCHOOL CONTEXT**

Ana Maria Moraes Cardoso¹

Rafael Vilela²

1 Educação Física da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

2 Professor da Faculdade Anhanguera, São Luís-MA

Resumo

O principal objetivo deste estudo é identificar os obstáculos enfrentados pelo professor de Educação Física ao buscar a inclusão social de estudantes autistas no ambiente escolar. Para os objetivos específicos: analisar os principais aspectos e dificuldades presentes no diagnóstico do TEA; verificar os conhecimentos necessários para a atuação do professor de Educação Física para a aplicação desses saberes aos alunos com TEA; evidenciar os métodos e técnicas relevantes aos Educadores Físicos para o trabalho de inclusão de crianças autistas. A metodologia do estudo aplica uma abordagem qualitativa e descritiva, utilizando a revisão da literatura como método, a partir da análise de documentos, artigos e monografias foram realizadas durante o período de janeiro a maio de 2023. A importância deste estudo reside na sua contribuição para a capacitação de profissionais da Educação Física, em que embora enfrentem desafios, os docentes devem respeitar as limitações dos discentes com TEA e, simultaneamente, proponham atividades estimulantes, visando a promoção de incentivos e, possivelmente, a superação de suas limitações. Observa-se que, apesar dos desafios envolvidos, é possível realizar o processo de inclusão, contanto que haja comprometimento e engajamento por parte dos docentes, incentivando os estudantes a participarem das aulas de Educação Física. Através deste trabalho, busca-se compartilhar conhecimentos que possam atuar como estímulos para aprimorar a educação de crianças e jovens com TEA, destacando a essencialidade da inclusão desses discentes nas aulas de Educação Física, destacando os benefícios sociais, psicomotores e culturais que essas atividades podem apresentar.

Palavras-chave: Autismo. Educador Físico. Educação Física Escolar. Inclusão.

Abstract

The main objective of this study is to identify the obstacles faced by Physical Education teachers when seeking the social inclusion of autistic students in the school environment. For specific objectives: analyze the main aspects and difficulties present in the diagnosis of ASD; verify the knowledge necessary for the performance of the Physical Education teacher to apply this knowledge to students with ASD; highlight the methods and techniques relevant to Physical Educators for the work of including autistic children. The study methodology applies a qualitative and descriptive approach, using literature review as a method, based on the analysis of documents, articles and monographs carried out during the period from January to May 2023. The importance of this study lies in its contribution to the training of Physical Education professionals, in which although they face challenges, teachers must respect the limitations of students with ASD and, simultaneously, propose stimulating activities, aiming to promote incentives and, possibly, overcome their limitations. It is observed that, despite the challenges involved, it is possible to carry out the inclusion process, as long as there is commitment and engagement on the part of teachers, encouraging students to participate in Physical Education classes. Through this work, we seek to share knowledge that can act as stimuli to improve the education of children and young people with ASD, highlighting the essentiality of including these students in Physical Education classes, highlighting the social, psychomotor and cultural benefits that these activities can to present.

Keywords: Autism. Physical educator. School Physical Education. Inclusion.



1. INTRODUÇÃO

As discussões acerca do conceito de inclusão são extremamente importantes na sociedade atual, uma vez se vive em um período em que a garantia dos direitos de participação social de cada indivíduo e o respeito à diversidade, independentemente de suas características de gênero, etnia, situação socioeconômica, religião, limitações físicas ou psicológicas, tornaram-se questões éticas cruciais que fomentam a demanda por uma nação igualitária e justa. Nos últimos tempos, tem sido intensificado o debate no meio educacional acerca da inclusão de estudantes com TEA no meio escolar.

Conforme a Cartilha de Autismo e Educação, o Transtorno do Espectro Autista (TEA) abrange diversos diagnósticos que podem variar em termos da área em que o indivíduo apresenta mais ou menos dificuldades, como questões de interação social, comportamento e comunicação. Esses aspectos podem impactar negativamente a participação da criança em diversas atividades, sobretudo naquelas relacionadas à educação formal.

Nesse cenário, as aulas de Educação Física representam um ambiente crucial para o debate a respeito da inclusão de alunos com TEA. Em relação aos fatores clínicos, muitos pesquisadores buscam compreender as causas e consequências do TEA. No que diz respeito aos fatores psicossociais, observa-se que os autistas tendem ao isolamento devido à dificuldade de se perceber e se identificar com os indivíduos ao seu redor, o que resulta em dificuldades nos relacionamentos interpessoais e na interação com o ambiente.

Ao conceituar o termo “inclusão”, bem como o seu significado na prática, além de destacar leis que abordam a inclusão de indivíduos com TEA no âmbito escolar e social, é fundamental ressaltar o direito do acesso à educação, à participação plena e igualitária em todos os setores da sociedade a esses indivíduos.

Dessa forma, o presente trabalho justifica sua relevância pela importância da inclusão de alunos com TEA nas atividades esportivas escolares, com o propósito de desenvolver habilidades, bem como agregar valores essenciais para a formação cidadã dos estudantes. Dessa forma, é fundamental que essas atividades estejam disponíveis para todos os alunos, independentemente de gênero ou idade, destacando a relevância da cooperação de todos como forma de lazer e para a geração de vínculos afetivos e a socialização entre os infantes.

Portanto, este trabalho tem como objetivo geral: analisar os desafios e capacitação do educador físico em trabalhar com alunos diagnosticados com Transtorno do Espectro Autista mediante os conhecimentos adquiridos na graduação. Para investigar essa problemática, os objetivos específicos propõem: analisar os principais aspectos e dificuldades presentes no diagnóstico do TEA; investigar os conhecimentos necessários para a atuação do professor de Educação Física para a aplicação desses saberes aos alunos com TEA; e por fim, evidenciar os métodos e técnicas relevantes aos Educadores Físicos para o trabalho de inclusão de crianças autistas.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O estudo a ser realizado trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, com o emprego do método dedutivo como método científico aplicado. Para a for-

mação desta pesquisa serão utilizados como consulta artigos indexados e publicados em base de dados da Biblioteca Virtual do Google Acadêmico e Scientific Electronic Online (SCIELO), Pubmed, LILACS, Springer Link, Elsevier, Wiley Online Library, OMS, SBD, ADA e Biomed Central. Como referências do campo da Educação Física, os autores citados estão após anos 70/80, devido a reforma educacional da Educação Física.

2.2 Resultados e Discussões

2.2.1 Definição e dificuldades do diagnóstico autista

Atualmente, o Transtorno do Espectro Autista (TEA) é bastante comentado em diversos contextos, como nas redes sociais, comunidades e escolas. Ao longo dos anos, essa temática tem ganhado cada vez mais destaque e visibilidade. No entanto, com essa visibilidade, também surgem ideias preconceituosas de indivíduos sem instrução, o que pode levar à circulação de dados distorcidos sobre o tema.

Conforme a American Psychiatric Association (2014), o Transtorno do Espectro Autista é caracterizado por déficits contínuos na interação e comunicação social em variadas conjunturas, implicando dificuldades nos comportamentos verbais e não verbais, reciprocidade social e capacidades de movimentação, desenvolvimento e compreensão social. A associação afirma que o diagnóstico é feito por meio da análise do comportamento do indivíduo, sendo necessário a presença de fatores como déficits na comunicação social e a manifestação de padrões restritivos e repetitivos de comportamentos, predileções ou ações.

O diagnóstico está associado também a comorbidades que podem gerar dificuldades em diversas áreas e funções do paciente diagnosticado, podendo contribuir no agravamento de fatores relacionados ao comportamento social, como a recusa em participar de atividades devido a problemas motores, pois podem ter a percepção de que estão sofrendo bullying, ou se recusam a participar, gerando isolamento, ou desenvolvem comportamentos inadequados, sejam eles auto lesivos ou não.

De acordo com Negrini e Machado (2004), algumas características de comportamento são evidentes em crianças com TEA, como dificuldade na interação social, limitações na comunicação verbal, contato ocular defasado, maneirismos e andar nas pontas dos pés. Segundo Associação dos Psiquiatras Americanos DSM-V (2014), o grau de prejuízo comportamental pode variar conforme com as particularidades individuais e do meio em que a pessoa está inserida. Existe os graus de aprendizagem e comprometimento evolutivo que se assemelham, o que justifica a classificação do transtorno como um espectro.

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio complexo que impacta o desenvolvimento cognitivo e social do paciente. Os sistemas neuronais responsáveis pela comunicação e interação social são objetos frequentes de pesquisa, uma vez que as bases neurobiológicas do TEA estão sendo investigadas para um melhor entendimento. Conforme a Associação Americana de Psiquiatria (2014), as crianças com esse espectro podem apresentar ausência de interesse social, ou então uma afeição atípica ou reduzida crianças, priorizando comumente atividades solitárias.

Segundo os autores Baptista e Bosa (2007), a dificuldade de relacionamento da criança com TEA resulta em isolamento social, até mesmo com familiares e amigos próximos. Negrini e Machado (2004) descrevem que crianças com TEA parecem ter dificuldade em compreender os sentimentos de outros indivíduos em relação a elas, expondo pouco ou nenhuma afetividade. Complementando, Schwartzman (1994) afirma que a dificuldade na



interação social é evidente desde a infância, com a ausência de respostas compatíveis às demonstrações de afeto dos cuidadores.

Após o diagnóstico do Transtorno do Espectro Autista, é fundamental criar estratégias de intervenção que possibilitem o desenvolvimento das áreas afetadas. Para que essas intervenções sejam eficazes, é preciso avaliar o desenvolvimento da pessoa diagnosticada por meio de instrumentos hábeis a identificar possíveis atrasos em diversos aspectos do paciente.

2.2.2 O profissional de educação física frente ao autismo

A função do profissional de Educação Física é fundamental na equipe multiprofissional que atende crianças autistas. No entanto, são poucos os Educadores Físicos capacitados para atuar com esse público, em decorrência da falta de conteúdo específico em suas formações universitárias. Frequentemente, o autismo é abordado de forma superficial e pouco relevante durante a graduação, o que acaba por deixar esses profissionais despreparados para trabalharem no mercado e os obriga a buscar conhecimentos por outros meios.

De acordo com o Decreto-Lei nº 1.127, de 10 de abril de 1939, a Educação Física tornou-se disciplina obrigatória em todos os níveis de ensino escolar, incluindo os cursos de graduação (BRASIL, 1971).

Soares et al. (2012) descreve que a Educação Física já percorreu diversas abordagens, desde a atenção exclusiva com a saúde e a estética passando a direcionar a atenção ao intelecto, ao social e à natureza após a década de 1980. Essa evolução integra o desenvolvimento da disciplina e da implementação de novas leis de inclusão social no meio escolar. Atualmente, a Educação Física é vista como uma disciplina inclusiva e interdisciplinar, cuja integração com outras áreas do conhecimento é muito valiosa tanto para os alunos quanto para as comunidades em geral.

No princípio da Educação Física, o ambiente escolar não tinha preocupação com a inclusão, pelo contrário, a exclusão era uma parte integrante de muitas abordagens metodológicas. Castellani Filho (2013) afirma que o objetivo era o alcance corpo perfeito e formar atletas que representassem a escola, bem como o estado ou o país, em que ainda existem Educadores Físicos que fazem uso dessas abordagens.

Melo (2012) aponta que é possível notar que as abordagens pedagógicas já evoluídas têm uma perspectiva inclusiva. No entanto, o caráter inclusivo não assegura a sua aplicação na prática, pois diversas questões podem influenciar, como os materiais, o ambiente, as instituições e, principalmente, a formação dos professores.

De acordo com Silva et al. (2018), as práticas esportivas e atividades físicas podem trazer resultados excepcionais para crianças e adolescentes com TEA, sobretudo nos fatores pertinentes ao aprendizado sensório-motor, para a comunicação e para a interação social. Esses aspectos são decisivos para a melhora dos processos de aprendizagem, devido ao aprimoramento da motivação e autoconfiança dos indivíduos com TEA.

Ademais, Baptista e Bosa (2007) afirmam que é fundamental promover ações que permitam identificar as habilidades da criança com TEA, além de desenvolver processos de ensino e aprendizagem adaptados para possibilitar a assimilação dos conhecimentos, levando em consideração as habilidades e limitações individuais do aluno. Para isso, o professor deve buscar conhecimento e se capacitar para lidar com essas situações, expandindo o leque de estudos.

Nesse contexto, Oliveira (2015) reitera que estruturar uma postura inclusiva não é uma tarefa simples no contexto escolar. Contudo, adotar essa perspectiva inclusiva requer uma reflexão crítica e uma revisão das concepções da sociedade, em que o trabalho interdisciplinar é essencial, pois ajuda a superar o isolamento e a aprimorar as práticas pedagógicas.

2.2.3. A importância do educador físico na prática educacional autista

O TEA é uma condição que afeta o desenvolvimento neurológico das crianças, apresentando deficiências persistentes na comunicação e na interação social. É importante destacar como os pais assimilam o diagnóstico do TEA, pois segundo Schulman (2002), assim que o diagnóstico é informado, é fundamental orientá-los sobre os recursos disponíveis, para que possam sentir que algo pode ser feito. Ademais, Ferreira (2009) ressalta que em casos de autismo, as características podem variar, sendo que cada indivíduo pode apresentar diferentes níveis de atenção, habilidades intelectuais e sociabilidade.

Considerando que a prática de exercícios físicos pode trazer benefícios para os indivíduos com diferentes traços de incapacidades, Silva et al. (2018) descreve que essa prática se apresenta como uma importante aliada no tratamento de várias doenças. Além disso, a prática regular de atividades físicas pode contribuir para a manutenção da saúde, o que é especialmente importante para crianças com autismo, uma vez que mais da metade delas apresenta sobrepeso. Essa conjuntura pode aumentar os riscos do aparecimento de outras doenças, tais como doenças cardiovasculares, problemas ósseos e articulares, diabetes, bem como agravar quadros de ansiedade ou depressão.

Os autores Mello et al. (2019) e Araújo (2017) defendem que a vivência das atividades nas aulas de educação física é fundamental para o aprendizado significativo do aluno no processo educacional, em que a não obrigatoriedade da prática pode prejudicar o desenvolvimento da aprendizagem. Lima (2018) descreve que a educação escolar é um processo coletivo que tem como objetivo a formação integral do educando, viabilizando sua emancipação política e social. Portanto, é importante não dispensar a prática de diversas atividades esportivas aos alunos com TEA.

É essencial que a criança com TEA goste das práticas educacionais físicas, pois melhora a interação social e comportamento através do afeto com a atividade durante as aulas, em que a sociabilização é incentivada por meio de brincadeiras, jogos, e esportes, bem como outras atividades que envolvem expressões corporais. Ao trabalhar o movimento do corpo, a criança passa a se conhecer melhor e também a conhecer o outro, o que contribui para um desenvolvimento mais completo.

Conforme Condessa (2009), é inegável a importância do brincar e das atividades lúdicas na perspectiva pedagógica da Educação Física. Através do lúdico, a criança aprende um conjunto de regras e conceitos sociais que lhe possibilita a adaptação à sua cultura e reduz comportamentos prejudiciais. Os autores Bagarollo e Panhoca (2013) afirmam que muitas crianças diagnosticadas TEA não brincam devido a ausência de práticas com brincadeiras e brinquedos, e não apenas por condições biológicas. Portanto, é imperioso que a Educação Física esteja disponível para essas crianças em todas as idades.

De acordo com Silva et al. (2018), as crianças e jovens com TEA podem ser beneficiados pela prática de atividades físicas e esportivas em diferentes propriedades, como a comunicação, a aprendizagem sensorio-motora e a reciprocidade social. Esses aspectos são decisivos para o êxito do processo de aprendizagem, melhorando o ânimo e autoconfiança dos indivíduos. No entanto, é importante que as atividades sejam adaptadas às limitações de



cada um, e o profissional deve ter em mente as características individuais de cada infante, abrangendo o desenvolvimento de habilidades, promoção da autoestima e da imagem pessoal, reciprocidade social, estímulo à independência e superação de frustrações ao lidar com dificuldades em determinadas atividades.

Além disso, em consonância com as ideias anteriores, Silva et al. (2018) reiteram que as aulas de educação física contribuem para o desenvolvimento de diversas capacidades do autista, como o desempenho físico, a compreensão das capacidades corporais, a percepção do corpo ao ambiente, a comunicação e a socialização com os colegas de equipe e adversários em relação aos jogos coletivos. Por outro lado, Santos et al. (2016) destacam que a educação física possibilita a resolução de problemas relacionados privação de interação social, o que impacta a vivência escolar, e o encontro de alternativas para resolver problemas de diferentes origens.

Portanto, como descreve Silva (2018), é fundamental que toda a comunidade escolar participe da construção de uma escola democrática. Para tanto, é necessário usar a criatividade na elaboração do Projeto Político Pedagógico (PPP) para que os docentes possam elaborar planos de aula inovadores que ajudem a desenvolver as diversas habilidades e conhecimentos dos alunos, tanto com TEA quanto sem, logo a regência democrática visa ao desenvolvimento integral de todos os alunos para o êxito da escola e, conseqüentemente, para a evolução e aprendizado do aluno.

3. CONCLUSÃO

Com base nos estudos e análises realizados, compreende-se a importância de garantir a acessibilidade e a permanência de crianças com autismo em escolas regulares. Entretanto, reconhece-se que tornar uma escola inclusiva não é uma tarefa fácil. É necessário que o governo, a escola e a família trabalhem em conjunto para oferecer uma educação de qualidade, com as condições e adaptações adequadas para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos com autismo. Dessa forma, acredita-se que haja progressos na aprendizagem desse aluno, na sua capacidade de se adaptar a diferentes atividades e rotinas, bem como em seu comportamento.

Quando confrontadas com o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA), as famílias geralmente buscam informações adicionais sobre o diagnóstico recebido. É amplamente compreendido que quanto maior a antecedência do diagnóstico e início do tratamento adequado, maiores serão as oportunidades de desenvolvimento em relação às suas capacidades físicas e mentais.

Durante a condução deste estudo, foi evidente a importância do desenvolvimento das capacidades dos alunos, bem como foram identificadas dificuldades relacionadas à aprendizagem e socialização dos estudantes com TEA. É fundamental abordar essas questões diariamente, uma vez que o desenvolvimento do aluno com TEA e a capacidade de lidar com suas limitações são aspectos cruciais na inclusão, em que as práticas esportivas e a atividade física em diferentes pontos beneficiam esses alunos, como na comunicação, no aprendizado sensorio-motor e na socialização.

Entretanto, não existe uma solução única para garantir a integração efetiva entre alunos autistas e a educação física, uma vez que há contextos escolares diferentes. Nesse sentido, é crucial buscar apoio para auxiliar no aprendizado dos discentes, envolvendo pais, profissionais de Educação Física e a escola como um todo. Essa colaboração contribui para a socialização e inclusão dessas crianças nas aulas de Educação Física, criando uma rotina

de trabalho que leve em consideração a individualidade de cada aluno, proporcionando atividades que estimulem sua curiosidade, concentração e atenção, além de promover sua independência e desenvolvimento, de acordo com sua faixa etária.

O papel do professor de Educação Física é crucial para promover impactos positivos, uma vez que está amplamente comprovado que a Educação Física desempenha um papel fundamental no crescimento social e intelectual de uma sociedade cada vez mais afetada por problemas de saúde e violência. Nesse sentido, o contexto escolar necessita da presença dos esportes, beneficiando elementos pedagógicos, que por sua vez possibilitam a inclusão e interação das crianças e jovens nas escolas, visando seu desenvolvimento biopsicossocial.

Dessa forma, conclui-se que a integração dos esportes no currículo da Educação Física, tanto no ensino fundamental quanto no médio, é de extrema importância para a formação dos alunos com TEA. Essa abordagem contribui para que eles se tornem indivíduos críticos e independentes, com a capacidade de se desenvolverem com mais igualdade no contexto de uma sociedade cada vez mais individualista.

Portanto, ao envolver os autistas nas práticas esportivas, a Educação Física proporciona oportunidades de interação, trabalho em equipe, superação de desafios e desenvolvimento de habilidades motoras. Isso contribui para fortalecer a autoconfiança, a socialização e a autonomia dos alunos autistas, permitindo que eles se tornem mais ativos e participativos na sociedade. Assim, a inclusão dos esportes na Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção da igualdade e no desenvolvimento integral dos discentes com TEA.

Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.
- ARAÚJO, Ceres Alves de; SCHWARTZMAN, José Salomão. **Transtorno do espectro do autismo**. São Paulo: Memnon, 2017.
- BAGAROLLO, M.F; PANHOCA, I. O brincar de uma criança autista sob a ótica da perspectiva histórico-cultural. **Revista Brasileira de Educação Especial**, Marília, v.19, n 1, p.107 - 120. jan/mar. 2013.
- BAPTISTA, Cláudio Roberto; BOSA, Cleonice (Org.). **Autismo e Educação: Reflexões e propostas de intervenção**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 179 p.
- BRASIL. **Decreto-Lei nº 1.127, de 10 de abril de 1939**. Estabelece a obrigatoriedade do ensino de Educação Física nas escolas primárias e secundárias do Brasil. Diário Oficial da União, Rio de Janeiro, 12 abr. 1939. Seção 1, p. 5023.
- CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil: A História que não se conta**. 19. ed. Campinas: Papyrus, 2013. 175 p.
- CONDESSA, Isabel; FIALHO, Adolfo. (RE) **Aprender a Brincar: Na Barca do Pirata**. Ponta Delgada: Universidade de Açores, 2009. 218 p.
- FERREIRA, Joana Cristina Paulino. **Estudo exploratório da qualidade de vida de cuidadores de pessoas com perturbação do espectro do autismo**. Porto, 2009.
- LIMA, Thiago Hallison Medeiros de. Conhecendo o aluno com Transtorno do Espectro Autista: desafios e inclusão na educação física escola. **Anais do Congresso Brasileiro de Educação Especial**. Anais do 8º Congresso Brasileiro de Educação Especial. Vol3,2018.
- MELLO, Lucas Augusto; FIORINI, Maria Luiza Salzani; COQUEIRO, Daniel Pereira. Benefícios da educação física escolar para o desenvolvimento do aluno com transtorno do espectro autista na percepção dos professores.



Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, v. 20, n. 1, 2019.

MELO, Ana Maria S.Ros de. **Autismo: guia prático**. São Paulo: AMA, 2001.

NEGRINI, Airton; MACHADO, Mara Lucia Salazar. **Autismo Infantil: Terapia Psicomotriz**. Caxias do Sul: Educus, 2004. 191 p.

OLIVEIRA, Ivone Martins de (Org.). **Autismo e Inclusão Escolar: Percursos, desafios, possibilidades**. Curitiba: Crv, 2015. 169 p.

SANTOS, C. N. S. **A contribuição das aulas de educação física para a inclusão do aluno com TEA**. Encontro Alagoano de Educação Inclusiva. 2016.

SCHULMAN, C. Bridging the process between diagnosis and treatment. In R. GABRIELS; D. HILLS. **Autism-From research to individualized practice**. London: Jessica Kingsley Publishers, 2002.

SCHWARTZMAN, José Salomão. **Autismo Infantil**. Brasília: Coordenadoria Nacional para Integração da Pessoa Portadora de Deficiência/ Corte, 1994.

SILVA, Simone Gama da. et.al. Os benefícios da atividade física para pessoas com autismo. **Revista Diálogo em Saúde**. Volume 1 - Número 1 - jan/jun de 2018.

SOARES, Carmem Lúcia et al. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. 2. ed. São Paulo: Cortes, 2012. 200 p.

Este livro trata-se de uma obra pioneira no estado do Maranhão, tendo como principais protagonistas os alunos dos cursos de Educação Física da Faculdade Anhanguera de São Luís. Trata-se do primeiro passo rumo a uma longa trajetória de incentivo à produção científica dos alunos do curso, oportunizando assim a publicação dos Trabalhos de Conclusão de Curso em uma edição rica de temas variados na área da Educação Física.

O conteúdo versa sobre temas que abrangem esporte, educação física escolar, saúde, treinamento, doenças crônicas e atividade física.

