



11º Congresso Internacional
do Conselho Regional de
Educação Física da 7ª Região

ANAIIS

Criatividade e competência na NOVA atuação do Profissional de Educação Física

Brasília, **14** e **15** de maio de **2021**

Evento online



Anais do

11º Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região

Tema

**“Criatividade e competência na NOVA
atuação do Profissional de Educação Física”**

Evento *on-line* em www.gesporte.net

Brasília – DF, 14 e 15 de maio de 2021

Sumário

Expediente.....	6
Comitê Organizador.....	8
Palestrantes.....	10
Nota do Presidente do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região.....	11
Palavras do Presidente do Comitê Organizador.....	13
Programa do Evento.....	15
Premiados na etapa científica do 10º ConCREF7.....	16
Comunicações Orais.....	16
Pôsteres.....	16
Sobre as categorias de trabalhos submetidas ao ConCREF.....	17
Comunicações Orais.....	18
<i>Jogos de autossuperação em aulas remotas de educação física escolar: uma experiência em tempos de covid.....</i>	<i>19</i>
<i>Recursos Humanos, Liderança e Gestão do Desporto: A importância da formação no desenvolvimento desportivo municipal.....</i>	<i>28</i>
<i>Estratégias utilizadas pelos professores de educação física escolar no período de pandemia.....</i>	<i>39</i>
<i>Percepção de pais sobre a relevância das aulas de educação física remotas em momento de pandemia de Covid-19.....</i>	<i>51</i>
<i>Influência da prática de exercício físico em confinados, em ambiente domiciliar e ambiente externo durante a pandemia do covid-19: uma análise da qualidade de vida avaliada pelo instrumento SF-36.....</i>	<i>59</i>
<i>Jogos Escolares do Distrito Federal: uma análise da manifestação esportiva do evento.....</i>	<i>70</i>
<i>Efeitos da prática sistemática de um programa de natação na autopercepção da qualidade física e mental para o desempenho profissional.....</i>	<i>82</i>
<i>Políticas públicas de desporto: estudo sobre municípios da área metropolitana de Lisboa...94</i>	<i>94</i>
<i>Aplicação do teste de trilhas no contexto esportivo para avaliar a flexibilidade cognitiva: uma breve revisão da literatura.....</i>	<i>109</i>
<i>Nível de atividade física e bem-estar psicológico de homens e mulheres durante o isolamento social da pandemia COVID-19.....</i>	<i>119</i>
<i>A gamificação como ferramenta de formação de profissionais de academias.....</i>	<i>130</i>

Pôsteres.....	143
<i>Associação entre os componentes do somatótipo e a performance em corredores de rua não profissionais.....</i>	<i>144</i>
<i>Componentes do somatótipo e aptidão física em corredores de rua amadores.....</i>	<i>145</i>
<i>Análise da relação entre grupos de pesquisas em gestão do esporte e gestão do conhecimento.....</i>	<i>146</i>
<i>Influência dos exercícios psicomotores em idosos: uma revisão bibliográfica.....</i>	<i>147</i>
<i>Motivação de atletas durante o período preparatório em tempos de Covid-19: estudo piloto</i>	<i>148</i>
<i>Efeitos Da Eletroestimulação Concomitante Ao Treinamento De Força Na Capacidade Funcional.....</i>	<i>149</i>
<i>A ingestão aguda de cafeína aumenta a resistência muscular localizada dos membros inferiores, mas não a dos membros superiores em homens e mulheres fisicamente ativos</i>	<i>151</i>
<i>Situações táticas versus características da finalização de jogadores vencedores e perdedores no Badminton Panamericano Sub13.....</i>	<i>152</i>
<i>Comparação entre sexos da demanda temporal no Badminton Junior de Elite Sub13.....</i>	<i>153</i>
<i>Projeto Centro de Artes e Esporte Unificados para idosos em vulnerabilidade social do Distrito Federal: influência sobre aspectos físicos, cognitivos e sociais.....</i>	<i>154</i>
<i>O treinamento cognitivo combinado com exercício físico melhora a função cognitiva de idosos com declínio cognitivo? Resultados preliminares de uma revisão sistemática.....</i>	<i>155</i>
<i>Acessibilidade de academias do Distrito Federal que oferecem a modalidade de dança para deficientes visuais.....</i>	<i>156</i>
<i>Estado nutricional e hábitos alimentares de adolescentes escolares brasileiros.....</i>	<i>157</i>
<i>O método de ensino influencia os primeiros socorros realizados por crianças e adolescentes em idade escolar? Uma revisão sistemática com metanálise.....</i>	<i>158</i>
<i>Capoeira Cultura e Sociedade.....</i>	<i>159</i>
<i>O empreendedorismo e a formação dos alunos do curso Bacharelado em Educação Física no Uniceplac.....</i>	<i>160</i>
<i>Efeitos de 40 sessões de treinamento com Kettlebell na relação cintura-quadril de indivíduos com doença de Parkinson: um estudo quase-experimental.....</i>	<i>161</i>
<i>Efeitos da ingestão aguda de cafeína sobre a força muscular de membros superiores e inferiores em homens e mulheres ativos.....</i>	<i>162</i>
<i>Neuroestética da dança: O cérebro observador de crianças.....</i>	<i>163</i>
<i>Suplementação dietética de nitrato (beterraba) no desempenho da atividade física.....</i>	<i>164</i>
<i>Motivos para a presença do público feminino nos estádios de futebol de Pernambuco.....</i>	<i>165</i>
<i>A inclusão dos estudantes por intermédio do jogo nas aulas de Educação Física.....</i>	<i>166</i>

<i>A perspectiva dos pais acerca do lúdico no processo de ensino e aprendizagem da natação para infantis.....</i>	<i>167</i>
<i>A influência da atmosfera dos estádios nas intenções comportamentais no futebol em Pernambuco.....</i>	<i>168</i>
<i>Há efeito da idade relativa entre jogadoras de futebol feminino participantes do Campeonato Brasileiro Feminino de 2020?.....</i>	<i>169</i>
<i>Determinantes do crescimento somático, composição corporal e estatuto ponderal em escolares.....</i>	<i>170</i>
<i>Composição corporal associada ao risco cardiovascular em idosas iniciantes de um programa de ginástica comunitária.....</i>	<i>171</i>

Anais

**11º Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região
ConCRE7**

Expediente

Editor

Paulo Henrique Azevêdo – CREF 000280-G/DF

Coordenação editorial

Rubens Eduardo Nascimento Spessoto – 004937-G/DF

ISSN (International Standard Serial Number)

O ISSN – Número Internacional Normalizado para Publicações Seriadas é o identificador aceito internacionalmente para individualizar o título de uma publicação seriada, tornando-o único e definitivo. Seu uso é definido pela norma técnica internacional da International Standards Organization ISO 3297.

O ISSN é operacionalizado por uma rede internacional, e no Brasil o Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia – IBICT atua como Centro Nacional dessa rede.

O ISSN identifica o título de uma publicação seriada (jornais, revistas, anuários, relatórios, monografias seriadas, etc) em circulação futura (pré-publicação) e encerradas em qualquer idioma ou suporte física utilizado (impresso, online, CD-ROM etc).

O ISSN é composto por oito dígitos, incluindo o dígito verificador, e é representado em dois grupos de quatro dígitos cada um, ligados por hífen, precedido sempre por um espaço e sigla ISSN. Exemplo: ISSN: 236-5052.

Ficha Catalográfica

XI Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região - CREF-7

(1.:2021: Brasília, DF)

Anais do 11º Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF-7 / Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF-7-DF, 2021.

Material bibliográfico em digital.

ConCRE7 – Criatividade e competência na NOVA atuação do Profissional de Educação Física – Brasília, DF, 14 e 15 de maio de 2021.

ISSN: 236-5052

1. Educação Física. 2. Congressos I. Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF-7. II. Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte – GESPORTE Universidade de Brasília – UnB. III. Título.

Conselho Federal de Educação Física – CONFEF

Presidente: Claudio Augusto Boschi – CREF 000003-G/MG;

Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – Distrito Federal – CREF7

Presidente: Patrick Novaes Aguiar – CREF 003132-G/DF

1ª Vice-Presidente: Nicole Christine de Azevedo Silva – CREF 000859-G/DF

2º Vice-Presidente: Marcelo de Castro Marazi – CREF 001015-G/DF

1ª Tesoureiro: Daniel Vasconcelos Veloso – CREF 004140-G/DF

2º Tesoureiro: Rolweberton Faúla de Assis – CREF 003692-G/DF

1º Secretário: André Gustavo Boechat de Souza – CREF 000702-G/DF

2º Secretário: Marcelo Machado Pinto – CREF 001517-G/DF

Conselheiro: Alexandre Fachetti Vaillant Moulin – CREF 000008-G/DF

Conselheiro: Bernardino Teixeira Filho– CREF 003303-G/DF

Conselheiro: Célio René Trindade Vieira– CREF 000569-G/DF

Conselheira: Cristiane Melo de Oliveira – CREF 000148-G/DF

Conselheiro: Daniel Pereira Rosa– CREF 005568-G/DF

Conselheiro: Eder Bezerra Faustino– CREF 004365-G/DF

Conselheiro: Euler Mestrinho Ximenes – CREF 002999-G/DF

Conselheiro: Gabriel Jorge Freitas– CREF 006600-G/DF

Conselheira: Jaqueline Fernandes de Oliveira– CREF DF-007237-G/DF

Conselheiro Honorífico: José Ricardo Carneiro Dias Gabriel – CREF 000375-G/DF

Conselheiro: Kátia Maria Silveira e Silva – CREF 000404-G/DF

Conselheiro: Leonardo Augusto da Silva– CREF 005655-G/DF

Conselheiro Honorífico: Lúcio Rogério Gomes Dos Santos – CREF 000001-G/DF

Conselheiro: Luiz Humberto Barros Cocentino – CREF 004067-G/DF

Conselheira: Márcia Ferreira Cardoso Carneiro– CREF 000211-G/DF

Conselheiro: Marco Túlio Castro Peixoto– CREF 000529-G/DF

Conselheiro: Renato Dourado Lacerda – CREF 000728-G/DF

Conselheiro: Roberto Nóbrega – CREF 002023-G/DF

Conselheira: Rochelle Pereira de Andrade– CREF 006530-G/DF

Conselheiro: Sergio Avelino da Silva– CREF 003561-G/DF

Conselheiro: Sérgio Fernando Nunes – CREF 004301-G/DF

Comitê Organizador

Presidente

Prof. Dr. Paulo Henrique Azevêdo – CREF 03692-G/DF

Comissão Técnica

Ms. Daniel Vasconcelos Veloso – CREF 004140-G/DF
Engenheiro Braulio Paes Marques
Esp. Diana Mendes de Oliveira
Gabriella Corrêa
Membros Dr. Henrique de Oliveira Castro – CREF 011161-G/DF
Ms. Leonardo Peixoto Arêas da Silva – CREF 0176-G/DF
Maicon Sherman Ferreira da Fonseca
Dr. Nicolas Caballero Lois
Dr. Paulo Henrique Azevêdo – CREF 03692-G/DF
Ms. Rubens Eduardo Nascimento Spessoto – CREF 0004937-G/DF
Thaty Porto Curado

Comissão Científica

Presidente Prof. Dr. Mário Rui Coelho Teixeira (Portugal) – Presidente

Coordenação Prof. Dr. Henrique de Oliveira Castro – UFMT

Prof. Dr. Alberto Reinaldo Reppold Filho – UFRGS	Prof. Dr. Ivan Wallan Tertuliano – Anhembi Morumbi
Prof. Dr. Aldo Antonio de Azevedo – UnB	Prof. Dr. Jordi Segui Urbaneja – INEFC (Espanha)
Profª Drª. Alessandra Dias Mendes – IFB	Prof.ª Dr.ª Layla Maria Campos Aburachid – UFMT
Prof. Dr. André Almeida Cunha Arantes – UniCEUB	Prof. Dr. Marcos Ruiz da Silva – UNINTER
Prof. Dr. Antonio Carlos Bramante – GESPORTE	Prof. Dr. Nicolas Caballero Lois – IESB e UnB
Membros Prof. Dr. Carlos Augusto Mulatinho Pedroso – UPE	Prof. Dr. Paulo José Barbosa Gutierrez Filho – UnB
Prof. Dr. Christian Pinheiro da Costa – UnB	Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher – UNICEPLAC
Profª Drª. Flávia da Cunha Bastos – USP	Prof. Dr. Renato André Sousa da Silva – UNIEURO
Prof. Dr. Francisco Teixeira Coelho – UFTM	Prof.ª Dr.ª Schelyne Ribas – UFMT
Prof. Dr. Gilmar Eduardo Costa do Couto – UFAM	Prof. Dr. Victor Lage – UnB
Profª Drª. Giselle Helena Tavares – UFU	Prof. Dr. Vilde Gomes de Menezes – UFPE

Realização



Conselho Regional de Educação Física 7ª Região
Distrito Federal

Organização



Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte – GESPORTE

Universidade de Brasília – UnB

Faculdade de Educação Física – FEF

<http://www.gesporte.net/> – <http://gesporte.blogspot.com>

Palestrantes

Dr. Alan de Carvalho Dias Ferreira (Brasil / Portugal)

Palestra – “Análise de dados como vantagem competitiva para as entidades esportivas”

Ms. Carlos Eugênio Zardini Filho (Brasil / Austrália)

Palestra – “Sistema esportivo de alto rendimento na Austrália – estruturação de uma rede nacional de treinamento”

Ms. Georgios Stylianos Hatzidakis (Brasil)

Palestra – “Marketing pessoal para profissionais de Educação Física”

Esp. Márcio Gustavo Padilha da Costa (Brasil)

Palestra – “Atividade criativa – a habilidade que impulsiona a sua carreira”

Esp. Cristiano Parente (Brasil)

Palestra – “Comunicação online ou presencial – as estratégias no marketing e nas vendas do personal trainer”

Esp. Amâncio Nuno Ferreira Santos (Portugal)

Palestra – “Criatividade na gestão de fitness em tempos de pandemia – a realidade em Portugal”



Nota do Presidente do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região

No ano de 2021, mais uma vez, o Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal, o nosso ConCREF7, em sua 11ª edição, manteve seu compromisso com a vanguarda e com a vocação para figurar como um evento científico voltado, especialmente, para o fomento de uma cultura de engajamento com a produção de pesquisa científica no meio acadêmico do Distrito Federal, envolvendo a ativa participação de estudantes, docentes, pesquisadores brasileiros e internacionais, num conagraamento de troca de conhecimentos, realizado pelo CREF7/DF, sob a regência do GESPORTE e do IGesporte, com o inestimável apoio da Universidade de Brasília, a UnB.

Por força do recrudescimento da pandemia de covid-19 no primeiro semestre de 2021, o 11º ConCREF7 foi realizado no mesmo formato de evento virtual, em plataforma online, já adotado no ano de 2020, naturalmente com os devidos aperfeiçoamentos e sem perder a pujança que fez do 10º ConCREEF7, realizado em experiência inédita e urgente, via internet, no ano de 2020, um grande sucesso.

Mantendo o padrão de apresentações orais, de pôsteres e a já tradicional premiação em dinheiro aos melhores trabalhos produzidos por estudantes que sejam alunos de qualquer curso superior de Educação Física sediado no Distrito Federal, o 11º ConCREF7 não deixou de honrar o compromisso que assumiu desde a primeira edição, de brindar os participantes com a apresentação de palestrantes nacionais e estrangeiros, de notório e renomado conhecimento, para proferirem palestras versando sobre temas contemporâneos, de relevante interesse para a categoria profissional, nas áreas da Educação Física e do Desporto.

Os presentes Anais e seu precioso conteúdo são a maior prova de que nosso Congresso Internacional colocou, em definitivo, o Distrito Federal no roteiro dos mais renomados e prestigiados Congressos Internacionais de Educação Física do Brasil, sem

qualquer viés comercial ou de lucro, voltado exclusivamente para estudantes e profissionais da área e que aspirem por uma bagagem científica de qualidade, oferecida a custo zero.

Assim, é com muito orgulho e fazendo fé de que, em breve, possamos voltar a nos encontrarmos pessoalmente, em nosso Congresso no tradicional formato presencial ou semipresencial, passo a vossas mãos os Anais do 11º ConCREF7, desejando que seu conteúdo seja proveitoso e edificante no aperfeiçoamento profissional de cada colega ou futuro colega que invista seu tempo em ler os trabalhos neles contidos, todos de excelente qualidade.

Abraços e boa leitura!

Patrick Novaes Aguiar – CREF 003132-G/DF

Presidente do CREF-7

Presidente do 10º ConCREF7

Palavras do Presidente do Comitê Organizador

Em 2020 superamos o desafio de, em sessenta dias, planejar e realizar um evento que até então era totalmente presencial, em um congresso produzido integralmente de maneira remota. Não somente as conferências, mas todas as apresentações dos trabalhos científicos selecionados foram transmitidas pela internet.



Passada a 10ª edição do Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – 10º ConCREFF7, entendíamos que, em 2021, o evento retornaria à modalidade presencial, pelo menos em parte. Mas, o tempo foi passando e a pandemia da Covid19 prosseguiu ceifando cada vez mais as vidas de pessoas em todo o mundo e, o pior, com um agravamento extremamente preocupante.

Agora em 2021, aproveitamos a experiência do evento anterior e realizamos o congresso também de maneira remota.

O interessante a se destacar é que, em termos de evento, tanto no ano passado, como neste ano, todos os indicadores apontaram para os crescimentos qualitativo e quantitativo desse que é um dos mais relevantes projetos técnico-científicos da Educação Física no Brasil.

As temáticas são, cada vez mais, pertinentes ao ambiente de nosso campo de atuação e as pesquisas científicas apresentadas contribuem, progressivamente, para o desenvolvimento da área.

Participantes de todo o Brasil e de inúmeros países cooperam para que conhecimento seja disseminado e são estimulados também a realizarem pesquisas e a divulgarem os resultados das investigações em congressos científicos.

Assim, este foi mais um ConCREFF7, fruto do trabalho de uma equipe motivada, qualificada e competente. Agradeço aos conselheiros da Comissão de Eventos do CREF7 e, fundamentalmente, aos integrantes do GESPORTE que, de maneira totalmente voluntária, mas com muito profissionalismo, tornou tudo isso possível, mais uma vez.

Ao CREF7 e ao Instituto de Desenvolvimento do Esporte – iGesporte, o meu profundo respeito por comporem uma verdadeira equipe de sucesso.

Por fim, o evento foi palco do lançamento do livro “Gestão Estratégica de Eventos Esportivos, Técnico-científicos e de Lazer” de minha autoria, na esperança de, somado às demais obras da coletânea “Gestão Estratégica do Esporte e do Lazer”, contribua na formação e qualificação de gestores em todo o mundo.

Espero você em 2022, no 12º Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – 12º ConCREF7.

Paulo Henrique Azevêdo

Registro CREF 00280-G/DF

Presidente do Comitê Organizador Do 11º ConCREF7

Coordenador do GESPORTE/UnB

Programa do Evento

14 de maio (sexta-feira)

- 08h00 Sessão de vídeo técnico
- 08h30 **Apresentação do evento e solenidade de abertura**
- 09h00 **1ª Sessão Técnica – Palestra de abertura**
Palestra – "Marketing pessoal para profissionais de Educação Física"
Prof. Ms. Georgios Stylianos Hatzidakis – Trevisan Escola de Negócios – Brasil
- 10h20 Intervalo
- 10h40 **2ª Sessão Técnica**
Palestra – "Comunicação online ou presencial – as estratégias no marketing e nas vendas do personal trainer"
Prof. Esp. Cristiano Parente – CEO da World Top Trainers Certification e da Koatch Gym – Brasil
- 12h00 Intervalo para almoço
- 14h00 **Etapla científica de 11º ConCREFF7 - Apresentação de comunicações orais e pôsteres selecionados**
- 20h00 Divulgação das atividades do segundo dia e encerramento do primeiro dia do 11º ConCREFF7.

15 de maio (sábado)

- 08h00 Sessão de vídeo técnico
- 09h00 **3ª Sessão técnica**
Palestra – "Sistema esportivo de alto rendimento na Austrália – estruturação de uma rede nacional de treinamento"
Prof. Ms. Carlos Eugênio Zardini Filho – Griffith University – Austrália
- 10h30 Intervalo
- 10h45 **4ª Sessão técnica**
Palestra – "Análise de dados como vantagem competitiva para as entidades esportivas"
Prof. Dr. Alan de Carvalho Dias Ferreira – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – Portugal
- 12h15 Intervalo para almoço
- 14h00 **5ª Sessão técnica**
Palestra – "Atividade criativa – a habilidade que impulsiona a sua carreira"
Prof. Esp. Márcio Padilha – Run Way Life Place – Brasil
- 15h30 Intervalo
- 15h45 **Entrega de prêmios**
- Prêmio Boas Práticas;
 - Prêmios de comunicações orais e pôsteres.
- 16h15 **6ª Sessão técnica**
Palestra – "Criatividade na gestão de fitness em tempos de pandemia – a realidade em Portugal"
Prof. Amâncio Nuno Ferreira Santos – Fitness Hut – Portugal.
- 18h00 **Lançamento do livro "Gestão estratégica de eventos esportivos, técnico-científicos e de lazer"**, de autoria do Dr. Paulo Henrique Azevêdo.
*Os participantes poderão baixar, gratuitamente, o seu exemplar.
- 20h00 **Encerramento do 11º ConCREFF7.**

Premiados na etapa científica do 10º ConCREF7

Comunicações Orais

Aplicação do teste de trilhas no contexto esportivo para avaliar a flexibilidade cognitiva: uma breve revisão da literatura

Cláudia Dias Leite, Gustavo Lira Guedes, Isabela Almeida Ramos

Efeitos da prática sistemática de um programa de natação na autopercepção da qualidade física e mental para o desempenho profissional

Almir Marchetti, Willian Urizzi de Lima, Adriano Gomes, Ana Maria Pinheiro, Fabrício Madureira

Influência da prática de exercício físico em confinados, em ambiente domiciliar e ambiente externo durante a pandemia do covid-19: uma análise da qualidade de vida avaliada pelo instrumento SF-36

Dirce Rodrigues Caixeta, Jairim Cesar Novais Junior, Sergio da Cunha Neves Junior

Políticas públicas de desporto: estudo sobre municípios da área metropolitana de Lisboa

Tiago Miguel Neves Figueira, Mário Rui Coelho Teixeira

Recursos humanos, liderança e gestão do desporto: a importância da formação no desenvolvimento desportivo municipal

André Dionísio Marquilhas Sesinando, Mário Rui Coelho Teixeira

Pôsteres

Acessibilidade de academias do Distrito Federal que oferecem a modalidade de dança para deficientes visuais

Priscila Rodrigues Pumine Cabral, Ritielli de Oliveira Valeriano

Capoeira: cultura e sociedade

Luís Gustavo Normanton Beltrame

Determinantes do crescimento somático, composição corporal e estatuto ponderal em escolares

Jaíne Taniele Cavalcante Pinheiro Brito

Ana Carolina Rodrigues Reyes

Tatiana Alcântara

Motivos para a presença do público feminino nos estádios de futebol de Pernambuco

Mykaelly Beatriz da Costa Silva, Jorge Eduardo Maciel Gonçalves da Silva, Marcos Antonio Barros Filho, Yves de Holanda Batista de Miranda, Victor Henrique Rodrigues Silva, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso

O método de ensino influencia os primeiros socorros realizados por crianças e adolescentes em idade escolar? Uma revisão sistemática com metanálise

Natália Cordeiro de Sousa, Raphael Lopes Olegário, Caio Lima de Araújo Escovedo, Leonardo Peixoto Arêas da Silva, Sacha Clael, Alexandre Lima de Araújo Ribeiro

Informação: os premiados foram colocados em ordem alfabética pelo título do trabalho.



Sobre as categorias de trabalhos submetidas ao ConCREF

Comunicações orais são relatórios de trabalhos concluídos e submetidos de maneira completa.

Pôsteres são resumos de pesquisas em andamento ou concluídas, com, no mínimo, introdução, referencial teórico e delineamento da pesquisa já concretizados.

TRANSMISSÃO ONLINE

ConCREF
11º Congresso Internacional
do Conselho Regional de
Educação Física da 7ª Região

**Resultados da
Etapa Científica**

Etapa Científica

Pôsteres
Resumos aceitos : 28

Comunicações Orais
Artigos aceitos : 11

Etapa científica com apresentação de trabalhos nas modalidades de comunicação oral e pôster.

Brasília - Distrito Federal
14 e 15 de maio de 2021
www.concref7.com.br

Evento: Realização:

Comunicações Orais

Jogos de autossuperação em aulas remotas de educação física escolar: uma experiência em tempos de covid

Temática: Escola – Comunicação oral

Adilson Almeida Tomé dos Santos (e-mail: almeida.adilson22@gmail.com); Ana Isabel Magalhães; Luisa de Paula Oliveira; Erick Jerônimo Ferreira; Dr. Claudio Scorcine; Dr. Fabrício Madureira – Universidade Metropolitana de Santos (FEFIS/UNIMES) – Escola Americana de Santos – Santos, SP, Brasil

Resumo

Devido à pandemia causada pelo novo coronavírus COVID-19, diversos serviços tiveram que ser paralisados em formato presencial, incluindo escolas. Alguns autores alertam que o distanciamento social, somado à inatividade física pode provocar quadros de sedentarismo e suas consequências. Diante disso, esta pesquisa teve como objetivo investigar as respostas de desempenho em jogos de autossuperação para habilidades motoras em aulas remotas de educação física escolar. Durante doze semanas 123 alunos, com idade entre 6 e 14 anos, ambos os sexos, foram avaliados em sete jogos divididos em três temáticas para habilidades manipulativas, com foco no modelo de autossuperação. Os resultados demonstraram que os alunos tiveram desempenho superior a 70% de melhora nos jogos, onde a estatística apontou diferenças significativas. Diante dos resultados apresentados, a estratégia abordada pelos mediadores parece ser eficaz e possível de ser incentivada em aulas de Educação Física Escolar.

Palavras-chaves: Autossuperação; Educação Física Escolar; Habilidades Motoras

Abstract

Due to the pandemic caused by the new coronavirus COVID-19, several services had stop in person attendance, including schools. Some authors warn that social distance, in addition to physical inactivity, can lead to sedentary lifestyle and its consequences. Therefore, this research aims to investigate performance responses in self-improvement games for motor skills in remote school physical education classes. Throughout twelve weeks, 123 students, aged between 6 and 14 years old, both genders, were evaluated in seven games divided into three themes for manipulative skills, focusing on the self-overcoming model. The results showed that the students had over 70% improvement performance in the games, where the statistics pointed out significant differences. Given the results presented, the strategy addressed by the mediators seems to be effective and possible to be encouraged in School Physical Education classes.

Keywords: Self-overcoming; School Physical Education; Motor Skills

Jogos de autossuperação em aulas remotas de educação física escolar: uma experiência em tempos de covid.

Introdução

Desde a confirmação dos primeiros casos provocados pelo novo coronavírus no fim de 2019, algumas medidas foram aplicadas na tentativa de conter o avanço da doença e minimizar os riscos à saúde pública, entretanto, por conta da política de restrição relacionada ao isolamento social, há alerta para outras problemáticas diretamente ligadas a hábitos sedentários como o aumento do tempo em frente à TV, alimentação inadequada e atualmente, o trabalho no modelo home office e aulas em acesso remoto.

As aulas remotas surgiram como uma opção e resposta imediata, para o cenário atual de uma pandemia, mesmo com suas limitações e ressalvas, porém parecem ser relevantes nesse período de isolamento social, em função de potencialmente auxiliar os alunos a continuarem seu processo de escolarização, minimizando o impacto das restrições as aulas presenciais

Entre os tipos de jogos usados em programas de educação física escolar, os jogos de autossuperação que são o ato de desafiar a si mesmo e superar seus próprios feitos, deveriam ser investigados em função do seu potencial de permitir ao aprendiz vivenciar a ideia de mudança, superação e vitória, tão imprescindíveis em dias de incerteza, medo e por vezes, desesperança.

Objetivos do estudo

Investigar as respostas de desempenho em jogos de autossuperação para habilidades motoras em aulas remotas de educação física escolar.

Referencial teórico de literatura

Atualmente, a população mundial vive uma das maiores pandemias do século XXI, causada pelo vírus SARS-COV2. Segundo Gruber (2020), esta pandemia teve início na China no final de 2019 e segundo o Ministério da Saúde (2020), atualmente no Brasil estima-se que até o momento da escrita deste trabalho, mais de 5 milhões de pessoas foram infectadas, com mais de 100 mil óbitos confirmados. Como consequência o distanciamento social foi colocado em vigor, onde diversos serviços foram

temporariamente paralisados em caráter presencial, podendo ficar em pleno funcionamento apenas serviços considerados essenciais como hospitais e supermercados, já as demais áreas de atuação, tiveram que seguir outros modelos de atendimento como o acesso remoto através de aplicativos de celular e/ou sites. Boto, (2020) descreve que entre as estratégias adotadas por profissionais da área da educação, estão os serviços de videoconferência como mediadores de suas aulas, na tentativa de minimizar a perda no desenvolvimento escolar de seus alunos.

Oviedo e Carvalho, (2020), descrevem que devido ao isolamento social as crianças têm passado mais tempo do que o recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria na frente da tela dos eletrônicos, não só para jogos, mas também durante as aulas remotas como forma de aprendizagem. Esta combinação, pode favorecer no ganho de peso e gerar o início precoce de doenças crônicas. Especificamente, o estudo publicado recentemente por Florêncio, Paiano e Costa (2020) aponta que a redução de movimento impacta negativamente na saúde pública, aumentando os quadros de sedentarismo e por consequência as probabilidades de surgimento e ou agravamento da obesidade, diabete e hipertensão. Entretanto, os autores supracitados também descrevem que o envolvimento com hábitos mais ativos e saudáveis podem proporcionar melhoras significativas tanto para aspectos físicos, cognitivos e motores.

Gallahue, Ozmun, e Goodway, (2012) em sua obra, propõe que as aulas de educação física escolar, busquem manter seus alunos fisicamente ativos respeitando a disponibilidade de espaço e materiais para realização das tarefas. Para os autores, um dos conteúdos decisivos é o treinamento de habilidades motoras fundamentais, que são a base para aquisição de ações motoras com maior grau de complexidade, algo comum durante a prática de algum esporte. Como estratégia de dinamização do processo de ensino, Goulart (2018) sugere a utilização de jogos, em função de permitirem que a atividade se torne mais atrativa aos olhos dos praticantes, ao mesmo tempo que podem gerar resultados de performance matematizáveis, o que possibilita ao professor refletir sobre o impacto do processo de prática. Considera-se jogo como a prática respaldada pelo uso sistemático de regras e metas para conduzir seu desenvolvimento (KISHIMOTO, 1996; HUIZINGA, 2000).

Devido ao atual cenário em que as aulas de educação física escolar se encontram durante a pandemia, faz-se necessário estudos acerca da magnitude dos efeitos que as aulas em acesso remoto podem causar nas habilidades motoras de crianças.

Materiais e métodos

A composição do grupo investigado para este estudo foi formada por 123 alunos, sendo 60 meninos e 63 meninas com idade entre 6 e 14 anos, todos estudantes de uma escola da rede particular localizada na cidade de Santos. A amostra contou com a participação de estudantes dos anos iniciais e finais do ensino fundamental, subdivididos de acordo com suas respectivas turmas no ano letivo.

Todos os professores envolvidos no experimento possuíam graduação plena em educação física, especialização no ramo escolar e vivência em escola pública e particular variando entre 2 e 12 anos de experiência.

O período de investigação teve duração de 12 semanas, em aulas com carga horária mínima de sessenta minutos semanais. Foi aplicado nesse período 3 temáticas e 7 jogos. Cada atividade foi realizada em dois momentos: o primeiro logo após o período de alongamento e aquecimento, em média, cinco minutos dedicado para este momento da aula e o segundo, próximo ao final da aula com foco no modelo de autossuperação. Entre as duas tentativas foram realizadas outras variações de movimentos utilizando a mesma temática dos testes, com a finalidade de aumentar o repertório motor e prepará-los para a segunda tentativa, que tem como característica a autossuperação. Vale ressaltar que tanto a temática, quanto os jogos foram planejados e estruturados pelos professores e executados pelos alunos em suas respectivas residências.

A seguir, serão descritos os jogos desenvolvidos com os alunos:

1 – Hóquei em Casa: A atividade foi subdividida em três jogos com tempo fixado em 1 minuto de aplicação e 1 minuto de descanso para cada um.

A primeira atividade nomeada “Deslocamento Vai e Volta”, o avaliado posiciona dois objetos separados a uma distância de 4 passos, após isso, aguarda o comando do professor segurando uma vassoura e com uma bola de tênis em uma das extremidades, ao lado de um dos objetos. Ao sinal do professor, o avaliado se desloca para frente,

contorna o objeto na outra extremidade e volta ao ponto inicial. Repete o processo até o tempo se esgotar e durante esse processo, conta o número de voltas que consegue realizar dentro do tempo e informa ao professor durante o descanso. Para realizar a atividade foi solicitado os seguintes materiais: 1 vassoura; 1 bola de tênis ou objeto similar; 1 par de calçado; 1 cronômetro. Foram investigados 29 alunos.

Na segunda atividade nomeada “Deslocamento Zig Zag”, o avaliado posiciona quatro objetos separados a uma distância de um passo em linha reta e se posiciona em uma das extremidades, a frente do objeto. Ao sinal do professor, o avaliado se desloca conduzindo uma bola com uma vassoura desviando dos objetos e contando o número de voltas que realiza dentro do tempo. Materiais necessários: 1 vassoura; 1 bola de tênis ou objeto similar; 2 pares de calçado; 1 cronômetro. Foram investigados: 37 alunos.

Já na terceira atividade “Deslocamento em Diagonais”, o avaliado posiciona quatro objetos, sendo dois à direita e dois à esquerda em forma intercalada em uma distância de dois passos para a frente para os lados e aguarda o sinal do professor em uma das extremidades. Ao comando do professor, o avaliado se desloca para a direita, contorna o objeto e se desloca em direção ao próximo objeto na diagonal esquerda, realiza o mesmo processo neste e nos dois objetos seguintes, realiza o mesmo trajeto para a volta e conta quantas voltas realizou dentro do tempo estabelecido. Materiais solicitados: 1 vassoura; 1 bola de tênis ou objeto similar; 2 pares de calçado; 1 cronômetro. Foram investigados 37 alunos.

2 – Desafio de futebol: Com uma distância de quatro passos demarcado, o avaliado realiza 1 ciclo de volta em sentido único controlando e conduzindo uma bola, primeiro apenas com o pé direito e na sequência pé esquerdo, no menor tempo possível para ambas as pernas. Material necessário: 1 par de calçado; uma bola; 1 cronômetro. Foram investigados 44 alunos.

No segundo jogo, quatro objetos são colocados em sequência dentro da distância de quatro passos e o avaliado deve conduzir a bola em formato de “zig zag” e completar um ciclo de volta no menor tempo possível, com a perna direita e a perna esquerda. Material necessário: 2 pares de calçado; uma bola; 1 cronômetro. Foram investigados 8 alunos.

3 – Lançamento e Arremesso: No jogo Lançamento na Parede, o avaliado fica em frente a uma parede a uma distância de dois passos e lança uma bola contra a parede o máximo de vezes que conseguir dentro de 1 minuto. Esta atividade foi realizada em três momentos sendo primeiro momento lançamento e recepção apenas com a mão direita, no segundo momento lançamento e recepção apenas com a mão esquerda e no terceiro momento lançamento alternado com a mão direita e após com a mão esquerda. Material necessário: 1 bola de tênis, podendo ser adaptado com 1 bola de meia e 1 cronômetro. Foram investigados 48 alunos.

No jogo Desafio no Balde o avaliado posiciona um balde próximo a uma parede e se posiciona a 4 passos de distância segurando uma bola. Ao sinal do avaliador, o aluno deve executar o arremesso do basquete e acertar o maior número de bolas possíveis dentro do balde em 1 minuto. Os arremessos foram realizados em frente e diagonais esquerda e direita do balde. Material necessário: 1 balde; 1 bola; 1 cronômetro. Foram investigados 21 alunos.

Para explicação e aplicação dos testes foi utilizado o aplicativo de videoconferência ZOOM.US, um dos aplicativos mais utilizados por empresas para realização de reuniões e nesse momento de pandemia, utilizado por diversas escolas. Já para armazenar a coleta de dados foi utilizado Microsoft Excel 2016 do pacote Office 2016.

Como todas as atividades envolviam tempo de execução, foi utilizado o cronômetro do smartphone da marca Motorola, modelo Moto G 2^a geração.

Após a confirmação da normalidade através do teste de Shapiro-Wilk, optou-se pelo teste t de Student para a comparação dos momentos de aplicação dos jogos.

Resultados

Tabela 1. Desempenho do jogo Hóquei em Casa mediante a três tarefas de deslocamento (D) durante um minuto de execução. Os resultados estão expressos em forma de média e desvio padrão para o número de voltas de 4 passos nas duas estratégias utilizadas, bem como os valores de p

	Primeira avaliação	Autossuperação	p
D. Vai Volta (voltas)	9,9 ($\pm 2,9$)	13,4 ($\pm 3,7$)	<,001
D. Zig Zag (voltas)	7,1 ($\pm 4,1$)	8,9 ($\pm 4,4$)	<,001
D. Diagonais (voltas)	6,3 ($\pm 2,9$)	8,5 ($\pm 3,7$)	<,001

Tabela 2. Desempenho do jogo desafio do futebol em deslocamento (D) com controle de bola em dois sentidos realizado com ambas as pernas, os dados são expressos em forma de média, desvio padrão e valor de p do tempo que os voluntários demoraram para realizar as tarefas propostas.

	Primeira avaliação	Autossuperação	p
D. Vai Volta – PD (segundos)	6,1(±3,2)	5,1 (±3,3)	<,001
D. Vai Volta – PE (segundos)	5,3(±2,3)	4,4 (±2,0)	<,001
D. Zig Zag – PD (segundos)	7,9(±4,6)	7,6 (±4,4)	0,496
D. Zig Zag – PE (segundos)	7,1(±4,1)	8,9 (±4,4)	0,933

Legenda: (PD) Perna Direita e (PE) Perna Esquerda

Tabela 3. Desempenho sobre habilidade de Lançamento (L) e Arremesso (A) com três variações de execução para cada um, os dados são expressos em forma de média, desvio padrão e valor de p, para a quantidade de acertos na tarefa de arremesso, quantidade de toques na parede na tarefa de lançamento realizados em um minuto de execução, utilizando as diferentes estratégias.

	Primeira avaliação	Autossuperação	p
L. Mão Direita (nº Acerto)	36,0(±21,1)	46,6 (±27,7)	<,001
L. Mão Esquerda (nº Acerto)	44,4(±21,1)	49,9 (±25,7)	0,003
L. Alternado (nº Acerto)	46,2(±26,9)	52,4 (±25,3)	0,003
A. Diagonal Direita (nº Acerto)	11,5(±4,6)	14,4 (±4,9)	<,001
A. Frontal (nº Acerto)	12,7(±5,0)	12,7 (±4,2)	0,119
A. Diagonal Esquerda (nº Acerto)	11,4(±3,8)	14,3 (±4,1)	<,001

Discussão

Após a realização dos testes com foco em autossuperação, observou-se que as estratégias utilizadas pelos professores via aula remota, como mecanismos potencializadores da aprendizagem das habilidades em questão, foram eficientes para as três tarefas. Esses dados corroboram com trabalhos que utilizaram estratégias de autossuperação para melhora do desempenho, como no estudo realizado por Nogueira et.al, (2015) que avaliou 22 crianças envolvidas em um programa de autossuperação ao longo de um ano, nesse estudo em específico, as crianças participantes melhoraram significativamente a metragem nadada e o tempo de corrida. E o estudo de Lopes, et al (2020) que investigaram 5 jogos utilizando a estratégia de autossuperação em crianças com idade de 3,6±0,5 anos. As metas dos jogos foram: arremessos com o braço dominante dentro de um balde; saltos verticais durante 40”; prender os pregadores; 4^o -

organizar objetos dentro de uma caixa; 5º - Assoprar tampinhas de uma extremidade à outra. Para os autores a utilização da estratégia de autossuperação pareceu ser uma boa alternativa para ser utilizada nas aulas, permitindo que as crianças se sintam cada vez mais seguras e autocontroladas em frente as tarefas.

Especificamente, os dados apresentados neste trabalho, indicam que nas variações do jogo Hóquei evidenciou-se êxito total para a autossuperação nas três condições $p < 0,001$.

A análise descritiva dos dados no desafio do futebol mostrou que 33 (80,4%) e 30 (76,9%) crianças conseguiram diminuir seus tempos nas atividades deslocamento vai e volta, com a perna direita e perna esquerda respectivamente, e indicam o favorecimento das intervenções com as atividades de manipulação, no entanto, quando a tarefa somou a manipulação do objeto às mudanças de direção - aumentando o grau de complexidade da tarefa, os dados não indicaram diferenças significativas. Para Schmidt e Wrisberg, (2010) atividades de maior complexidade necessitam de tempos maiores de prática, o que pode responder em parte à não influência da intervenção aguda sobre a atividade em questão.

Finalmente, este trabalho evidenciou diferenças estatísticas significativas em 5 das 6 atividades que envolveram a habilidade de lançamento. Ao analisar os dados coletados descritivamente, percebeu-se que houve melhora superior a 70% para mão direita, esquerda e alternado. Já para atividade de arremesso, frontal, não foi encontrado diferença significativa, identificando que 14 crianças (33,3%) não conseguiram melhorar a marca realizada na primeira tentativa, contudo, nas atividades de arremesso diagonal, 20 crianças (95,2%) melhoraram desempenho em ambos os lados.

Conclusão

As estratégias de autossuperação indicaram melhoras de desempenho em 10 habilidades motoras das 13 investigadas, estes achados parecem ser resultantes do designe de jogos propostos, reforçando a ideia de estimular nas crianças a sensação de mudança, superação de desafios e vitórias, o que aumenta a percepção de autoconfiança e habilidade que são tão importantes em dias vivenciados neste tempo. Apesar das restrições que a pandemia impôs à sociedade, em especial a vivência e desenvolvimento

escolar, o presente estudo demonstrou ser viável, de baixo custo e possível de ser replicado em outras instituições de ensino durante o acesso remoto, mesmo com a limitação de espaço.

Referências bibliográficas

JÚNIOR, P. G. F.; PAIANO, R.; DOS SANTOS C. A. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-2, 2020.

GALLAHUE, D. L., OZMUN, J.C.; GOODWAY. J. D. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GOULART, A. R. *Jogos Pré-desportivos na Educação Física Escolar*. São Paulo: editora Labrador, 2018.

GRUBER, A. Covid-19: o que se sabe sobre a origem da doença. *Jornal da USP*. <https://jornal.usp.br/artigos/covid2-o-que-se>, Acessado em: 07/10/2020.

BOTO, C. A educação e a escola em tempos de coronavírus. *Jornal da USP*, v. 8, 2020.

KISHIMOTO, T. M., *Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação*. São Paulo: editora Cortez, 1996.

LOPES, R; MORCELLI, M.; SCORCINE, C.; MADUREIRA, F. Efeito da estratégia de autossuperação nas aulas de educação física infantil remota. In *Simpósio Internacional de Ciências do Esportes*. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, edição especial, São Paulo, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Covid 19 no Brasil. In: https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html, 11/10/2020.

NOGUEIRA, C.; OLIVEIRA, F.; PEREIRA, R.; CAMP, C.; SCORCINE, C.; MADUREIRA, F. Potencialização do desempenho em um evento de aquathlon infantil ao longo de um ano. In *Simpósio Internacional de Ciências do Esportes*. Edição especial *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, São Paulo, 2015.

OVIEDO, N.; CARVALHO, G. COVID-19 em Pediatria: O Muito que Ainda Não se Sabe! *Gazeta Médica*, v. 7, n. 2, 29 jun. 2020.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C.A. *Aprendizagem e performance motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada na situação*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

Recursos Humanos, Liderança e Gestão do Desporto: A importância da formação no desenvolvimento desportivo municipal

Temática: Formação Acadêmica e Atuação Profissional – Comunicação Oral

André Dionísio Marquilhas Sesinando
(andredmsesinando87@gmail.com); Mário Rui Coelho Teixeira,
Universidade de Évora, Évora, Portugal

Resumo

A gestão do desporto é uma área relativamente recente do conhecimento científico que interceta a gestão e o desporto. Porém, tem conquistado um merecido destaque nos últimos anos face à crescente relevância no desporto. O aumento da oferta formativa especializada e diferenciada em gestão do desporto, no ensino superior público e privado, tem suscitado o interesse daqueles que pretendem adquirir novos conhecimentos ou mesmo consolidar competências anteriormente adquiridas. Todavia, uma boa parte da investigação existente em relação ao estudo das competências profissionais e habilitações académicas dos atuais gestores e dirigentes desportivos demonstram, de forma clara, que apenas uma minoria possui formação universitária em gestão do desporto. Os técnicos superiores de desporto nos municípios, apesar da exigência de habilitações académicas na área da educação física ou do desporto, exercem funções de elevada complexidade. Este estudo tem como objetivo a identificação da necessidade sentida por estes profissionais sobre a importância da aquisição de formação em gestão do desporto, com vista a melhorarem o desempenho profissional, assim como sobre os processos de liderança nas organizações desportivas. Com base na revisão de bibliografia, e entre as diversas variáveis recolhidas através do instrumento de recolha de dados, estabelecemos três hipóteses de estudo de forma a melhor identificar o que se pretendia com esta investigação, contribuindo assim para um melhor conhecimento sobre a opinião dos atuais técnicos superiores de desporto em relação à importância da formação em gestão do desporto. Os dados foram recolhidos através de questionários dirigidos à totalidade dos 308 municípios portugueses, tendo sido alcançada uma amostra bastante significativa atendendo que recebemos 318 respostas por parte dos técnicos superiores de desporto. Os resultados demonstram que os técnicos superiores de desporto consideraram, de forma unânime, a importância que a formação em gestão do desporto tem na melhoria das suas competências profissionais, assim como na melhoria dos processos de liderança e das suas próprias competências enquanto líderes. As hipóteses levantadas pela investigação demonstraram uma taxa positiva superior a 70% dos respondentes, evidenciando claramente a importância dada à necessidade de se obter uma formação especializada em gestão do desporto. Concluímos como importante a obtenção de formação especializada na gestão do desporto, com vista à melhoria das competências,

sustentabilidade e otimização na gestão das organizações desportivas no desenvolvimento do desporto. Recomendamos a continuidade desta linha de investigação com mais estudos científicos.

Palavras-chaves: Gestão do Desporto; Técnicos Superiores; Municípios; Liderança; Formação.

Abstract

Sports management is a relatively recent area of scientific knowledge that interrelates management and sport. However, it has gained a deserved prominence in recent years due to its growing relevance in sport. The increase of specialised and differentiated training in sports management in public and private universities has raised the interest of those who want to acquire new knowledge or even consolidate previously acquired skills. However, a large part of the existing research regarding the study of the professional skills and academic qualifications of the current sports managers and directors clearly shows that only a minority has a university degree in sports management. The sport technicians in municipalities, despite the requirement of academic qualifications in physical education or sport, exercise functions of high complexity. This study aims at identifying the need felt by these professionals about the importance of acquiring training in sports management to improve their professional performance, as well as about leadership processes in sports organisations. Based on the literature review, and among the several variables collected through the data collection instrument, we established three study hypotheses to better identify what was intended with this research, thus contributing to a better knowledge about the opinion of the current sport technicians regarding the importance of training in sport management. The data were collected through questionnaires addressed to all 308 portuguese municipalities, having been achieved a very significant sample, given that we received 318 responses from sport technicians. The results showed that the sport technicians unanimously considered the importance of training in sports management to improve their professional skills, as well as their leadership processes and their own skills as leaders. The hypotheses raised by the research showed a positive rate of over 70% of the respondents, clearly evidencing the importance given to the need to obtain specialised training in sports management. We conclude as important to obtain specialised training in sports management, with a view to improving skills, sustainability, and optimisation in the management of sports organisations in the development of sport. We recommend the continuation of this line of research with further scientific studies

Keywords: Sport Management; Sports Technicians; Local authorities; Leadership; Education.

Recursos Humanos, Liderança e Gestão do Desporto: A importância da formação no desenvolvimento desportivo municipal

Introdução

O debate sobre a importância da gestão do desporto tem revelado a necessidade de se continuar a investigar mais e a produzir mais conhecimento científico no âmbito da sua intervenção multidisciplinar no desporto. Os profissionais desta área tem ganho maior reconhecimento à medida que conseguem entrar nas organizações desportivas, mas ainda existe um longo caminho a percorrer. A sua área de intervenção está hoje mais desenvolvida, assim como o conhecimento sobre a base de competências que se exigem a um gestor do desporto. Todavia, atuar e gerir o desporto enquanto fenómeno é muito complexo e depende de contexto para contexto.

Por essa razão, o exercício de tentar determinar com rigor as competências necessárias para uma melhor intervenção não é simples. Acreditamos que existem duas dimensões que nos parecem fundamentais na hora de intervir no desporto e nas organizações desportivas, ou seja, a diferenciação na atuação de um profissional da área da gestão do desporto face a outros tipos de formação académica, e a liderança que se exige ao assumir responsabilidades na intervenção no desporto. Um bom gestor desportivo tem também que ser um líder e assumir essa vontade de liderar uma organização ou em determinado contexto específico.

As organizações desportivas, fruto da globalização e da evolução do desporto, assim como de eventos inesperados como este que o mundo vivencia devido à doença Covid-19, devem estar preparadas para as mudanças e alterações necessárias, continuando o seu trajeto no desenvolvimento do desporto e da sua atividade, recorrendo cada vez mais ao conhecimento e competências que os gestores do desporto possuem em liderar o sucesso no futuro do desporto.

Com a realização deste estudo, pretendemos analisar a opinião dos principais intervenientes na gestão do desporto municipal em relação à importância da formação em gestão do desporto na melhoria das suas competências enquanto gestores e líderes no desporto.

Objetivos do estudo

Este estudo tem como objetivo explorar uma temática ainda pouco desenvolvida e conhecida no âmbito do conhecimento científico sobre os principais intervenientes na gestão municipal do desporto. Os técnicos superiores de desporto são os responsáveis pela gestão do desporto nas suas múltiplas áreas de intervenção, todavia, o conhecimento existente e disponível sobre a importância da formação académica destes profissionais é escasso. Existem dados recentes sobre alguns contextos em particular e casos concretos de alguns municípios mas no que diz respeito ao conhecimento no panorama geral, não existem estudos recentes que ajudem a compreender melhor esta questão, podendo mesmo os dados existentes de anteriores investigações encontrarem-se neste momento desatualizados. Nesse sentido, decidimos avançar com um estudo de âmbito nacional onde tentamos identificar a sua opinião quanto à importância da formação em gestão do desporto no seu contexto profissional, assim como na perspetiva da liderança, uma vez que os mesmos exercem funções multivariadas de extrema complexidade e interagem com os mais diversos agentes desportivos.

Referencial teórico de literatura

A intervenção no desporto é hoje muito mais complexa e exigente. A constante evolução no paradigma do fenómeno desportivo deu origem a vários campos de intervenção no desporto (Rocha & Bastos, 2011), e como tal, é cada vez mais necessário possuir um alargado campo de conhecimentos e competências para intervir adequadamente (Pires; Sarmiento, 2001; Carvalho et al., 2013; Miranda et al., 2017). A regulamentação do desporto enquanto direito constitucional em Portugal (Teixeira, 2009), delegou nos municípios a responsabilidade de estes atuarem no sistema desportivo enquanto principais responsáveis pela promoção e desenvolvimento do desporto e da prática de atividade física ao acesso de toda a população (Teixeira; Ribeiro, 2016).

Essas atribuições e competências nos municípios deram origem a uma maior liberdade de atuação e investimento no desporto (Teixeira, 2019), tornando igualmente mais complexo e exigente a sua intervenção multidisciplinar nas mais diversas dimensões que o desporto representa (Batista et al., 2011). Mas serão essas competências iguais em

qualquer contexto? As competências em gestão do desporto exigem uma adaptação ao contexto, visto que diferentes realidades exigem diferentes tipos de intervenção e competências. Somente através de um conhecimento alargado será possível intervir com maior rigor e com um grau de eficiência e eficácia extremamente elevado (Joaquim et al., 2011; Mello; Silva, 2013).

Nesse sentido, é cada vez mais necessário almejar a uma gestão profissional e adequada na otimização do recursos disponíveis, através de recursos humanos devidamente habilitados e competentes para atuar na gestão do desporto municipal (Batista et al., 2014). A realidade portuguesa ainda revela um número bastante elevado de gestores e dirigentes desportivos no ativo sem qualquer formação na área do desporto, e muito menos em gestão do desporto (Teixeira et al., 2019). Existem alguns estudos sobre os técnicos superiores de desporto no municípios (Pires, 1989; Branco, 1994; Pereira, 1998; Costa, 2002), mas podemos afirmar que os dados (Sarmiento et al., 2009; Rijo, 2018) existentes não nos permitem avaliar a necessidade ou visão que estes técnicos possuem quanto à formação em gestão do desporto na valorização das suas competências. (Carvalho et al., 2013).

Quando falamos de organizações e liderança, é fácil perceber que de fato qualquer organização precisa de liderança. É essa liderança que possibilita aos líderes e gestores a ferramenta para influenciar as pessoas e o seu comportamento (Naile; Selesho, 2014). Essa capacidade de influenciar o comportamento das pessoas está intimamente ligada às competências e habilidades de quem lidera (Bunn; Fumagalli, 2016).

A liderança assume-se particularmente importante na gestão das organizações desportivas, e como tal, os gestores do desporto devem igualmente não só possuir competências em liderança como demonstrar vontade em liderar, uma vez que representam um papel de vital importância no sucesso futuro das organizações. Ainda que consideremos que o conhecimento existente é escasso em relação à intervenção e ao reconhecimento da necessidade destes técnicos em adquirir conhecimentos no âmbito da gestão do desporto, importa salientar que existem alguns indicadores que demonstram uma curva crescente na aceitação destes profissionais, principalmente pelo poder público local (Sarmiento et al., 2006).

Nesse sentido, e considerando a revisão de bibliografia efetuada e os objetivos a que esta investigação pretende dar respostas, definimos 3 hipóteses de estudo que permitam analisar factualmente a importância da formação em gestão do desporto e liderança através da opinião dos principais intervenientes na gestão do desporto municipal em Portugal.

As hipóteses do estudo são as seguintes:

H1 – A formação em gestão do desporto aumenta as competências enquanto técnico superior de desporto nos municípios.

H2 – A formação em gestão do desporto é importante para uma melhor liderança no âmbito das organizações desportivas.

H3 – A formação em gestão do desporto melhora as competências na área da liderança.

Materiais e métodos

Esta investigação teve o objetivo de analisar a opinião dos técnicos superiores de desporto dos 308 municípios de Portugal. A recolha dos dados necessários para a elaboração deste estudo decorreu durante um período de dois meses, uma vez que foi preciso criar uma base de contatos numa primeira fase, e posteriormente contactar diretamente todas as unidades orgânicas dos serviços de desporto. Os dados foram recolhidos com recurso a um questionário de perguntas fechadas, elaborado e estruturado pelos autores do estudo, utilizando a plataforma *Google Forms* como forma mais rápida, simples e eficaz de fazer chegar os questionários ao maior número possível de técnicos. No total, foram enviados pedidos de resposta para 302 municípios, uma vez que os restantes 6 municípios não responderam ao nosso pedido. Em relação ao número de respostas, obtivemos um total de 318 respostas validadas após a verificação dos questionários.

Resultados

De acordo com os dados obtidos, verificamos uma clara tendência de resposta que não deixou dúvidas quanto às opiniões dos técnicos superiores de desporto sobre a importância da formação em gestão do desporto.

Na primeira hipótese, pretendíamos clarificar se os inquiridos percecionavam como relevante a formação em gestão do desporto na melhoria das suas competências atuais para atuar na gestão do desporto municipal. Conforme podemos verificar na tabela 1, 83.3% dos inquiridos, correspondendo a 265 respostas, respondeu que “sim”, que a formação em gestão do desporto poderia aumentar as suas competências, enquanto 16%, correspondendo a 51 respostas, consideraram que “talvez” pudesse melhorar. Os 0.6% restantes, correspondendo a 2 respostas, consideraram que a formação em gestão do desporto “não” iria melhorar as suas competências.

Q1 – A formação em gestão desportiva ajuda a potenciar os conhecimentos e competências nas funções de técnico superior de desporto?

Tabela 1

Sim	Não	Talvez
265	51	2
83,3%	16%	0,6%

Na segunda hipótese levantada, tentámos perceber se na perspectiva da liderança, a formação em gestão do desporto poderia igualmente contribuir para uma melhoria dos processos de liderança no sucesso das organizações desportivas. A tabela 2 revela que na sua maioria, os técnicos consideram como importante a formação em gestão do desporto na melhoria dos processos de liderança nas organizações desportivas. No total dos inquiridos, 81,4% considera “sim”, que é importante, correspondendo a 259 respostas, enquanto que 17% considera que “talvez” pudesse melhorar, correspondendo a 54 respostas e apenas 1,6% considera que a liderança nas organizações desportivas “não” iria beneficiar de formação específica na área da gestão do desporto, correspondendo a um total de 5 respostas

Q2 - A formação em gestão do desporto é importante para uma melhor liderança no âmbito das organizações desportivas?

Tabela 2

Sim	Não	Talvez
259	54	5
81,4%	17%	1,6%

Por último, a terceira hipótese levantada por esta investigação, pretendeu clarificar se, de uma forma geral, a formação em gestão do desporto poderia igualmente contribuir

para a melhoria das competências dos gestores do desporto enquanto líderes. A tabela 3 demonstra novamente um claro indicador quanto à importância da formação em gestão do desporto, agora relacionada diretamente com as suas competências de liderança. No total dos inquiridos, 70,8% considera que “sim”, correspondendo a 225 respostas, enquanto 26,4% considera que “não”, correspondendo a 84 respostas, já 2,8% considera que “talvez” pudesse beneficiar enquanto líder, correspondendo a um total de 9 respostas.

Q3 – A formação em gestão do desporto poderia fazer de si um melhor Líder no desporto?

Tabela 3

Sim	Não	Talvez
225	84	9
70,8%	26,4%	2,8%

Discussão

A presente investigação, teve o objetivo de explorar e analisar a percepção dos atuais responsáveis pela gestão do desporto municipal em Portugal, em relação à importância da formação em gestão do desporto na melhoria das suas competências enquanto gestores e líderes no desporto. A evolução do desporto e a complexidade de intervir e planear a sua gestão sustentada, eficiente e eficaz no presente e no futuro, torna imprescindível que os gestores possuam um leque diversificado e especializado de conhecimentos e competências essenciais para o desenvolvimento das organizações desportivas (Batista et al., 2014). Com base na análise dos três gráficos, correspondentes às hipóteses colocadas por esta investigação, é possível constatar que existe uma clara visão sobre a importância da formação em gestão do desporto na melhoria das competências gerais dos técnicos superiores de desporto em linha conforme referem diversos autores (Carvalho et al., 2013; Miranda et al., 2017). No total de inquiridos, 83.3% responderam que a formação em gestão do desporto iria melhorar as suas competências pessoais e profissionais, ainda que 16% considere o contrário. No que diz respeito em relação à formação em gestão do desporto na melhoria da capacidade nos processos de liderança nas organizações desportivas, 81,4% respondeu que sim, que a formação nesta área iria melhorar os processos de liderança, sendo que 17% considerou que não contribuiria para uma melhoria. Por último, explorámos a hipótese de a formação em

gestão do desporto contribuir efetivamente para a melhoria dos técnicos enquanto líderes no desporto, 70,8% dos inquiridos respondeu que sim, que efetivamente poderiam tornar-se melhores líderes através da formação especializada em gestão do desporto. A liderança é efetivamente um elemento fundamental no sucesso das organizações e no seu desenvolvimento nos mais diversos níveis conforme constatam alguns autores (Naile; Selesho, 2014; Bunn; Fumagalli, 2016).

As três hipóteses equacionadas no início da investigação evidenciam que 2/3 das respostas afirmam a importância na aquisição de formação especializada em gestão do desporto. O elevado número de respostas positivas evidencia que os técnicos reconhecem que a formação nesta área aumentaria as suas capacidades e conhecimentos na atuação enquanto técnico superior de desporto. Apesar de desconhecermos a população total em estudo, acreditamos que a dimensão da amostra revela uma elevada representatividade dos dados, o que é um excelente indicador.

Conclusão

A realização deste estudo permitiu identificar que os técnicos superiores de desporto, apesar de já desenvolverem a sua atividade na implementação e gestão de políticas públicas desportivas nos municípios enquanto gestores do desporto, afirmaram de forma unânime como importante a formação em gestão do desporto na melhoria das suas competências profissionais, assim como na melhoria dos processos de liderança nas organizações desportivas e nas suas próprias qualidades enquanto líderes no desporto. É importante que se continue a investigar a evolução dos profissionais a atuar nas organizações desportivas de forma geral, reforçando a importância da formação em gestão do desporto, com vista à melhoria das competências e do conhecimento para melhor intervir não só no presente, mas para preparar o futuro de um fenómeno que não é estanque e evolui constantemente, ou seja, o fenómeno do desporto. O elevado número de respostas foi bastante significativo, dando assim maior relevância aos dados que a investigação apresentou.

Referências Bibliográficas

BATISTA, P. M. F. et al. Representações dos profissionais do desporto acerca do conceito de

competência profissional. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, n.2, p.197-213,abr./jun. 2011.

BATISTA, P. M.; JOAQUIM B.; CARVALHO, M. J. A percepção de competências dos gestores desportivos em função da experiência profissional. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v.38, n.2, p.50-57. 2014.

BRANCO, P. J. A. M. O município e o desporto – Contributo para a definição de um modelo integrado de desenvolvimento desportivo, centrado na autarquia e dirigido a crianças e jovens em idade escolar. 1994. Tese (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, 1994.

BUNN, F.; FUMAGALLI, L. A. W. A importância do líder na organização: influenciando pessoas para o atingimento dos resultados. Rev. FAE, Curitiba, v.19, n.2, p. 132-147, jul./dez. 2016.

CARVALHO, M. J.; JOAQUIM, B. A.; BATISTA, P. F. Perfil Funcional de Competências dos Gestores de Desporto – Estudo de Caso dos Técnicos Superiores de Desporto do Distrito de Viseu. RIGD, vol. 3, n.1, p. 16-37, jan./jun. 2013.

COSTA, P. X. B. S. T. Conteúdo funcional do gestor de desporto municipal. Tese (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2002.

JOAQUIM, B. A.; BATISTA, P. M.; CARVALHO, M. J. Revisão sistemática sobre o perfil de competências do gestor esportivo. Movimento, Porto Alegre, v.17, n.01, p. 255-279, janeiro/março, 2011.

MELLO, J. A. C.; SILVA, S. A. P. S. Competências do gestor de academias esportivas. Motriz, Rio Claro, v.19, n.1, p. 74-83, jan./mar. 2013.

MIRANDA, Y. H. B. et al. Análise acerca das competências necessárias para a atuação profissional do gestor esportivo. Pensar a Prática, Goiânia, v. 20, n. 3, p. 593-603, jul./set. 2017.

NAILE, I.; SELESHO, J. M. The Role of Leadership in Employee Motivation. Mediterranean Journal of Social Sciences, v. 5, n. 3, p. 175-182, mar. 2014.

PEREIRA, J. M. R. A. O papel dos municípios no desenvolvimento do desporto – contributo para o estudo da caracterização e modelo da intervenção das câmaras municipais no processo de desenvolvimento desportiva. 1998. Tese (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 1998.

PIRES, G. M. V. S. A Estrutura e a Política Desportiva – O Caso Português: Estudo da Intervenção Estatal no Sistema Desportivo Português. 1989. Tese (Dissertação de Doutoramento). Instituto Superior de Educação Física de Lisboa da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 1989.

PIRES, G. M. V. S.; LOPES, J. P. S. R. Conceito de Gestão do Desporto. Novos desafios, diferentes soluções. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 1, n. 1, p. 88–103. 2001.

RIJO, V. A. Investigação Científica em Gestão do Desporto: Análise de dissertações de Mestrado em Direção e Gestão Desportiva a partir de três universidades públicas nacionais. Tese (Dissertação de Mestrado) - Direção e Gestão Desportiva - Universidade de Évora, Évora, 2018.

ROCHA, C. M.; BASTOS, F. C. Gestão do esporte: definindo a área. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v. 25, p. 91-103, dez. 2011.

SARMENTO, J. P.; PINTO, A.; OLIVEIRA, A. E. O perfil organizacional e funcional do gestor desporto em Portugal. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 20, n. 5, p. 153-155, set. 2006.

SARMENTO, J. P. et al. Gestão Desportiva: análise das dissertações de Mestrado e teses de Doutoramento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Rev Port Cien Desp, v. 9, n. 2, p. 7-16. 2009.

TEIXEIRA, M. Portugal, Poder Local e Desporto. 1. ed. Lisboa: Grifos, 2009.

TEIXEIRA, M. Gestão do Desporto – Desenvolvimento Desportivo Regional e Municipal. 1. ed. Lisboa: MediaXXI, 2019.

TEIXEIRA, M. R. C.; RIBEIRO, T. M. P. Sport Policy and Sports Development: Study of Demographic, Organizational, Financial and Political Dimensions to the Local Level in Portugal. The Open Sports Sciences Journal, v. 9, n. 1, p. 26-34. 2016.

TEIXEIRA, M. R. C.; LEÃO, R. R. S.; ALMEIDA, N. M. C. Os dirigentes desportivos em Portugal: Estudo sobre a modalidade de hóquei em patins. Arq. Bras. Ed. Fís., v. 2, n. 1, p. 40-49, jan./jul. 2019.

Estratégias utilizadas pelos professores de educação física escolar no período de pandemia

Temática: Escola – Comunicação oral

André Dias dos Santos (andre.dds@hotmail.com); Gabriel Nunes de Andrade; Lucas Novais de Souza; Roberto Carlos Lopes – Universidade Metropolitana de Santos – (FEFIS/UNIMES), Santos, SP, Brasil; Dr. Fabricio Madureira – Escola Americana de Santos

Resumo

Frente à nova realidade que se instalou na sociedade, resultante da pandemia da Covid-19 o isolamento social, obrigou os professores de educação física escolar (PEFE) a explorarem recursos tecnológicos na tentativa de continuarem suas intervenções, tornando emergente o aprofundamento das novas rotinas, mais especificamente como os professores agiram na busca por minimizar o impacto negativo sobre as crianças resultante da inviabilidade de aulas práticas. Os objetivos deste estudo foram analisar as estratégias aplicadas pelos PEFE, durante as aulas em acesso remoto e investigar a adaptação destes profissionais, em meio à pandemia. Como instrumento de pesquisa foi elaborado um questionário identificando dados pessoais e acadêmicos de 14 professores; cargas horárias de suas aulas; as tecnologias de informação e comunicação (TICs) utilizadas neste período; estratégias e dificuldades enfrentadas. Os resultados indicaram que 35% dos PEFE, utilizaram as vídeo-aulas como principal estratégia de ensino durante o período pandêmico. Já, para as estratégias motivacionais e de engajamento dos alunos, 29% utilizaram aulas dinâmicas, e 22% utilizaram aulas interativas. Enquanto, 86% dos PEFE sentiram-se mais preparados para dar aulas remotas pós pandemia e 79% adaptaram-se de forma rápida. Já, quando comparado os grupos da rede particular e pública, observou-se que os professores da rede municipal eram mais maduros para a idade, possuíam maior tempo de formação e indicaram que não imaginavam que a pandemia se estenderia por tanto tempo, também sentiram estar menos preparados para realizar as aulas online. Conclui-se que os PEFE encontraram diferentes alternativas para ministrar suas intervenções educacionais, no entanto, as vídeo-aulas se destacaram, bem como, a utilização de aulas dinâmicas e interativas. Estudos futuros deverão se concentrar no real impacto de distintas formas de uso das TICs em educação física escolar, especificamente quais pontos os resultados foram efetivos em termos de aquisição do conhecimento e quais necessitariam ser ajustados para intervenções mais assertivas.

Palavras-chaves: Tecnologias de informação e comunicação; Professores de educação física; Aulas remotas; Covid-19.

Abstract

Facing the new reality that has been installed in society, resulting from the Covid-19 pandemic, social isolation has forced physical education teachers (PEFE) to explore technological resources in an attempt to continue their interventions, making the deepening of new routines emergent, more specifically how teachers acted in the search for minimizing the negative impact on children resulting from the impracticality of practical classes. The objectives of this study were to analyze the strategies applied by PEFEs, during remote access classes, and to investigate the adaptation of these professionals, in the midst of the pandemic. As a research instrument, a questionnaire was elaborated, identifying the personal and academic data of 14 teachers; the hours of their classes; the information and communication technologies (ICTs) used in this period; strategies and difficulties faced. The results indicated that 35% of the teachers used video lessons as the main teaching strategy during the pandemic period. For motivational and student engagement strategies, 29% used dynamic classes, and 22% used interactive classes. While, 86% of the PEFE felt more prepared to teach remote classes post pandemic, and 79% adapted quickly. When comparing the private and public groups, it was observed that the municipal teachers were more mature for their age, had a longer time of training, and indicated that they did not imagine that the pandemic would extend for so long, and also felt less prepared to conduct online classes. We conclude that the PEFEs found different alternatives to deliver their educational interventions, however, video lessons stood out, as well as the use of dynamic and interactive classes. Future studies should focus on the real impact of different forms of ICTs use in school physical education, specifically which points the results were effective in terms of knowledge acquisition and which ones would need to be adjusted for more assertive interventions.

Keywords: Information and communication technologies; Physical education teachers; Remote classes; Covid-19

Estratégias utilizadas pelos professores de educação física escolar no período de pandemia

Introdução

Habitantes ao redor do mundo estão vivendo constantemente uma apreensão mundial, referente à descoberta de uma doença nociva. Com isso, a população mundial foi coagida a agir de forma distinta, em diferentes âmbitos sociais, políticos e educacionais, especificamente em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China e que tratava-se de uma doença jamais vista em

seres humanos, porém após uma semana foi identificado um novo tipo de corona vírus.

Em razão desse processo, a pandemia impôs à população uma nova adaptação de vida, onde o distanciamento social transformou-se em uma maneira repentina de viver, à vista disso, o mundo hoje, vive uma nova realidade de comportamento social. Nesse sentido, os docentes tiveram que se adaptar a essa nova vivência, e utilizar as TICs para continuarem com suas intervenções. Entretanto, muitos profissionais enxergaram essa “nova realidade” como um verdadeiro desafio a ser superado, visto que muitos deles não possuem muito conhecimento específico sobre a internet e suas utilidades. Além disso, uma das grandes adversidades do ensino remoto vai de encontro à conexão com a internet muito baixa e a falta de experiência com as plataformas. Contudo, durante esse período de pandemia, centralizou-se no professor, a tentativa de manter seus alunos fisicamente ativos, através do ensino remoto, se adequando dentro dessa nova realidade ou o “novo normal” como tem sido chamada essa nova etapa da vida de todas as pessoas, realizando e aplicando suas aulas, sejam elas por aplicativos Zoom, Google Meet, vídeos aulas, imagens, áudios e instruções escritas.

Objetivos do estudo

Analisar as estratégias aplicadas pelos professores de educação física escolar durante as aulas em acesso remoto e comparar a percepção e ações dos professores de diferentes redes de ensino com relação a pandemia.

Referencial teórico de literatura

A pandemia da Covid-19 alertada pela OMS (2021), resultou na adoção do distanciamento social como meio de amenizar a propagação do Corona vírus. Para Adlhoch et al. (2020) numerosas medidas preventivas foram reforçadas, para que possam minimizar a velocidade de transmissão e dentre as devidas precauções estão o uso de máscaras, distância física mínima de pelo menos 1 metro de outras pessoas e a constante limpeza das mãos. Para Alves, (2020) os sistemas escolares foram profundamente afetados, o que resultou em medidas que foram, desde suspensões das aulas sem interação por plataformas virtuais até a realização das aulas remotas, o que impactou as interações entre alunos e professores.

De acordo com Zajac, (2020), muitas escolas começaram a adotar diferentes medidas para que o ano letivo de seus alunos não fosse afetado e dentre delas, uma das principais ferramentas utilizadas foi o ensino remoto, que nos últimos anos ganhou atenção especial (WYANT et. al. 2019; KRAUSE et al. 2017) caracterizando-se como uma alternativa para manter a concentração dos alunos para os estudos, manter o estímulo cognitivo ativado, promover debates e informações para além dos componentes curriculares, mas não para prosseguir com o ano letivo, como se estivéssemos em uma situação de normalidade. Para Koryanhin et al. (2020) o ensino remoto trouxe uma nova perspectiva de realidade para o corpo docente, tendo que se adaptar às aulas de Educação física, em um cenário totalmente inovador e tecnológico, dispondo-se de plataformas online como vídeos – aulas e aplicativos (Zoom, Google Classroom, Google Meet).

Esse cenário pandêmico trouxe uma realidade aos profissionais da área da educação, pois de certa forma existe a necessidade mundial de se desenvolver um preparo de educadores para participar do mundo em rede, destacando que a formação inicial e a formação continuada dos professores precisam de certa forma, de reformas drásticas, para que possam desenvolver mais práticas em relação ao uso das tecnologias de informação e comunicação (TICs) para assim potencializar os mecanismos de aprendizagem (UNESCO, 2020).

Materiais e métodos

Para analisar como os professores de educação física escolar (PEFE) se comportaram diante essa situação inesperada, a seguinte pesquisa possui uma abordagem quantitativa, que segundo Richardson (1989), esse método se caracteriza pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas estatísticas, desde as mais simples até as mais complexas.

Após a assinatura do termo de consentimento livre por partes dos professores voluntários, o seguinte experimento contou com a participação de 14 indivíduos, sendo 10 homens e 4 mulheres, com média idade de 35 anos. Em relação à amostra do nível de

ensino, 8 desses indivíduos eram professores de Ensino Fundamental, 4 Educação Infantil e 3 Ensino Médio, onde desses professores 10 atuam em Escolas Particulares e 4 em Municipais. Sendo assim, foi formulado e aplicado um questionário, a partir da plataforma Google Forms, recurso este que para Mota, (2019), tem potencial utilidade em diversas atividades acadêmicas, nesse caso em especial para a coleta e análise de dados estatísticos, facilitando o processo de pesquisa.

O instrumento da pesquisa conteve 11 questões de respostas fechadas, relacionadas às TICs, pandemia, aulas remotas e estratégias utilizadas pelos docentes em suas aulas em tempos de covid-19., mais especificamente, em um primeiro momento do instrumento continha perguntas relacionadas à parte pessoal e acadêmica do profissional de educação física, contendo dados como: Tempo de formação, área de atuação escolar, unidade escolar, além de dados particulares, tais quais: idade e sexo. Já na segunda parte o mesmo possuía questões relacionadas às aulas remotas durante a pandemia, relacionando-os com as cargas horarias de suas aulas e as TICs neste período. Um terceiro conjunto de questões tinham como objetivo analisar as estratégias e dificuldades que os professores tiveram durante esse período de pandemia. Finalmente, havia questões sobre as aulas remotas e a adaptação dos professores as mesmas, durante o processo. O questionário do Google Forms foi encaminhado aos profissionais de Educação Física através de divulgações em redes sociais e plataformas online.

Análises Estatísticas

Os dados são apresentados de forma descritiva com base nas frequências de aparecimento das respostas ao questionário. Para a análise da percepção dos professores das redes de ensino quanto a pandemia, carga horária de intervenções online e percepção do preparo para esta iniciativa, optou-se pelo teste Mann-Whitney U. E o teste de correlação de Pearson, foi usado para analisar as magnitudes de relações entre a idade e as variáveis investigadas.

Resultados

Inicialmente, serão apresentados os resultados descritivos de forma relativa para melhor visualização dos resultados.



Gráfico 1. Estratégias utilizadas pelos professores durante o período de pandemia.

Em relação aos valores encontrados no gráfico um, nota-se que 35% (9) dos professores utilizaram as vídeo-aulas como principal estratégia de ensino durante o período pandêmico.

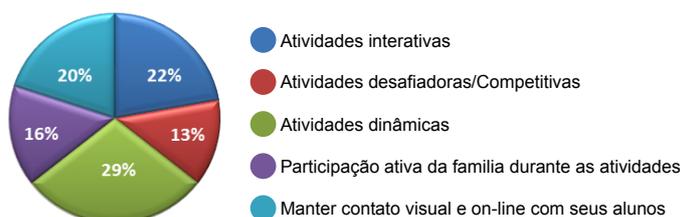


Gráfico 2. Demonstra as estratégias motivacionais mais utilizadas pelos professores para manter os alunos motivados e participativos.

No presente estudo, quando questionado as estratégias motivacionais mais utilizados pelos professores, nota-se que 29% (13) dos professores responderam que utilizaram aulas dinâmicas como estratégias motivacionais, enquanto 22% (10) responderam que utilizaram aulas interativas para motiva-los.

Em relação à percepção dos professores ao preparo para lidar com as TICs, foram elaborados dois gráficos (gráfico 3 e 4) que melhor representam as relações da amostra.

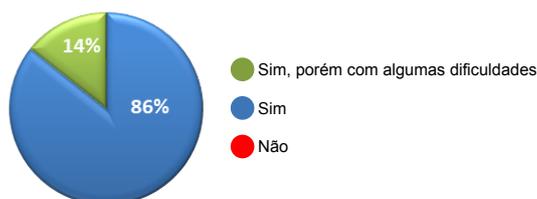


Gráfico 3. Percepção dos professores sobre seu preparo pós pandemia para lidar com tecnologia.



Gráfico 4. Apresenta o tempo percebido pelo professor para se adaptar à nova realidade.

Os gráficos três e quatro apresentam as percepções dos PEFE relacionadas ao uso

das TICs. Nota-se que 86% (12) dos professores se sentem mais preparados para dar aulas remotas pós pandemia, enquanto 14% (2) sinalizaram que se sentem mais preparados, porém com algumas dificuldades, levando a crer que embora a pandemia tenha sido um período complexo, esse período das aulas remotas foi fundamental para que se sentissem mais preparados para dar aulas remotas futuramente. Ainda, pode-se observar que 79% (11) dos professores responderam que mesmo em um momento de pandemia, a sua adaptação ao processo foi de maneira rápida. Nesta última síntese dos resultados, pode-se observar uma visão positivista dos profissionais, haja vista, que as declarações dos mesmos apontam pela sensação de estarem mais preparados para a nova condição, foram rápidos no domínio das tecnologias e identificam as TICs hoje, como estimulantes e interessantes.

Neste estágio das análises, optou-se por investigar se os professores das escolas municipais e particulares apresentaram características e comportamentos diferentes, para tanto ver tabela 1 a seguir.

Tabela 1. Apresenta a análise da percepção dos professores de diferentes unidades escolares para a pandemia, carga horária de intervenções e preparo para as aulas online

Unidade Escolar	Municipal				Particular	
	Mediana	Percentis			Mediana	Percentis
	25	75			25	75
Idade	54,5	43,75	58,5	31*	25	34,25
Tempo de Formação	3	2,25	3	1*	1	2
Há quanto tempo se dedica a Licenciatura	2	2	2	1*	1	1,25
1. Você pensava que a pandemia duraria muito tempo?	2	2	2	2	1	2
2. Você imaginava suas aulas de maneira remota?	2	2	2	2	1,75	2
4. Qual a carga horária das suas intervenções, neste período por classe?	2,5	1,25	3	2	1	2
5. Sentiu despreparo para realizar as aulas de forma não presencial?	1	1	1,75	2*	2	2

*Indica diferença estatística entre os grupos para a idade $p = 0,009$; Tempo de formação em licenciatura para $p = 0,006$; Tempo de licenciatura $p = 0,008$; Despreparo para realizar aulas online $p = 0,019$.

Os resultados da tabela um, aponta que o grupo de professores da rede municipal eram mais maduros para a idade, possuíam maior tempo de formação e indicaram que

não imaginavam que a pandemia se estenderia por tanto tempo, também sentiram estar menos preparados para realizar as aulas online quando comparados com o grupo das escolas particulares investigadas

Outro fator intrigante neste experimento, estava centrado nos professores com idades mais avançadas, especificamente, como os mesmos se comportaram e se auto percebiam com relação uso das TICs. Ver tabela 2.

Tabela 2. Magnitudes de relação entre a idade dos professores e as variáveis investigadas

Idade	r	p
Tempo de Formação	,894**	>0,01
Dedicação a licenciatura	,875**	>0,01
Percepção da duração da pandemia	0,443	0,112
Imaginava o uso de aulas remotas	0,267	0,357
Carga horária durante as intervenções	,663**	0,01
Percepção do despreparo para as aulas online	-,661*	0,01

Discussão

O presente estudo investigou as diferentes estratégias adotadas pelos PEFE e as percepções dos professores da rede pública e privada de ensino nas aulas remotas no período de pandemia. Portanto, as estratégias mais utilizadas pelos professores foram as vídeo-aulas. Dado semelhante foi encontrado no estudo de Godoi et al. (2020), que analisou os desafios, aprendizagens e expectativas dos PEFE durante a pandemia, demonstrando que os docentes participantes utilizaram a vídeo - aula em suas aulas, durante esse período. Entretanto, Koryahin et al. (2020), investigaram sistemas eletrônicos, e concluíram que a utilização desse sistema no controle pedagógico do processo de educação física, fornece dados de teste objetivos confiáveis com pouca perda de tempo para garantir a qualidade do controle. Além disso, Krause et al. (2020), investigaram no seu estudo tendências e questões atuais em torno da tecnologia, e os resultados indicaram que os professores apresentaram interesse em implementar variedades de tecnologia em seu ensino.

Em relação às estratégias motivacionais adotadas pelos professores, nota-se que 29% (13) dos professores responderam que utilizaram aulas dinâmicas como estratégias motivacionais, enquanto 22% (10) responderam que utilizaram aulas interativas para motivá-los, corroborando com o estudo de Abreu et al. (2020), no qual utilizaram estratégias de motivação com aulas online dinâmicas. Entretanto, Coelho, et al. (2017)

defendem que as atividades de experimentação precisam estar presentes ao longo do processo de ensino e aprendizagem, gerando a construção do conhecimento pelo próprio estudante, ou seja, a experimentação passa a ser motivadora também pelo ambiente de aprendizado se situar fora da sala de aula. Para a percepção e a adaptação dos professores em relação a utilização da TICs, mais da metade dos investigados responderam que se sentem mais preparados para dar aulas remotas pós pandemia, enquanto 14%, sinalizaram que se sentem mais preparados, porém com algumas dificuldades, levando a crer que embora a pandemia tenha sido um período complexo, esse período das aulas remotas foi fundamental para que se sentissem mais preparados para dar aulas remotas futuramente. Dessa forma, se faz necessário na formação dos professores, conteúdos que abordem as TICs, pois é um dos caminhos a ser apostado para que o futuro professor possa estar preparado para atuar posteriormente na escola, ainda, Lima, (2001), afirma que é de extrema importância que os cursos de graduação que formam futuros professores preocupem-se com a formação de cidadãos críticos e reflexivos que sejam capazes de resolver problemas e se adaptar a mudanças. De fato, metodologias diferenciadas, seja por meio de práticas, gamificação, saídas de campo, estudos de casos, ensino por meio de projetos, dentre tantas alternativas, são importantes para envolver e motivar o aluno durante o processo de ensino, já que contribuem com uma maior interação com o professor e permite ao estudante sair da rotina habitual (SILVA, et al. 2019).

Quando analisado as percepções dos professores da rede municipal e da rede privada para a pandemia, carga horária de intervenções e preparo para as aulas online, a estatística, permite identificar que a prevalência dos professores da rede municipal eram mais maduros para a idade, possuíam maior tempo de formação e indicaram que não imaginavam que a pandemia se estenderia por tanto tempo, também sentiram estar menos preparados para realizar as aulas online quando comparados com o grupo das escolas particulares investigadas. De acordo, com o estudo de Wives et al. (2016), o qual investigou as condições sistêmicas que contribuem ou inibem o desenvolvimento de diferentes atividades preparadas pelos docentes com o uso de novas tecnologias da informação e comunicação – TICs, e apontou que a presença de uma estrutura bem

definida e coesa parece oferecer um apoio e uma organização que podem contribuir para transformação diferenciada dos professores e da escola.

Outro fator intrigante neste experimento, estava centrado nos professores com idades mais avançadas, especificamente, como os mesmos se comportaram e se auto percebiam com relação ao uso das TICs. Dessa forma, os achados detectados, indicaram principalmente que os professores mais maduros se envolveram com cargas horárias maiores de intervenção, apesar de se sentirem mais despreparados para a utilização das TICs. Diante desse exposto, no estudo de Wives et al. (2016), afirma que muitos docentes não possuem formação técnica suficiente para o uso das ferramentas, limitando as possibilidades de aplicação dos recursos existentes professores, o que foi apontado nas entrevistas como um problema na rotina escola e até mesmo o despreparo dos docentes.

Conclusão

Apesar de algumas das dificuldades encontradas nesse momento da pandemia por causa da COVID-19, os professores encontraram estratégias que os ajudaram a continuar suas aulas de maneira remota. Uma parte desses profissionais já utilizavam TICs como métodos de ensino, desta forma, já estavam familiarizados e, portanto, não encontraram muitas dificuldades. Através desse momento pandêmico, professores acharam medidas alternativas como vídeo-aulas para a continuidade de suas intervenções, porém umas das principais dificuldades que pode ser levada em consideração é a proximidade que os professores perderam dos alunos, estando cada vez mais distantes nesse período mesmo realizando atividades dinâmicas e estimulantes. Ainda, professores da rede municipal possuíam idades superiores, maior tempo de intervenção com a licenciatura, no entanto, sentiram-se menos preparados para a utilização das TICs quando comparados aos professores da rede particular. Finalmente, estudos futuros deverão se concentrar no real impacto de distintas formas de uso das TICs em educação física escolar, especificamente quais pontos os resultados foram efetivos em termos de aquisição do conhecimento.

Referências bibliográficas

ADLHOCH, C. et al. Considerações relativas às medidas de distanciamento social em resposta à COVID-19 – segunda atualização. Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças. 2020.

ALVES, L. Educação remota: entre a ilusão e a realidade. *Interfaces Científicas-Educação*, v. 8, n. 3, p. 348-365, Maio. 2020.

BARBOSA, A. M.; VIEGAS, M. A. S.; BATISTA, R. L. N. F. F. Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiências de professores do nível superior sobre as aulas remotas. *Revista Augustus*, v. 25, n. 51, p. 255-280, Ago. 2020.

DOSEA, G. S., et al. Métodos ativos de aprendizagem no ensino online: a opinião de universitários durante a pandemia de covid-19. *Interfaces Científicas*, v.10, n.1, p.137-148, Jun./Jul. 2020.

DA SILVA, A. F. J., et al. A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades da Educação Física Escolar. *Corpoconsciência*, v. 24, n. 2, p. 57-70, Mai./Ago. 2020.

DA SILVA, K. R. G., et al. Conceitos dos discentes de enfermagem sobre aulas remotas. *Diálogos em Saúde*, v. 3, n. 1, p. 47-61, Jan./Jun. 2020.

DA SILVA MOTA, J. Utilização do Google Forms na pesquisa acadêmica. *Humanidades & Inovação*, v. 6, n. 12, p. 371-373, Ago. 2019.

GODOI, M., et al. O ensino remoto durante a pandemia de covid-19: desafios, aprendizagens e expectativas dos professores universitários de Educação Física. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, p. 1-19, Set./Out. 2020.

JHU. Center for Systems Science and Engineering. COVID-19 Dashboard. Disponível em: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html> Acessado em: 05/11/2020.

JUNIOR, M. C., et al. Ensino remoto em tempos de covid-19: aplicações e dificuldades de acesso nos estados do piauí e maranhão. *Boletim de Conjuntura*, v. 3, n. 9, p. 107-126, 2020.

KENSKI, V. M. Tecnologias e ensino presencial e a distância. *Papirus*, 2013.

KORYAHIN, V., et al. Potential of new technologies in providing efficiency of pedagogical control in physical education. *Teoria ta Metodika Fizičnogo Vihovanna*, v. 20, n. 1, p. 25-31, Mar. 2020.

KRAUSE, J. M.; FRANKS, H.; LYNCH, B. Current technology trends and issues among health and physical education professionals. *Physical Educator*, v. 74, n. 1, p. 164-180, 2017.

LEITE, N. M.; DE LIMA, E. G. O.; CARVALHO, A. B. G. Os professores e o uso de tecnologias digitais nas aulas remotas emergenciais, no contexto da pandemia da covid-19 em Pernambuco. *Revista de Educação Matemática e Tecnológica Iberoamericana*, v.11, n.2, p.1-15, 2020.

LIMA, P. R. T. Novas tecnologias de informação e comunicação e a formação dos professores nos cursos de licenciatura do Estado de Santa Catarina. 2001. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Ciência da Computação, FSC, Florianópolis, SC.

Organização Mundial da Saúde. Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19> Acessado em 22/04/2021.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1989.

UNESCO. Apoio a professores e pessoal da educação em tempos de crises. Disponível em:

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373338_por Acessado em: 05/11/2020

VERCELLI, LCA. Aulas remotas em tempos de Covid-19: a percepção de discentes de um programa de mestrado profissional em educação. Revista @mbienteeducação, v. 13, n. 2, p. 47-60, Mai/Ago. 2020.

World Health Organization. Painel do WHO Coronavirus Disease (COVID-19). Disponível em: <https://covid19.who.int/> Acessado em 05/11/2020.

WIVES, W. W.; KUBOTA, L. C.; AMIEL, T. Análise do uso das TICs em escolas públicas e privadas a partir da teoria da atividade. Repositório do conhecimento do IPEA. Rio de Janeiro, 2016.

WYANT, J.; BAEK, JH. Re-thinking technology adoption in physical education. Curriculum Studies in Health and Physical Education, v. 10, n. 1, p. 3-17, Ago.2020

ZAJAC, D. Ensino remoto na educação básica e COVID-19: um agravo ao Direito a Educação e outros impasses. Disponível em: <http://proec.ufabc.edu.br/epufabc/ensino-remoto-na-educacao-basica/> Acessado em: 05/11/2020

Percepção de pais sobre a relevância das aulas de educação física remotas em momento de pandemia de Covid-19

Temática: Escola – Comunicação oral

Ademir da Nóbrega Júnior (juniornobregaprof@gmail.com),
Yasmin Louyse Machado de Lima, Vinícius Rodrigues Freire,
Karen Krasucki – Universidade Metropolitana de Santos
UNIMES. Faculdade de Educação Física FEFIS, Santos, SP,
Brasil; Dr. Claudio Scorcine – Escola Americana de Santos,
Santos, SP, Brasil.

Resumo

No ano de 2020 a pandemia da Covid-19 colocou inúmeras pessoas em isolamento, ocasionando a inatividade física e paralisando as aulas presenciais em escolas durante o isolamento, assim colaborando para o sedentarismo e fragilidade do processo educacional. Diante disso o objetivo do estudo foi analisar a percepção dos pais sobre o impacto das aulas de educação física remotas em momento de pandemia da Covid-19. Foi elaborado um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms, constituído de perguntas abertas e fechadas, todas centradas na atividade dos alunos durante esse período de isolamento social. Os resultados indicaram que na percepção dos pais 60% dos alunos estavam inativos no momento de isolamento, entretanto, nos dias das aulas as crianças tornavam-se mais ativas, além disso, também consideraram que as aulas de Educação Física foram de significativa importância para saúde e aumento da imunidade, corroborando com a literatura que apresenta dados robustos para a relação atividade física e saúde. Pode-se concluir que na óptica dos pais, as aulas remotas foram importantes para aumentar os níveis de atividade física das crianças no momento de isolamento.

Palavras-chave: Educação Física, aulas remotas, pandemia, Covid-19.

Abstract

In 2020, Covid-19 pandemic put lots of people in confinement, which reduced levels of physical activity and stopped face-to-face activities at school which indeed increased sedentary behavior and fragility of the educational process. The purpose of this paper was to analyze parents' perception of the impact of remote physical education classes in a time of Covid-19 pandemic. This paper used a questionnaire on Google Forms, which had different questions, all of them talking about the students' physical activity during social isolation. According to the results, in the parents perception 60% of students were without physical activity in confinement, however the physical education classes increased physical activity of children, besides that, the parents considered that the physical education

classes are very important to health and to increase the immunity during the pandemic, as well as the literature shows to us, proving with other papers that the more physical activity the healthier. It can be concluded that, from the parents' perspective the physical education classes were important to increase physical activity of children in confinement moment.

Keywords: Physical education, online classes, pandemic, Covid-19.

Percepção de pais sobre a relevância das aulas de educação física remotas em momento de pandemia de Covid-19

Introdução

As aulas remotas na disciplina de educação física escolar, ganharam força no período de isolamento social vivido pela pandemia da Covid-19. Familiares, alunos e professores tiveram que se ajustar frente aos desafios que surgiram com esta nova realidade. Especialmente, os professores foram colocados em “cheque” com relação as suas capacidades de se reinventar, criando novas estratégias que pudessem encantar e envolver as crianças a distância. Dados mundiais apontam que o período de isolamento prolongado, pode resultar em consequências negativas significativas para as crianças tanto nos aspectos físicos, motores, cognitivos e emocionais. Desta forma, investigações que tentem analisar a influência dos profissionais de educação física neste momento de aulas remotas, parecem ser imprescindíveis como feedbacks para reflexões e ajustes metodológicos em iniciativas futuras.

Objetivo

Analisar a percepção dos pais sobre o impacto das aulas de Educação Física remotas frente a pandemia da COVID-19.

Revisão da literatura

O incentivo à prática de atividades físicas no domicílio é uma proposta importante e realizável, principalmente para grupos vulneráveis e/ou em períodos emergenciais de isolamento social, como vivenciado na pandemia do COVID-19 (BORMANN, 2020). Dados epidemiológicos indicam que a atividades físicas cotidianas reduzem o aparecimento de muitas doenças transmissíveis, como infecções virais, bacterianas e benefícios cognitivos e para a saúde mental da participação em atividades físicas (CAMPEBELL & TURNER, 2018; LUBANS et al.,2018), sendo portanto, de relativa importância para esse momento de

pandemia da Covid-19.

Para diferentes autores (ACSM, 2011) em todas as faixas etárias podem-se obter resultados positivos para a saúde através da atividade física, que consiste em qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em maior gasto energético, quando comparado à taxa metabólica de repouso. Especificamente, a Organização mundial de Saúde - OMS (2020) tem indicado que crianças e jovens entre 6 a 17 anos, deveriam se envolver em pelo menos 60 minutos de atividade física (AF) de intensidade moderada a vigorosa. Já Guan et al, (2020) sugerem que crianças de 3 a 5 anos devem realizar no mínimo 180 minutos de atividade física por dia, não devendo ficar mais de 1 hora sedentários - exceção se faz ao tempo dormindo, no entanto, para os autores supracitados, neste momento de pandemia, menos de 1/5 dos pré- escolares estão atingindo o mínimo das recomendações e apenas 10% das crianças escolares têm conseguido atingir as metas estabelecidas pela OMS. Em adultos, Peçanha et al, (2020) detectaram através do aplicativo Fitbit - que 30 milhões de usuários que utilizaram o sistema para medir os números de seus passos diários, já na quarta semana do mês de março de 2020, tiveram os resultados reduzidos de atividade física entre 7% e 38%, quando comparados com o mesmo período de 2019. Esses resultados indicam uma queda significativa nas atividades físicas no período de isolamento em diferentes faixas etárias.

Tendo em vista os dados apresentados anteriormente, sobre a diminuição dos níveis de atividade física na infância, e a necessidade da mudança deste comportamento, parece ser imperioso analisar os efeitos das aulas de Educação Física ministradas via remota, especificamente na óptica dos pais que passaram a exercer um papel mais decisivo na mediação do processo de ensino.

Metodologia

O trabalho foi enviado para o Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Metropolitana de Santos, e todos os responsáveis das crianças voluntárias assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Participaram do estudo 30 alunos, todos estudantes do Ensino Fundamental II,

sendo 18 meninas e 12 meninos com média de idade respectivamente de 11,1 anos (\pm 2,4) e 11,4 anos (\pm 3,2) de um colégio particular da cidade de Cubatão-SP. O critério de inclusão para participar do estudo, os alunos deveriam estar matriculados no ano de 2020 e aceitarem a fazer parte do estudo.

Como instrumento de avaliação foi elaborado e disponibilizado um questionário através da plataforma Google Forms, constituído por 11 perguntas, sendo 03 abertas e 08 fechadas, entre elas: I) Em relação a atividade física antes da pandemia e no período de pandemia; II) No que o isolamento tem influenciado nas atividades físicas do seu filho (a)?; III) Qual a sua opinião sobre as aulas de educação física remotas de educação física ? Muito satisfatório, Satisfatório, Pouco satisfatório, Muito insatisfatório, Insatisfatório, Pouco insatisfatório; IIII) Em sua opinião quais benefícios a atividade física trás para a saúde nesse momento de pandemia? Aprendizagem corporal. Aumento do nível de atividade física. Aprendizagem cognitiva, Saúde e aumento da imunidade; V) Qual o nível de atividade física do seu filho (a) nas aulas de educação física? Muito ativo. Ativo. Moderadamente ativo, Inativo; VI) Nesse momento de isolamento social você praticou alguma atividade física? Não Sim; VII) Na sua opinião o que poderia ser feito para melhorar as aulas online de educação física?; VIII) nos dias das aulas de educação física o seu filho se torna mais ativo ?Sim .Não Moderadamente ativo; IX) Você acha que as aulas de educação física online estão fazendo diferença no seu filho (a) de alguma maneira ? Na interação da família como um todo.na aprendizagem escolar. aprendizagem da coordenação motora.na saúde física e mental. Todas anteriores; X) Na opinião do aluno (a) as aulas remotas são divertidas? Sim. Não; XI) Em opinião do aluno (a) o que poderia melhorar nas aulas de Educação física?

Análise dos dados

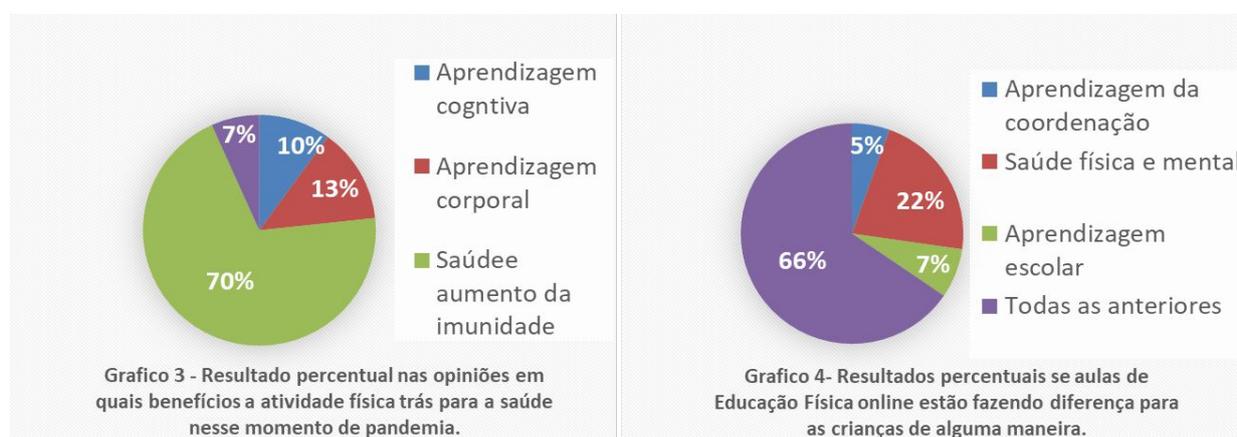
Foi realizada a análise descritiva dos dados, sendo os mesmos apresentados em forma de percentuais das respostas.

Resultados e discussão

Inicialmente serão apresentados os dados das percepções dos pais sobre a atividade física dos filhos na pandemia.



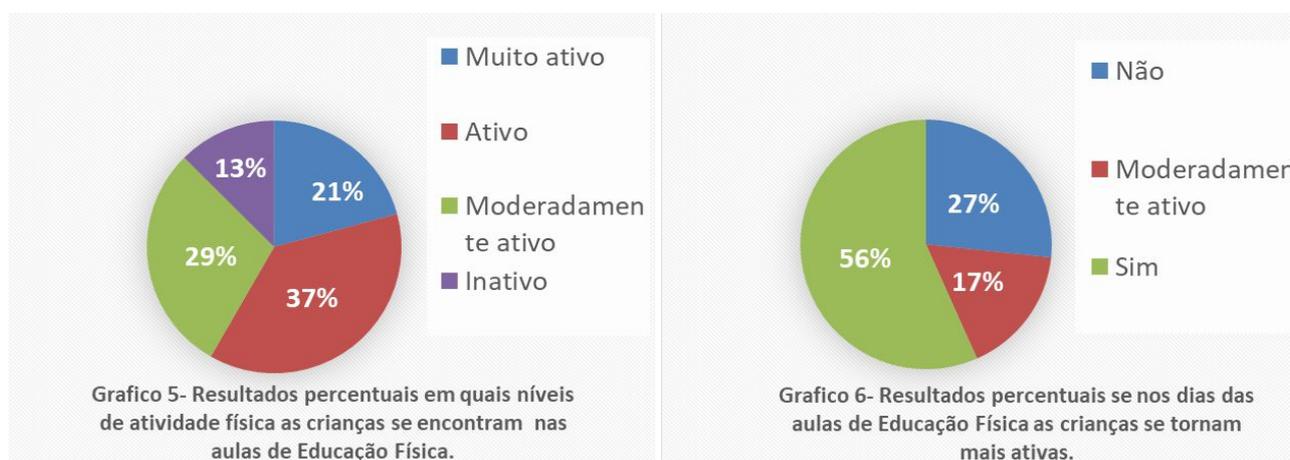
Em relação aos valores encontrados no Gráfico 1. pode-se observar que 48% da amostra estavam ativos. Já, no Gráfico 2., observa-se que 60% da amostra encontrava-se inativos devido a pandemia. Estes resultados indicam que 90% da amostra relatou que as crianças estavam mais inativas, o que torna preocupante em função da inatividade física possuir relação direta com o surgimento de diversas doenças crônicas degenerativas, como por exemplo a obesidade (DALENCAR et al., 2010). Ainda, crianças podem desenvolver uma série de doenças, tal como, hipertensão e diabetes (SILVA & BEZERRA, 2017). Portanto, estratégias que possam motivar essas crianças a praticarem exercícios nessa época - são de significativa relevância.



Em relação a percepção dos pais sobre a importância da atividade física para as crianças no momento da pandemia, os Gráficos 3 e 4 identificam que na óptica dos tutores a saúde foi uma das principais preocupações, devendo-se salientar que as recomendações da OMS, durante a pandemia, direcionam especificamente para a prática de exercício físico em intensidade moderada (PITANGA, et al. 2020). Para Leandro, et al.

(2002) são os programas de exercícios moderados que podem potencializar o sistema imunológico, especificamente Krinski, et al. (2018), descrevem que o principal efeito é a diminuição a resposta inflamatória exacerbada, através da maior ativação das células T supressoras

Moreira, et al. (2020) sugerem que o ensino remoto nas escolas deve produzir debates sobre a falta de capacitação dos professores em utilizar esses recursos, bem como, seu desconhecimento sobre metodologias ligadas à tecnologia. Esses aspectos trazem questionamentos da qualidade das aulas remotas no ensino da Educação Física, no entanto, os dados a seguir, apesar das limitações do estudo, parecem colocar uma perspectiva positiva deste processo.



O gráfico 5 apresenta os resultados sobre os níveis de atividades físicas das crianças nas aulas de educação física e de acordo com a percepção dos pais, observou-se que 37% (11) das crianças encontravam-se ativos e 29% (8) moderadamente ativos, corroborando com o estudo de Farias Jr, et al. (2011), que investigaram 2.874 estudantes de 14 a 19 anos de idade, do ensino médio (escolas públicas e privadas), em João Pessoa, PB, Brasil, e concluíram que a prevalência de atividade física foi de 50,2%, ainda, segundo os autores supracitados, os adolescentes filhos de pais com maior escolaridade e com percepção positiva de saúde, foram também mais propensos a serem fisicamente ativos. Ainda, para os pais mais de 2/3 das crianças tornavam-se mais ativas, especialmente nos dias que ocorriam as aulas – Gráfico 6, indicando uma mudança de comportamento para além do momento aula.

Finalmente, quando questionado aos pais sobre a atuação e o envolvimento dos professores nas aulas remotas, foram registradas respostas como: “Acredito que o professor tem se esforçado bastante para fazer as aulas”; “NÃO há o que fazer. Os professores se reinventaram, mas a dificuldade esta nos espaços que as crianças têm para a prática destes exercícios”; “Os professores tem feito o melhor que podem. Infelizmente não há muito que fazer para melhorar”. Estes resultados sugerem que na percepção dos pais, os professores têm se dedicado a nova realidade, reestruturando suas aulas a condições limitadas de materiais e espaços.

Conclusão

Os dados permitem concluir que de acordo com a percepção do pais, as crianças encontravam-se inativas no momento da pandemia, mas nos dias das aulas de educação física, havia uma mudança no comportamento deles que se estendia para além do período das intervenções remotas. Ainda, as aulas foram importantes para a manutenção da saúde e detectou-se também, o reconhecimento ao professor pelo enfrentamento nos desafios deste novo processo de ensino.

Referências bibliográficas

- BORMANN, B. A. S. F.; TRITANY, É. F. COVID-19. the importance of new technologies for physical activity as a public health strategy Cad. Saúde Pública, vol.36 ,n.5 Rio de Janeiro , May 18, 2020
- CAMPBELL, JOHN, P.; TURNER, JAMES., E. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan, 2018
- DALENCAR, É; LIMA, M; MENDONÇA, P; IRES, C; DALENCAR, B; LIMA, F. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, vol. 11, n. 1, p. 172-180, , 2010, .
- FARIAS JR, J. C.; LOPES, A. S.; MOTA, J.; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil Práctica de actividad física y factores asociados en adolescentes en el Nordeste de Brasil Rev. Saúde Pública. v.46, n.3 São Paulo ,June 2012.
- GUAN, H. et al. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. The Lancet Child and Adolescent Healthy. V.4, n.6, p.416-418, 2020
- KRINSKI, K; ELASANGEDY, H; COLOMBO, H; BUZZACHERA, C; SOARES, I. A.; CAMPOS, W.; SILVA, S. G.; Efeitos do exercício físico no sistema imunológico Physical exercise effects in the immunological system ,2018
- LEANDRO, C; NASCIMENTO, E; Raul M.C; DUARTE, J, A; CÉLIA M.M.B.C.; Exercício físico e

sistema imunológico: mecanismos e integrações. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v.2 , n.5 , p80-90 2002,

MOREIRA, L; MARTINS, P; HUGO ROCHA, P . Dispositivos para educação do corpo e modulação do comportamento nas aulas de educação física: ponto de vista sobre o contexto pandêmico. Temas em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.2-22, jan./jun. 2020,

OMS - Organização Mundial da Saúde. Recomendações Saudáveis em casa. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>, 2020. Acessado em 01/10/2020.

PEÇANHA, T; GOESSLER, K; ROSCHEL, H; GUALANO, B.- O isolamento social durante a pandemia COVID-19 pode aumentar a inatividade física e a carga global de doenças cardiovasculares, 1 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7303725/> . Acessado em 05/10/2020.

SILVA, F.; BEZERRA, J. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL Revista Campo do Saber – ISSN 2447 - 5 017 .v.3 , n.1 , p201-218, jan/jun 2017.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S.; Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus 2020 Arq. Bras. Cardiol., ahead of print Epub May 11, 2020.

SANTANA, A; GRACIA, I; PESTANA, V; SCORCINE Percepção dos bailarinos sobre a manutenção das capacidades físicas e qualidade de aula no formato on-line durante a pandemia COVID-19 ,2020.

Influência da prática de exercício físico em confinados, em ambiente domiciliar e ambiente externo durante a pandemia do covid-19: uma análise da qualidade de vida avaliada pelo instrumento SF-36

Temática: Atividade Física e Saúde - Comunicação oral

Dirce Rodrigues Caixeta, Jairim Cesar Novais Junior, Sergio da Cunha Neves Junior – Centro Universitário IESB, Brasília, DF, Brasil (saude@alternativacultura.com.br)

Resumo

O surgimento da doença COVID 19 apresentou um importante desafio para os sistemas de saúde em todo o mundo. Com isso, a quarentena e o isolamento são duas medidas que podem prevenir, ou minimizar, o impacto de doenças infecciosas como essa doença. Esse período tem afetado os indivíduos em aspectos sociais, emocionais e físicos, sendo importante avaliar a qualidade de vida deles. Pesquisa quantitativa feita nesse trabalho por meio do questionário SF-36 durante o período de pandemia do COVID 19, relacionando o confinamento e a prática de exercícios físicos, podendo estes atuarem de forma benéfica no período enfrentado. Foram entrevistadas 14 pessoas que não estavam realizando nenhum tipo de exercício físico nos últimos 15 dias, tendo como base o mês de outubro (35%), 14 pessoas que estavam realizando exercício físico dentro de casa (35%) e 12 pessoas que estavam realizando exercício físico em ambientes exteriores (30%), sem distinção estatística significativa de sexo e idade, com melhora significativa estatisticamente nos domínios “capacidade funcional”, “saúde mental” e “estado geral de saúde”. Foi possível concluir uma melhora na qualidade de vida de praticantes de exercício físico, principalmente aqueles que estão realizando-os dentro de casa, desenvolvendo um fator protetivo para aspectos integrais da vida do sujeito.

Palavra-chave: Prática de exercício. Pandemia – Covid-19. Qualidade de vida.

Abstract

The emergence of the disease COVID 19, presented an important challenge for health systems worldwide. Thus, quarantine and isolation are two measures that can prevent, or minimize, the impact of infectious diseases such as this disease. This period has affected individuals in social, emotional and physical aspects, and it is important to assess their quality of life. Quantitative research carried out in this work using the SF-36 questionnaire during the COVID 19 pandemic period, relating confinement and the practice of physical exercises, which can act in a beneficial way during the period faced. 14 people were interviewed who were not doing any type of physical exercise in the last four weeks of October (35%), 14 people who were doing physical exercise at home (35%) and 12 people who were doing physical exercise in environments exterior (30%), without a statistically

significant distinction of sex and age, with a statistically significant improvement in the domains "functional capacity", "mental health" and "general health status". It was possible to conclude an improvement in the quality of life of practitioners of physical exercise, especially those who are doing them indoors. Developing a protective factor for integral aspects of the subject's life.

Keyword: Practice of exercise. Pandemic - Covid-19. Quality of life.

Introdução

O surgimento do novo coronavírus, oficialmente conhecido por causar a Síndrome Respiratória Aguda Grave - Coronavirus-2 (SARSCoV-2), apresentou um importante desafio para os sistemas de saúde em todo o mundo. Onde, a transmissão rápida é devido a alta infectividade, capacidade de ser transmitida mesmo durante a fase assintomática e virulência relativamente baixa. Com isso, a quarentena e o isolamento são duas medidas que podem prevenir, ou minimizar, o impacto de doenças infecciosas como essa. Na prática de saúde pública, “quarentena” se refere a separação de pessoas (ou comunidades) que foram expostas a uma doença infecciosa. Em contraste o “isolamento” aplica-se à separação de pessoas que são conhecidas por serem infectadas (MCINTOSH, 2020).

Durante a quarentena, permanecer ativo e manter uma rotina de exercícios físicos será essencial para a saúde psíquica e saúde física. A OMS lançou uma orientação destinada a pessoas em auto-quarentena, sem quaisquer sintomas ou diagnóstico de doença respiratória aguda, contendo conselhos práticos sobre como permanecer ativo e reduzir o comportamento sedentário em casa, tais como seguir aulas de exercícios online e usar treinamento aeróbico guiado por vídeo ou app em casa. No entanto, é importante ressaltar a importância de executar todas as etapas em um treino com precisão, de forma correta para evitar lesões musculares e articulares, que também são fatores de risco. Portanto, há importância de um trabalho supervisionado por um profissional de educação física, mesmo que de forma remota (MATTIOLI et al., 2020).

A regulamentação da profissão de educação física no final do século XX ampliou o aspecto do trabalho do profissional de educação física não somente às áreas de Educação e Esporte, mas também à Saúde. Por meio de programas governamentais, têm-se adotado uma série de ações para promoção da saúde e prevenção das doenças

através do exercício físico, resultando na necessidade de adequação da formação acadêmica destes profissionais (MATTIOLI et al., 2020).

O questionário curto de 36 itens (SF-36) é um popular instrumento de avaliação de qualidade de vida (QVD). No entanto, não houve durante a pesquisa, identificação de estudos que exploraram o desempenho psicométrico e aplicabilidade de uma versão brasileira do SF-36, na avaliação de QVD, em pessoas confinadas, nos meses pandêmicos (MATTIOLI et al., 2020).

A relevância deste trabalho se dá à medida que a atividade física realizada durante o período de pandemia tem papel crucial na qualidade de vida dos indivíduos em confinamento, mas também demonstrar a importância da elaboração de um novo perfil de práticas físicas que deve ser acompanhado por adequações no exercício da profissão por profissionais de educação física.

Objetivos do estudo

Analisar a qualidade de vida de indivíduos através do questionário SF-36 durante o período de pandemia do COVID 19 com relação ao confinamento e prática de exercícios físicos.

Revisão de literatura

COVID-19 - Os coronavírus são importantes patógenos humanos e animais. No final de 2019, um novo coronavírus foi identificado como a causa de um grupo de casos de pneumonia em Wuhan, uma cidade na província de Hubei, na China. Ela se espalhou rapidamente, resultando em uma epidemia em toda a China, seguida por um número crescente de casos em outros países. Em fevereiro de 2020, a OMS designou a doença COVID-19, que significa doença do coronavírus 2019. As infecções agudas de 2019-nCoV são semelhantes às da gripe sazonal, com os sintomas mais comuns de febre, dor de cabeça, falta de ar, tosse, dores musculares e cansaço. Enquanto pacientes com sintomas graves, como dificuldade para respirar, dor ou pressão no peito e perda de fala ou movimento precisam de atenção médica urgente. Outros distúrbios observados em condições agudas incluem hemoptise, diarreia, dispneia, lesões cardíacas agudas e opacidades em vidro fosco (MCINTOSH, 2020).

Saúde mental e COVID-19 - A quarentena induz ansiedade e estresse. Os sistemas de saúde ocidentais foram construídos em torno do conceito de cuidado centrado no paciente, mas tal pandemia requer uma mudança de perspectiva em direção a um conceito de cuidado centrado na comunidade. Os estudos de pesquisa sobre indivíduos que foram colocados em quarentena relataram uma alta prevalência de sofrimento psicológico e sintomas de transtorno, incluindo perturbação emocional, depressão, estresse, mau humor, irritabilidade, insônia e estresse pós-traumático. Ademais, o isolamento social e a solidão estão associados a um risco muito alto de mortalidade, em especial em pacientes com doença cardiovascular (DCV) e ao desenvolvimento de doenças crônicas importantes (MATTIOLI et al., 2020).

Durante a quarentena, permanecer ativo e manter uma rotina de exercícios físicos será essencial para a saúde física e mental. A OMS lançou um guia destinado a pessoas em autocuidado sem nenhum sintoma ou diagnóstico de doença respiratória aguda, contendo conselhos práticos sobre como se manter ativo e reduzir o comportamento sedentário em casa. Eles sugerem seguir aulas de exercícios online e usar treinamento aeróbico guiado por vídeo ou app em casa (MATTIOLI et al., 2020).

Exercício físico, saúde e COVID-19 - A OMS define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado sem distinção de raça, de religião, ideologia política ou condição socioeconômica, a saúde é assim apresentada como um valor coletivo, um bem de todos (FELICIO et al., 2016).

Embora de natureza diferente, o mundo tem convivido com outra pandemia há vários anos - inatividade física (IF) e comportamento sedentário (CS). De acordo com a OMS, 31% dos indivíduos com 15 anos ou mais são fisicamente inativos e aproximadamente 3,2 milhões de mortes por ano são atribuídas a esse estilo de vida pouco saudável. A IF e o CS custaram conservadoramente aos sistemas de saúde em todo o mundo \$ 53,8 bilhões de dólares em 2013. Além disso, as mortes atribuíveis à IF custaram mais \$ 13,7 bilhões em perdas de produtividade e resultaram em 13,4 milhões de anos de vida ajustados por incapacidade globalmente (HALL et al., 2020).

Além disso, outros efeitos negativos de curto prazo da inatividade física são função

endotelial prejudicada, rigidez arterial, aumento do tônus arterial, resistência à insulina, aumento da pressão arterial e dislipidemia. Portanto, é urgente e necessário o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da atividade física em pessoas com doenças crônicas, a fim de evitar potenciais complicações subsequentes em suas condições (TULLY et al., 2020).

Uma revisão sistemática baseada em 65 estudos individuais concluiu que a atividade física leva a uma redução clinicamente relevante da pressão arterial. Os processos inflamatórios têm sido associados a doenças crônicas com a maior carga de doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer, demência, osteoporose por meio de disfunção e dano irreversível de órgãos (FÜZÉKI et al., 2020).

As recomendações atuais de exercício físico aconselham a população em geral a ter como objetivo realizar pelo menos 150-300 min de moderado ou 75-150 min de exercício físico vigoroso por semana (ou uma combinação deles) e atividades de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana. É razoável supor que as medidas de bloqueio mudaram fundamentalmente as atividades físicas relacionadas ao trabalho e ao transporte para uma grande proporção da população ativa. Com o fechamento de clubes esportivos e de fitness, bem como de instalações de exercícios ao ar livre, também as atividades de lazer podem ser afetadas, potencialmente levando a um declínio ainda maior dos já baixos níveis de atividade física no nível da população (FÜZÉKI et al., 2020).

Diante do quadro de saúde mundial já pré existente e a situação pandêmica atual, o Colégio Americano de Medicina do Esporte divulgou informações sobre como permanecer ativo durante o COVID-19. Importante ser frio sobre a importância dos profissionais de educação física estarem atentos as modificações de saúde da população mundial e aos novos meios e formas de trabalho que serão submetidos (HALL et al., 2020).

Materiais e métodos

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de cunho descritivo, com desenho transversal. A população foi de 52 indivíduos e a amostra foi composta por 40 sujeitos voluntários de ambos os sexos (20 homens e 20 mulheres), com idade entre 20 e 35 anos,

selecionados por meio de grupo universitário na rede social Whatsapp®. Como critério de inclusão foi imposto que os sujeitos deveriam estar afastados de seu convívio social nos últimos 15 dias.

Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o questionário SF-36 (Short-Form Health Survey, traduzido livremente como formulário curto de pesquisa em saúde). Este instrumento de qualidade de vida (QVD) multidimensional foi desenvolvido em 1997 por Ciconelli. O SF-36 é composto por 11 questões e 36 itens que englobam oito componentes (domínios ou dimensões), representados por capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (quatro itens), dor (dois itens), estado geral da saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens), saúde mental (cinco itens) e uma questão comparativa sobre a percepção atual da saúde e há um ano. O indivíduo recebe um escore em cada domínio, que varia de 0 a 100, sendo 0 o pior escore e 100 o melhor. O questionário foi transcrito utilizando a plataforma Google Forms®, contendo um texto introdutório informando a razão do trabalho, a sua justificativa e objetivos. O contato foi realizado no dia 30/10/2020, individualmente, com o envio prévio do termo de consentimento livre e esclarecido. O questionário foi encaminhado por meio de link virtual, informando a disponibilidade para sanar eventuais dúvidas.

As respostas do questionário foram tabuladas utilizando-se o software Excel® 2003. Para a análise estatística foi utilizado o programa SPSS (versão 14.0 para Windows), com análise descritiva dos domínios (média, desvio padrão e distribuição de frequência). A análise entre as variáveis foi efetuada por meio do teste de associação não paramétrico de Kruskal-Wallis, e nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados

Foram entrevistados 52 indivíduos selecionados de forma aleatória, dos quais foram excluídos 12 por não estarem afastados do convívio social nos últimos 15 dias, respeitando o critério de isolamento social adotado pela OMS. Assim, a amostra foi composta por 40 indivíduos.

A descrição da amostra quanto aos dados demográficos dos 40 indivíduos participantes do estudo encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1: Distribuição da amostra em relação às características demográficas – Idade

<i>Grupos</i>	<i>G1</i> (n=14)	<i>G2</i> (n=14)	<i>G3</i> (n=12)
<i>Característica</i>	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
<i>Idade</i>	24,28 ± 2,42	23,42 ± 1,80	24,16 ± 2,64
<i>Masculino</i>	25,10 ± 1,19	28,36 ± 2,04	23,40 ± 3,16
<i>Feminino</i>	21,23 ± 0,97	20,25 ± 1,76	25,55 ± 2,28

G1= Sujeitos que não realizaram exercício físico regularmente nas últimas 4 semanas.

G2= Sujeitos que realizaram exercício físico regularmente nas últimas 4 semanas dentro de casa.

G3= Sujeitos que realizaram exercício físico regularmente nas últimas 4 semanas em ambiente exterior.

Fonte: Elaboração nossa.

Os voluntários do grupo G1 tiveram média de idade 24,28, os do grupo G2, 23,42 e os do grupo G3, 24,16, não havendo diferença significativa entre os grupos. Quanto ao sexo, no grupo G1 e G2 os homens apresentavam uma média de idade superior à das mulheres, ao contrário se observa em G3. A maior diferença foi evidenciada em G2, onde a diferença entre a média de idade entre homens chegou há mais de 8 anos.

Os resultados descritivos por domínio do SF-36 podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2: Comparação dos domínios da QVD com os distintos níveis de exercício físico

<i>Variável</i>	<i>G1</i> (n=14)	<i>G2</i> (n=14)	<i>G3</i> (n=12)	<i>p</i>
<i>Capacidade funcional</i>	48,57 ±17,91	87,14 ±17,06	78,33 ±24,98	0,05
<i>Aspectos físicos</i>	64,28 ±43,53	46,42 ±37,79	62,5 ±41,98	0,41
<i>Aspectos emocionais</i>	19,04 ±25,20	42,86 ±44,20	33,33 ±49,23	0,06
<i>Vitalidade</i>	37,14 ±14,22	48,57 ±17,03	46,66 ±28,55	0,59
<i>Saúde mental</i>	38,2 ±8,83	60 ±15,21	44 ±17,05	0,01
<i>Aspectos sociais</i>	42,85 ±31,66	50 ±27,73	47,91 ±36,47	0,53
<i>Dor</i>	59,64 ±20,40	67,5 ±19,31	73,75 ±19,52	0,23
<i>Estado Geral de Saúde</i>	32,14 ±12,35	72,14 ±12,31	55,83 ±17,94	0,00

G1= Sujeitos que não realizaram exercício físico regularmente nas últimas 4 semanas.

G2= Sujeitos que realizaram exercício físico regularmente nas últimas 4 semanas dentro de casa.

G3= Sujeitos que realizaram exercício físico regularmente nas últimas 4 semanas em ambiente exterior.

Fonte: Elaboração nossa.

Pode-se observar que o grupo G1 apresentou médias inferiores às do grupo G2 e G3 em grande parte dos domínios do SF-36, com exceção para o domínio “aspectos físicos” em que conseguiu superar os outros dois grupos, porém sem significância estatística ($p = 0,417$). Diferença estatisticamente significativa foi encontrada nos domínios capacidade funcional ($p = 0,050$), saúde mental ($0,013$) e estado geral de saúde ($p = 0,005$). Observa-se também que o grupo G2 foi o que apresentou maiores médias dentro

da maioria dos domínios pesquisados (6/8).

Discussão

O presente estudo teve como meta estabelecer uma relação entre as melhoras dos domínios de qualidade de vida que compõem o SF-36 e a prática de exercícios físicos. É importante notar que os resultados foram baseados em uma avaliação dos últimos quinze dias de atividade ou ausência dela dos sujeitos entrevistados, tendo como base as quatro semanas de outubro. Os principais resultados foram: o pior escore verificado ao domínio "aspectos emocionais" (Tabela 2), uma melhora significativa nas médias obtidas em praticantes de exercício físico dentro de sete dos oito domínios e uma melhora do estado geral de saúde com significância estatística nesse mesmo grupo, sem dependência com o local que é realizado o exercício.

O isolamento proposto pelos governos estaduais e do Distrito Federal, com a tentativa de conter a disseminação da pandemia no território, alterou a rotina de grande parte da população. Como relata De Matos et al. 2020, os resultados dos domínios tiveram uma queda expressiva nas suas médias entre os sujeitos que entraram neste isolamento, que quando comparados aos resultados finais da pesquisa proposta obtêm-se uma proximidade entre os resultados obtidos por praticantes de exercício físico e a qualidade de vida dos indivíduos em um contexto sem pandemia. Logo, este aspecto é um importante mantenedor da qualidade de vida da população adulta.

Além disso, durante surtos de infecção, as pessoas tendem a sentir medo de adoecer ou morrer, sentimento de impotência e estigma. Esses sentimentos vivenciados diariamente podem inferir ao indivíduo uma diminuição na realização das tarefas diárias, na prática de atividades da busca por felicidade e realização, ou seja, o ócio acaba gerando uma maior propensão a quadros depressivos e de ansiedade generalizada, patologias que afetariam diretamente o domínio "saúde mental" dentro do questionário. Como vem sido relatado em estudos, a importância do exercício físico como profilático aos diversos distúrbios psiquiátricos que possam surgir (MATTIOLI et al., 2020).

Apesar disso, desde que respeitado o distanciamento social, o exercício físico é sugerido durante a pandemia de COVID-19 devido aos seus múltiplos benefícios para a

saúde física, psíquica e social, mesmo que em ambiente interno (TULLY et al., 2020). O treinamento personalizado de acordo com a idade, condições clínicas e nível de aptidão é fundamental; provocando essa fadiga controlada. Portanto, recomendações específicas para abordar o treinamento domiciliar durante esse período são altamente necessárias, onde o papel do profissional de educação física pode estar sendo ampliado e uma nova área precisa ser abordada de forma mais ampla, segura e benéfica à qualidade de vida dos sujeitos.

Outro aspecto importante encontrado foi a significância estatística da diferença no domínio “capacidade funcional”, em que uma melhora encontrada reafirma o papel do profissional de educação física dentro de um contexto pandêmico. Somado a “vitalidade”, citada acima, possibilita ao sujeito um quadro de atividades domésticas, em contexto de afastamento do convívio social, de forma mais segura e constante. Com isso, há prevenção de doenças cardíacas, doenças psíquicas e piora no quadro de doenças crônicas pré-existentes. Portanto, há uma diminuição no risco de mortalidade desse indivíduo (HALL et al. 2020).

O estado geral de saúde foi um domínio que apresentou significância estatística e que aborda dentro do SF-36 questões comparativas e que se relacionam indiretamente ao sistema imunológico do indivíduo, questionando sobre a facilidade de doença comparada a outros sujeitos. Rayol et al. 2020, afirma que se a intensidade do exercício for elevada o volume terá de ser diminuído. Essas recomendações têm por objetivo evitar que o exercício físico cause imunodepressão momentânea, algo recorrente em esportes de ambientes externos como Crossfit® e Treinamento Intervalado de Alta Intensidade. Por isso, há também a importância de evitar a exposição contínua a ambientes externos com aglomeração de pessoas e treinamentos rigorosos, possibilitando dois fatores de vulnerabilidade ao vírus. Apesar de não haver uma construção direta dentro do domínio, abre espaço para discussão e que deve ser abordado melhor em pesquisas futuras.

Ademais, o estado geral de saúde tende a resumir os três aspectos principais da qualidade de vida do indivíduo, aspectos físicos, emocionais e sociais. Logo, seu resultado tende a demonstrar uma consequência direta da obtenção de melhores significativas dentro dos outros domínios do questionário. Apesar de não alcançar significância

estatística em domínios desses aspectos anteriormente mencionados, os dados foram tendo uma crescente melhora com final significativo e enquadrando o estado geral de saúde dos praticantes de exercício físico em casa como superiores aos outros grupos, semelhante ao que documentou De Matos et al. 2020.

Felicio et al. 2016 relata que entre as ações de natureza eminentemente protetoras da saúde, está a prática de exercícios físicos ligados diretamente a promoção de saúde, no entanto, há necessidade de assimilação com outros aspectos dentro do meio social, englobando o indivíduo como todo, amparando seus aspectos sociais, sua saúde física e mental. Em relação a esses aspectos, bastante discutidos durante a pandemia em que não tem sido rotineiro o contato humano entre os indivíduos de diferentes famílias, é importante salientar que mesmo dentro de casa, a melhora nesses aspectos foi vivenciada, afirmando de forma contundente a importância de maiores investimentos públicos na propagação do exercício físico, seja dentro de casa ou em ambiente exterior, e seu papel como beneficiador e protetor durante uma pandemia.

Conclusão

O questionário SF-36 mostrou-se um instrumento adequado para a avaliação da qualidade de vida na amostra de sujeitos confinados praticantes ou não de exercício físico, tendo sido possível concluir uma baixa qualidade de vida por parte dos indivíduos que estão afastados do convívio social e não praticam exercício físico nesse período, e uma melhora na qualidade de vida de praticantes de exercício físico, principalmente aqueles que estão realizando-os dentro de casa, com melhora significativa em relação aos que o fazem em ambiente externo. Portanto, o exercício físico é capaz de desenvolver um fator protetivo para aspectos físicos, emocionais e sociais do sujeito em quarentena, sendo esses os pilares da qualidade de vida.

Estudos transversais apenas sugerem a inter-relação entre os exercícios físicos, a qualidade de vida e a pandemia. Por esta razão, estudos longitudinais devem ser realizados com o objetivo de obter maiores explicações sobre a causalidade das relações entre o exercício físico durante o período de pandemia, para confinados, com a qualidade de vida.

Referências bibliográficas

- CICONELLI, R. M. et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol*, [S. l.], p. 143-150, 1 jan. 1999.
- DE MATOS, Dihogo Gama et al. The Impact of Measures Recommended by the Government to Limit the Spread of Coronavirus (COVID-19) on Physical Activity Levels, Quality of Life, and Mental Health of Brazilians. *Sustainability*, v. 12, n. 21, p. 9072, 2020.
- FELICIO, L. F. et al. Formação do profissional de educação física para o ensino na saúde: uma revisão integrativa, *Educação Física em Revista*, v. 10, n. 1, 5 jan. 2016.
- FÜZÉKI, E. et al. Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations. *Journal of occupational medicine and toxicology (London, England)*, [S. l.], p. 15-25, 27 ago. 2020.
- HALL, G et al. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Prog Cardiovasc Dis*, [S. l.], p. 3-7, 8 abr. 2020.
- MATTIOLI, A.V. et al. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, [s. l.], 20 maio 2020.
- MCINTOSH, Kenneth. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Epidemiology, virology, and prevention. *UpToDate*, 29 set. 2020. Disponível em: www.uptodate.com. Acesso em: 30 set. 2020.
- RAYOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19/Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.
- TULLY, M.A. et al. Sedentary behavior, physical activity, and mental health in older adults: An isotemporal substitution model. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, [S. l.], p. 1, 8 jun. 2020.

Jogos Escolares do Distrito Federal: uma análise da manifestação esportiva do evento

Temática: Escola – Comunicação oral

Pedro Henrique Malheiros Lucindo, Mestrando em Educação Física – UnB, Docente da SEDF (pedrohmalheiros@gmail.com)

Resumo

A presente pesquisa tem como objeto de estudo os Jogos Escolares, evento a nível escolar que visa a promoção do esporte e acontece em praticamente todo o território brasileiro. O estudo tem por objetivo analisar como se manifesta esportivamente os Jogos Escolares, especificamente no Distrito Federal. Para tanto, o referencial teórico se pauta nas diferentes manifestações que o esporte pode se apresentar. O material e método dar-se-á com base na investigação teórica e documental que busca estabelecer um diálogo da literatura com os documentos oficiais do evento. Os resultados mostram que o diálogo estabelecido se desenvolve a partir de três eixos. Assim, a discussão ficou pautada a partir das características esportivas dos jogos, o espaço de formação dos estudantes e a proposta política expressa no evento. Dessa forma, notou-se que os regulamentos do Jogos Escolares se manifestam de forma próxima aos princípios do esporte de rendimento, contudo podem apresentar outras manifestações esportivas como plano de fundo.

Palavras-chave: Educação Física; Escola; Jogos Escolares.

Abstract

This research has as object of study the School Games, an event at school level that aims to promote the sport and takes place practically all over Brazil. The study aims to analyze how the School Games are manifested in sports, specifically in the Distrito Federal. Therefore, the theoretical framework is based on the different manifestations that sport can present. The material and method will be based on theoretical and documentary research that seeks to establish a dialogue between the literature and the official documents of the event. The results show that the established dialogue develops from three axes. Thus, the discussion was based on the sports characteristics of the games, the space for training students and the political proposal expressed at the event. Thus, it was noted that the regulations of the School Games are manifested in a manner close to the principles of performance sport, however they may present other sporting events as a background.

Keywords: Physical Education; School. School; Games.

Jogos Escolares do Distrito Federal: uma análise da manifestação esportiva do evento

Introdução

Os jogos escolares foram criados em 1969, no início foram intitulados “Jogos Estudantis Brasileiros” (JEBs), sendo o primeiro torneio de abrangência nacional, com a presença de 315 atletas de sete Estados. A segunda edição, em 1970, realizada no Paraná contou com 649 participantes; em 1971, em Belo Horizonte, 1744 participantes. Quando realizado em Brasília no ano de 1973, os JEB’s já envolviam as 25 unidades da federação, com 4480 participantes. Percebe-se, portanto, o apelo que o esporte possui no meio estudantil.

Atualmente, os jogos escolares estão presentes em praticamente todo território brasileiro e se dividem em diversas etapas (local, regional, estadual/distrital) que são classificatórias para a etapa nacional. Um dos objetivos dos jogos escolares ao longo dos anos foi promover o esporte, tema assegurado como direito do cidadão pela Constituição Federal (BRASIL, 1988).

Uma dessas etapas anteriores são os Jogos Escolares do Distrito Federal – JEDF, que segue basicamente mesmos moldes do nível nacional. Uma das características comum aos eventos é a obrigatoriedade de matrícula em alguma escola, seja da rede pública ou privada de ensino, para efetivar a participação do estudante nos jogos.

Dessa forma, o evento, assim como a educação física como componente curricular de ensino, se utiliza do esporte em suas diversas formas, apresentando aspectos oriundos tanto do esporte educacional, do esporte de rendimento e do esporte participação, e acaba por gerar dúvidas sobre qual sua identidade e como ocorre sua “manifestação”, termo utilizado por Manoel Tubino e que “representam as dimensões sociais do esporte” (TUBINO, 1993, p.26).

Partindo dessa premissa, existem diferentes interpretações a respeito do esporte, especialmente, no âmbito escolar e os Jogos Escolares aparecem como um importante espaço para compreender as diferentes manifestações esportivas. Destarte, assoma a seguinte questão, quais seriam as manifestações esportivas dos Jogos Escolares?

Objetivos do estudo

Para tanto, o presente estudo tem por objetivo analisar como se manifesta esportivamente os Jogos Escolares do Distrito Federal, com base em uma investigação teórica que busca estabelecer um diálogo da literatura com os documentos oficiais do evento.

Referencial teórico

De acordo com Tubino (1993), o esporte se manifesta em três formas, esporte-educação, esporte participação e esporte de rendimento. Dessa maneira, o esporte-educação

“[...]tem um caráter formativo, por isso, ele deve ser desenvolvido na infância e na adolescência, na escola e fora dela, com a participação de todos, evitando a seletividade e a competição acirrada. É no esporte-educação que se percebe o aspecto do esporte de maior conteúdo socioeducativo. Ele se baseia em princípios educacionais, como participação, cooperação, coeducação, integração e responsabilidade.” (TUBINO, 1993, p.27).

No esteio desse debate, a Lei 9.615, de 24 de março de 1998, mais conhecida como Lei Pelé, que é uma norma jurídica brasileira sobre desporto, com base nos princípios presentes na Constituição, diz que o esporte educacional é aquele pode ser praticado tanto em ambientes educacionais como fora dele, desde que evite-se a hipercompetitividade e a seletividade de seus praticantes, apresentando como intuito alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer (BRASIL, 1998).

Já o esporte participação é aquele praticado de forma voluntária, entendendo as diversas modalidades com objetivo integrar seus praticantes visando a plenitude da vida social, a promoção da saúde e educação e a preservação do meio ambiente (BRASIL, 1998). Em adição, essa manifestação esportiva ainda

“[...]se apoia no princípio do prazer lúdico, no lazer e na utilização construtiva do tempo livre. Esta manifestação esportiva não tem compromisso com regras institucionais ou de qualquer tipo e tem na participação o seu sentido maior, podendo promover por meio dela o bem-estar dos praticantes, que é a sua verdadeira finalidade.” (TUBINO, 1993, p.27).

Por sua vez, o esporte de rendimento é aquele que pode ser praticado tendo como finalidade a obtenção de resultados, além de integrar pessoas e comunidades do País e estas com as de outras nações (BRASIL,1998). Enquanto para Tubino, o esporte de rendimento

“[...] é disputado obedecendo rigidamente as regras e aos códigos existentes, específicos de cada modalidade esportiva. Por isso é considerado um tipo de esporte institucionalizado, do qual fazem parte federações internacionais e nacionais que organizam competições no mundo todo.” (TUBINO, 1993, p.28).

Desse modo, é possível observar a partir dessas definições que o esporte possui características distintas e alguns momentos com ideias opostas, visto que o foco do esporte de rendimento é a busca pelo resultado, enquanto o educacional pautado em uma formação integral, evitando o aspecto competitivo como abordagem central e ainda o esporte participação que advém do lazer e do tempo livre e busca o prazer somente no participar. Assim, a partir de sua manifestação, diversos questionamentos podem surgir quanto aos objetivos desses jogos, seu espaço de formação, suas propostas políticas, etc. Para isso, é primordial identificar as dimensões esportivas apresentadas pelos Jogos Escolares.

Material e método

Esta é uma pesquisa qualitativa que se caracteriza por meio de um estudo documental e uma revisão sistemática da literatura, que é uma forma de pesquisa que tem como fonte de dados a literatura sobre a respeito de determinado tema e, por sua vez, tende a selecionar, caracterizar e avaliar estudos, bem como identificar conceitos importantes e compará-los em análises críticas (SAMPAIO; MANCINI, 2007).

Os documentos analisados são os regulamentos gerais dos Jogos Escolares da Juventude – JEJ e dos Jogos Escolares do Distrito Federal – JEDF, ambos de 2018, obtidos pelos sites oficiais dos eventos¹. A fim de compará-los à literatura e entre si, já que o evento distrital se submete ao nacional. Já a busca dos artigos foi realizada no portal de

1 Jogos escolares da juventude 2018 e Jogos Escolares do Distrito Federal 2018. Disponível em: <https://www.cob.org.br/Handlers/RecuperaDocumento.ashx?codigo=5072> e http://escolas.se.df.gov.br/gefid/images/REGULAMENTO_GERAL_JEDF_2018_02.03.18.pdf Acesso em: 21/09 a 25/09/2018.

periódicos da Capes- uma base eletrônica de dados e a seleção foi feita a partir das ferramentas de busca do portal, inserindo o termo “jogos escolares” que apresentou 97 resultados iniciais. Após aplicar o filtro de revisão por pares, a busca reduziu para 32 pesquisas. A partir disso, a última seleção foi realizada pelos títulos e resumos dos artigos revisados por pares.

Os critérios de inclusão foram quanto ao tratamento dado aos jogos escolares a partir de uma perspectiva de ação governamental e que busca discutir os objetivos, modelos ou perfis esportivos que o evento trata. Para exclusão, os critérios eram artigos que tratassem aspectos fisiológicos, treinamentos, e outros aspectos distintos aos estabelecidos na inclusão. Após essa análise foram selecionados quatro estudos, por aproximarem os jogos escolares pelo viés da manifestação esportiva que o evento pode apresentar. Conforme observado durante a seleção, o tema ainda é pouco explorado nas pesquisas científicas e, diante dessa conjuntura, os artigos selecionados que de fato auxiliam na discussão deste texto estão dispostos no Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos selecionados.

AUTOR	TÍTULO	REVISTA	ANO
ARANTES; MARTINS; SARMENTO.	Jogos escolares brasileiros: Reconstrução histórica.	Motricidade	2012
FRIZZO, G.	Os jogos escolares como mecanismo de manutenção e eliminação. Uma crítica a lógica esportiva na escola.	Movimento	2013
KROURANIS; SALVINI; JUNIOR.	O marco de 1989: Uma reflexão sobre o XVIII Jogos Escolares Brasileiros.	Movimento	2017
PLOCINIAC COSTA et al.	Jogos escolares do Paraná: análise da competição no Município de Curitiba.	Educacion Fisica y Ciencia	2017

Fonte: Elaborado pelo autor (2019).

Portanto, aliado a esse referencial teórico a análise também está pautada nos regulamentos gerais dos Jogos Escolares de 2018, especialmente no que trata da justificativa e objetivos do evento, estabelecendo um diálogo em consonância com a revisão dos estudos acima citados.

Resultados

Para a análise dos resultados, observou-se que o diálogo estabelecido entre os documentos oficiais dos Jogos Escolares e a literatura selecionada se desenvolve a partir

de três eixos que permeiam a natureza dos jogos, sendo eles: as características dos Jogos Escolares, o espaço de formação para os estudantes e a proposta política do evento. Dessa forma, a próxima seção se pauta na discussão desses eixos citados.

Discussão

Características dos Jogos

O final dos anos 80 é um período que marca uma virada nessa relação entre diferentes manifestações esportivas, o Brasil vivia uma época de transição democrática e a educação física buscava acompanhar esse processo de redemocratização, com produções acadêmicas buscando entender o papel da educação física na sociedade.

Nesse sentido, os Jogos Escolares, a edição de 1989, também se mostrava diferente e tornou-se uma exceção aos modelos anteriores, visto que o esporte foi apresentado como um direito social, oferecido a partir de três manifestações básicas: esporte-educação, esporte-participação e esporte performance, tendo como prioridade o esporte educacional na destinação dos recursos (KROURANIS; SALVINI; JUNIOR, 2017).

Essa edição adotou diferentes estratégias e outras regras na intenção de fugir da lógica competitiva, dentre outras ações tentaram reinventar as competições escolares, trazendo novas perspectivas para o esporte escolar. Muitas simbologias foram suprimidas ou recriadas, destaca-se especialmente o “Juramento”, a “Tocha Olímpica”, a forma de premiação e a forma de participação dos alunos nas competições, englobando, entre outros aspectos, a participação de todos os inscritos pelo mesmo tempo de jogo e a formação de equipes de forma mista (KROURANIS; SALVINI; JUNIOR, 2017).

Contudo, essa edição mesmo sendo considerada um “marco histórico”, não seguiu adiante e nos anos seguintes voltou aos formatos tradicionais. Atualmente, no regulamento do JEDF fica claro essa tendência em seguir as regras do esporte de alto rendimento em todas as modalidades, ao mencionar no Art. 49 “...será realizada conforme determinar a comissão organizadora dos 58º JEDF, desde que nada mais impeça a sua realização, obedecendo às regras oficiais de cada modalidade esportiva”. Essa característica mostra que mesmo sendo um evento dito escolar, se torna um esporte institucionalizado regido pelas federações esportivas.

Além da institucionalização, os Jogos Escolares do Distrito Federal também se submetem às diretrizes nacionais, então se faz necessária a análise junto ao regulamento dos jogos nacionais (Jogos Escolares da Juventude). Nesse sentido, uma característica presente e marcante dos Jogos Escolares da Juventude - JEJ é a competição, o próprio formato dos jogos, funciona como um 'funil' onde apenas as melhores permanecem até o final, seguindo a mesma lógica da seleção estudantil e excluindo a grande maioria.

O regulamento deixa isso claro, como se vê nas divisões de equipes dos JEJ onde a 'elite' é expressa no Art.42 que "será formada pelas equipes campeãs das seletivas estaduais. As equipes pré-classificadas em 2017 e as equipes da Unidade da Federação sede da etapa nacional 2018, não poderão participar das etapas regionais, tendo suas vagas já garantidas para etapa nacional 2018". O artigo se mostra contraditório e excludente até com os campeões, onde os mesmos não participam das fases regionais por já terem vagas asseguradas no nacional.

Ainda relacionado a essa seletividade, ela não se restringe apenas as equipes. A seleção de estudantes se torna uma característica marcante desse evento. Esse fator não se restringe apenas ao esporte, considerando que

"Ao atender aos requisitos elaborados pela escola para a participação nos Jogos Escolares, um número restrito de alunos e alunas são contemplados na seleção das equipes escolares, ou seja, há uma inclusão da minoria excludente da maioria. Em última análise, se opera com a lógica da meritocracia implícita nos programas de ensino, em que somente os "melhores" são favorecidos e os "piores" são descartados. Isto é, a concorrência e a meritocracia são balizadores para a qualidade da escola, destaca-se que a competição como referência para a qualidade do ensino, expressão da meritocracia do atual projeto formativo na escola, pode ser observada também em diferentes competições, não somente vinculadas ao esporte, estabelecidas como políticas públicas, como a Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas e Olimpíada da língua Portuguesa, por exemplo." (FRIZZO, 2013, p.176).

Destarte, é possível observar que a escola como um todo reflete os aspectos competitivos da sociedade e os projetos provenientes desse meio também não deixaram de reproduzir essa lógica.

Espaço de Formação

A justificativa presente no regulamento dos Jogos Escolares da Juventude 2018 em seu Art.2º mostra o espaço de formação ao qual se destina o evento ao mencionar que “ao educar o jovem através da prática desportiva escolar estamos cada vez mais difundindo e reforçando a construção da cidadania e os ideais do movimento olímpico, estes direcionados para a construção de um mundo melhor e mais pacífico, livre de qualquer tipo de discriminação e dentro do espírito de compreensão mútua, fraternidade, solidariedade, cultura da paz e fair-play. Através das atividades desportivas, crianças e jovens constroem seus valores, seus conceitos, socializam-se e, principalmente, vivem as realidades”.

A justificativa que, a princípio, se mostra bem abrangente e robusta, mas se torna simplória após análise das falas de estudantes sobre o aspecto formativo que os jogos proporcionam, visto que

“[...] essa questão também foi observada ao analisarmos as respostas do alunado à pergunta: ‘o que você pensa sobre os Jogos Escolares?’ Nas respostas dos questionários foi possível identificar que a maior parte do alunado (51% dos questionários respondidos) expressou um caráter da competitividade e da possibilidade de tornar-se atleta no futuro como maior motivação à participação nos Jogos” (FRIZZO, 2013, p. 170).

Quanto ao fato do espaço ofertado pelos jogos escolares como uma forma de “tornar-se atleta”, isso pode ser verificado nos objetivos dos regulamentos, tanto dos Jogos Escolares da Juventude como nos Jogos Escolares do DF, onde, respectivamente, um menciona no Art.3º inciso b) Possibilitar a identificação de talentos desportivos e o outro no Art.2º inciso IV. Oportunizar o surgimento de novos valores no cenário esportivo do Distrito Federal.

De modo geral, os jogos quase sempre tiveram como objetivos a detecção de talentos. Tal fato também é mencionado no estudo de Arantes, Martins e Sarmiento (2012), visto que há um “[...]foco na descoberta de talentos e assimila também a importância do desenvolvimento integral do atleta escolar, fazendo uma fusão das diferentes possibilidades do esporte no contexto da escola” (ARANTES; MARTINS; SARMENTO,

2012, p.921). Desse modo, o espaço de formação fica resumido a uma possível detecção de talentos, tendo os outros fatores mencionados na justificativa apenas como aspectos secundários ou acessórios.

Mesmo com um espaço formativo voltado a busca por novos valores no esporte, a participação dos estudantes é um fator determinante para que isso ocorra, e também necessária para a “integração”, termo comum em ambos os regulamentos e que aparecem em diversas partes. A esse respeito, a falta de investimentos na preparação dos alunos revela ainda uma contradição entre um dos objetivos dos que a revelação de talentos. Para além desse objetivo o de inclusão dos estudantes também não se concretiza, pois, os Jogos não garantem o acesso a todos os estudantes durante todo o processo (PLOCINIAC COSTA et al., 2017).

Essa não participação de forma maciça, se dá pelo fato de primeiramente haver uma seleção dentro da própria escola, feito pelos professores, onde são escolhidos os melhores em cada modalidade e posteriormente o próprio evento é uma espécie de filtro onde só participam das últimas fases os vencedores das anteriores.

Proposta Política

Em âmbito distrital, os Jogos Escolares do Distrito Federal – JEDF, diz no Art. 3º que “Caberá a Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal por intermédio da sua Gerência de Educação Física e Desporto Escolar- GEFID e as Coordenações Regionais de Ensino (CRE);” inferindo-se assim, que mesmo em etapas anteriores todo financiamento e organização também ficam a cargo do poder público.

Vale destacar, que em nível nacional, essa organização dentro do Ministério do Esporte, a secretaria responsável pela realização das competições escolares é a Secretaria de Alto Rendimento, demonstrando que o caráter destas competições coaduna com o modelo institucionalizado de esporte competitivo, em vez de comporem iniciativas de cunho educacional (FRIZZO, 2013).

Quanto ao financiamento, em 2018, o regulamento dos Jogos Escolares da Juventude em seu Art.4º menciona que “Os Jogos Escolares da Juventude 2018 são uma realização do Comitê Olímpico do Brasil em parceria com o Ministério do Esporte e o Grupo Globo;” e no Art.5º responsabiliza o COB pelo pagamento de despesas utilizando

recursos da lei “Agnelo/Piva”, que estabelece que 2% da arrecadação bruta de todas as loterias federais do país sejam repassados ao Comitê Olímpico Brasileiro e ao Comitê Paraolímpico Brasileiro.

E apesar dos objetivos dos jogos apresentarem ideias que vão de acordo as ideias de Tubino (1993), as definições de esporte educacional como se vê no regulamento do JEDF em seu Art.2º inciso IV – “Contribuir com o desenvolvimento integral do estudante-atleta como ser social, autônomo, democrático e participante, estimulando o pleno exercício da cidadania por meio do esporte”, o foco, muitas vezes, de recursos e apoio nem sempre são destinados ao esporte educacional e sim ao rendimento.

Os objetivos políticos dos jogos também se modificaram ao longo das edições de acordo com a estrutura vigente no país, Arantes, Martins e Sarmiento (2012) dividiram o período dos jogos de 1969 a 2010 em quatro fases e mostram que as duas primeiras fases os objetivos foram bem distintos enquanto a primeira fase a utilização da competição escolar serviu como instrumento político de aproximação do estado ditador a juventude esportiva, a segunda faz um contraponto direto a primeira e apresenta uma visão Educacional dos Jogos, onde conceitos de participação, da cooperação, co-educação, integração e co-responsabilidade são ressaltadas. Este período coincide com a Nova República, que sinaliza o final da ditadura militar nos pais (ARANTES; MARTINS; SARMENTO, 2012).

Dessa forma, é possível observar como os jogos escolares são encarados, se é a partir de uma política pública ou apenas política de governo, questionamentos apresentados em uma análise sobre os Jogos Escolares do Paraná, Plociniak Costa et al. (2017) conclui que os Jogos

“[...]não cumprem com suas perspectivas governamentais, uma vez que sua realização não condiz com seus objetivos propostos e que ao invés de uma política pública efetiva desenvolve-se apenas como uma atividade a mais, que cumpre como “mídia” para alguns governos e é esquecido em outros.” (PLOCINIAC COSTA et al., 2017, p.9).

Tal fato que se estende a outros eventos como os Jogos Escolares do Distrito Federal, que assim como a etapa nacional rotineiramente troca de formato de acordo com

as demandas do governo em vigência.

Conclusão

Os Jogos Escolares configuram-se como uma grande ferramenta de promoção do esporte e um importante evento no contexto escolar. Contudo, diferentes análises devem ser feitas sobre seu real papel. No que diz respeito ao que se propõe e o que oferta, ainda não se mostra de forma clara, a proposta política e seu financiamento, por ser em grande parte de forma pública, parece não alcançar todos os objetivos expostos, tendo em vista regulamentos muito generalistas e por vezes contraditórios.

Outro aspecto para entender como se desenvolve a manifestação esportiva nos Jogos, são os protagonistas desses eventos, os estudantes. A participação nos jogos não é acessível para boa parte dos discentes, visto as prévias seleções que são feitas e causam a exclusão de muitos, além dos próprios relatos estudantis, que limitam o espaço dos Jogos a uma oportunidade de seguir profissionalmente no esporte. Algo que também ajuda nessa análise é observar que em apenas uma edição ocorreram ações distintas da lógica do esporte de rendimento e que posteriormente não se replicaram.

Dessa forma, é notável que os regulamentos do Jogos Escolares se manifestam em direção aos princípios do esporte de rendimento. Tendo outros fatores oriundos do esporte educacional e do esporte participação, como segundo plano, visto que seu espaço não se mostra o principal ambiente para esse caráter formativo nos princípios educacionais, como participação, cooperação, prazer lúdico e bem-estar dos praticantes.

Porém, um modelo não exclui o outro, é possível um trabalho conjunto no trato com o esporte, de forma plural, onde ao mesmo tempo que é um espaço para formação integral do ser humano e de participação, também pode ser um local propício para o surgimento de novos talentos esportivos. Contudo, tanto no âmbito escolar, como nos Jogos Escolares, esse não deve ser o principal objetivo e sim um dentre tantos outros.

Destarte, as limitações apontadas pelo estudo ficam restritas às fontes serem somente teóricas, sem abordagem in loco e também às poucas pesquisas ligadas ao tema. Assim, surgem como possibilidades estudos que busquem entender os Jogos Escolares por uma perspectiva prática, no cenário do evento, com os atores desse

espaço, professores, alunos e organizadores.

Referências

ARANTES, A. MARTINS, F. SARMENTO, P. Jogos Escolares Brasileiros: Reconstrução histórica. *Motricidade*, vol. 8, n. S2, p. 916-992, 2012.

BRASIL. Constituição Federal de 1988. Promulgada em 5 de outubro de 1988. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 30 Out.2018.

BRASIL. Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. 1998. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9615consol.htm>. Acesso em: 26 Set. 2018.

FRIZZO, G. Os jogos escolares como mecanismos de manutenção e eliminação: uma crítica à lógica esportiva na escola. *Movimento*, Porto Alegre, v. 19, n. 04, p. 163-180, out/dez de 2013.

KROURANIS, T. D. S. SALVINI, L. JUNIOR, W. M. “O marco de 1989”: Uma reflexão sobre os XVIII Jogos Escolares Brasileiros. *Movimento*, Porto Alegre, v. 23, n. 3., p. 907-918, jul./set. de 2017.

PLOCINI AK COSTA, et al. Jogos escolares do Paraná: análise da competição no Município de Curitiba. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), e023, 2017.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007.

TUBINO, M. O que é esporte. *Coleção Primeiros Passos*, São Paulo, 1993. p. 26-28.

Efeitos da prática sistemática de um programa de natação na autopercepção da qualidade física e mental para o desempenho profissional.

Temática: Atividade física e saúde – Comunicação oral

Almir Marchetti, metodologia Gustavo Borges de Natação Formativa, São Paulo, SP, Brasil (amarchetti@metodologiagb.com.br); Willian Urizzi de Lima – FMU, São Paulo, SP, Brasil; Adriano Gomes, Ana Maria Pinheiro, Fabrício Madureira – Universidade Metropolitana de Santos (FEFIS/UNIMES), Santos, SP, Brasil

Resumo

O potencial do exercício sistemático sobre a saúde humana tem sido muito investigado, no entanto, seus efeitos nas jornadas de trabalho, parecem ser muito dependentes do tipo de programa, desta forma, estudos que aprofundam este conhecimento sobre modelos específicos de intervenção devem ser investigados. Os objetivos deste trabalho foram: investigar os efeitos da prática de um programa de natação na autopercepção da qualidade física e mental para o desempenho profissional; detectar a magnitude dos efeitos com relação a frequência, tempo de prática e volume nadado e investigar se o momento do treino apresenta influência no desempenho percebido. Os resultados indicam que o modelo de treinamento investigado, demonstrou-se eficiente para influenciar de forma positiva a concentração, produtividade e disposição no trabalho. Ainda, para os respondentes o programa influenciou a autoestima, diminuição de doenças e alívio do estresse.

Palavras chave: natação, desempenho no trabalho, qualidade física e mental

Abstract

The potential of systematic exercise on human health has been widely investigated, however, its effects on workdays seem to be very dependent on the type of program, thus, studies that deepen this knowledge on specific models of intervention should be investigated. The objectives of this work were: to investigate the effects of the practice of a swimming program on the self-perception of physical and mental quality for work performance; to detect the magnitude of the effects in relation to frequency, time of practice, and volume swam and to investigate whether the timing of training has an influence on perceived performance. The results indicate that the training model investigated, proved to be efficient in significantly influencing concentration, productivity, and disposition at work; furthermore, for the respondents the program influenced self-esteem, decrease of diseases, and stress relief.

Keywords: swimming, work performance, physical and mental quality

Efeitos da prática sistemática de um programa de natação na autopercepção da qualidade física e mental para o desempenho profissional

Introdução

As obras Pinker (2011), Rosling, Rosling e Rönnlund (2019) e de Bregman (2018), refletem sobre as melhorias da qualidade de vida humana ao longo dos tempos. O primeiro autor, descreve como os índices de diferentes tipos de violência vem diminuindo de forma significativa em todo o mundo, os autores subsequentes, idealizaram a ferramenta gapminder, onde pode-se observar melhorias expressivas de diferentes variáveis como o envelhecimento, saneamento básico, instrução educacional, enriquecimento global no mundo, bem como, em diferentes países no entanto, Bregman (2019) cunhou a expressão “beginning of infinity” (começo do infinito), o jogo de palavras serve para exemplificar, como o ser humano tem aprendido a viver cada vez mais e melhor ao longo do tempo. Especificamente, com relação a jornada de trabalho o autor apresenta dados da organização internacional do trabalho, que identificou ao longo das décadas, uma queda crucial na carga horária do trabalhador, possibilitando ganhos suficientes para a estabilização e segurança do crescimento familiar, o que por um lado parece ser muito promissor, haja vista, a possibilidade do aumento de tempo com o entretenimento, porém por outro lado, tem-se registrado o aumento na aquisição de valores materiais e mais fácil acesso à tecnologia, o que tem contribuído para o aumento dos níveis de ansiedade e stress principalmente, os advindos da incapacidade de se desligar das relações com o trabalho.

Objetivos

Investigar os efeitos da prática de um programa de natação na autopercepção da qualidade física e mental para o desempenho profissional; Detectar a magnitude dos efeitos com relação a frequência, tempo de prática e volume nadado.

Referencial teórico

Para Harari (2015), a mente humana reage a uma conquista não em busca da satisfação, e sim, o anseio por mais - e como consequências negativas deste efeito colateral, estão os aumentos dos níveis de ansiedade e stress (CANDIDO & SOUZA,

2017), que afetam sobremaneira o sistema imunológico (RICHTEL, 2020), tornando o organismo mais susceptível a infecções de vírus e bactérias. Uma das estratégias que têm se mostrado eficiente no combate a este tipo de problema parece ser a manutenção de níveis ótimos de atividade física, para Gil-Beltrán et al (2020), a pratica de exercícios físicos é um hábito que não só traz consequências para a saúde física e mental, mas também pode ter consequências positivas para as organizações empresariais, porque segundo os autores, o exercício físico facilita a recuperação do funcionário do esforço físico, mental e emocional realizado durante a jornada de trabalho, o que pode resultar em níveis mais altos de engajamento no dia seguinte.

Para maximizar os achados acima, modelos de intervenção têm sido propostos como os apresentados por Nooijen et al (2019) e Calderwood et al (2020), este último, investigando o equilíbrio entre a percepção de uma boa qualidade de vida e o trabalho, especificamente o impacto do momento do dia para a realização de exercícios físicos, no entanto, os níveis de intensidade, tempo de duração das sessões, bem como, as frequências de prática parecem influenciar nas magnitudes dos efeitos (SIMPSON, et al. 2020).

Metodologia

Participaram do experimento 69 pessoas praticantes de um programa específico de natação, sendo 38 homens e 31 mulheres com média de idade de 41,2 (12,5) anos. Todos responderam voluntariamente a um questionário formulado via google forms, contendo perguntas relacionadas ao perfil do praticante, característica da sua prática com o programa, motivos que o levaram a se matricular e manter sua adesão as sessões de treino, bem como, a autopercepção dos efeitos desta prática nos desempenhos do trabalho e na sua saúde física e mental.

Os participantes que praticavam sistematicamente os treinamentos há mais de 1 ano foram 91,3% (63); 7,2% (5) praticavam entre 7 meses a 1 ano e apenas 1,4% (1) a menos de 6 meses. O programa de natação denominado – Metodologia Gustavo Borges (MGB), constitui-se na natação adulta, em quatro fases que são adaptação, iniciação e condicionamentos I e II. Neste trabalho, os respondentes encontravam-se especificamente

nos três últimos níveis, que serão descritos a seguir.

Iniciação - Este nível é destinado à vivência e aprendizagem das habilidades aquáticas fundamentais iniciando a construção dos quatro nados. Com os objetivos: nadar crawl rudimentar com sincronização por deslizamento; realizar saída da borda e virada simples do nado crawl; nadar costas rudimentar com sincronização por oposição; realizar a saída da borda e virada simples do nado costas; nadar peito rudimentar com sincronização por deslizamento; realizar a ondulação e aprimorar a competência aquática

Condicionamento I e II: Estes níveis estão centrados na perspectiva da Qualidade de Vida e Saúde e entre os objetivos estão: ter o exercício físico regular como um hábito; apresentar ganho nas capacidades físicas; demonstrar gosto pela prática de esportes aquáticos para o condicionamento físico e como opção nas atividades de lazer; ajustar seu ritmo de nado de acordo com a metragem solicitada; dominar a percepção subjetiva de esforço; acompanhar os tempos de nado e os intervalos entre séries pelo cronômetro de borda; melhorar a eficiência dos nados; combinar atividades em água e em terra com o objetivo de melhorar as capacidades físicas: força, potência, resistência muscular localizada e resistência cardiovascular.

Estatística

Os dados são apresentados de forma descritiva com base nas frequências relativas e absolutas das respostas dos voluntários. O teste de correlação de Pearson, foi usado para analisar as magnitudes de relação entre o tempo, frequência e volume nadado nas percepções investigadas. Finalmente, o teste chi-quadrado foi usado para análise de frequência entre distintas variáveis.

Resultados e Discussão

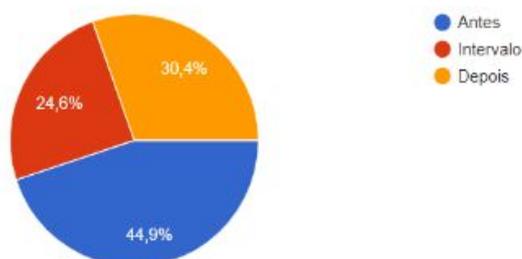


Gráfico 1. Frequência das respostas com relação ao momento do treino e a jornada de trabalho.

Os dados acima, indicam que 31 dos participantes praticavam antes do trabalho, 21 depois do trabalho e 17 no intervalo do mesmo.

Os dados a seguir, respondem a questão sobre o que influenciou a tomada de decisão para o momento da pratica.



Gráfico 2. Frequência das respostas com relação a razão pela qual praticam o treinamento em um horário específico

Especificamente, com relação às razões dos horários da prática, surgiram respostas que se concentraram em dois grupos que foram identificados como preferência e disponibilidade, como exemplos de preferências entre as respostas estavam: “Para iniciar o dia da melhor forma, me proporcionando o bem estar para o dia todo”; “Me sinto mais tranquilo quanto às atividades profissionais e pessoais, mas principalmente porque ajuda a aliviar o stress do serviço” e “Me sinto mais disposta no decorrer do dia.” Já para as respostas relacionadas a disponibilidade, detectou-se, frases como: “Necessidade de adequar agenda”; “É horário que posso me agendar na maior parte das vezes para não faltar as aulas” e “Rotina de trabalho”.

Apesar dos indicativos de que o exercício sistemático tem potencial efeito no desempenho na jornada de trabalho (GIL-BELTRÁN et al., 2020), bem como na saúde mental do trabalhador (NOOIJEN, et al, 2019), conseguir envolver pessoas com a prática de exercícios, ainda é um grande desafio (ACSM, 2016). No presente estudo, os participantes possuíam envolvimento com a natação e quando questionados, sobre a escolha da modalidade, surgiram respostas como: “PAIXÃO”; “esporte preferido”; “adoro nadar”; “modalidade desafiadora”; “participar de competições”; “pratico desde a infância” – indicando uma relação emocional, no entanto, também foram frequentes respostas como: “indicação médica” e suas associações; “modalidade sem impacto”; “artrose”; “bronquite” –

caracterizando que a opção pela modalidade estava centrada no prazer e na necessidade, razões quase imprescindíveis para maximizar o engajamento com o exercício, e que corroboram com o estudo desenvolvido por Hunter e Wu, (2016) cujo o título traz a expressão “give me a better break”, onde os autores detectaram que quando os funcionários podiam escolher suas atividades, apresentavam maior percepção de saúde e melhores respostas a exaustão emocional e satisfação no trabalho.

Quando os respondentes foram arguidos sobre as características da aula que potencializavam o seu envolvimento com o programa, respostas recorrentes foram: “professor” – que apareceu em mais de 1/3 das respostas; “aulas desafiadoras”; “diversificadas” e expressões que indicavam o prazer de estar em interação com outros, como exemplo: “gosto das pessoas”; “estímulo de grupo”; “treinos em parceria”; “pessoas legais”; “amigos”; “grupo animado”; “companheirismo de equipe”. Estes resultados indicam uma tríade forte entre a importância do professor, da estrutura da aula e das relações pessoais.

A seguir, será apresentado um aprofundamento com relação às variáveis frequência e volumes nadados. Dos participantes neste experimento observou-se que 29 (42%) praticavam mais de três vezes por semana, 19 (27,5%) - três vezes na semana, 17 (24,6%) 2 vezes e 4 apenas 1 vez. Ainda, 39 (56,5%) dos respondentes nadavam mais de 2.000m por sessão, 15 (21,7%) até 2000m, 12 (17,4%) até 1500m e 3 até 800m. Estes resultados mostram que quase 70% da amostra atinge com as aulas de natação, as recomendações mínimas para a obtenção de saúde (WHO, 2020) e a metragem nadada por 78% da amostra identifica volumes significativos por sessão de treino.

As análises subsequentes, concentram-se, na percepção dos voluntários com relação aos efeitos das aulas de natação com relação aos aspectos físicos e mentais na sua jornada de trabalho.

Tabela 1. Percepção dos praticantes sobre a magnitude da influência (Infl.) do programa de treinamento em natação (EpPN) na jornada de trabalho.

EpPN	Inf. Muito	Influenciou	Inf. Pouco	Não Infl.
DiJt	60,9%	34,4%		4,7%
Ct	50,7%	34,8%	4,5%	10
Pt	38,7%	49,8%	11,5%	

DiJt - Disposição na jornada de trabalho; Ct - concentração do trabalho; Pt -Produtividade do trabalho

Os dados indicaram que 90% dos participantes percebem a influência da prática sistemática com o programa de treinamento – MGB, especificamente na disposição para enfrentar sua jornada de trabalho, estes resultados corroboram com os achados de Pronk et al (2004) que investigaram 683 trabalhadores, onde as variáveis dependentes incluíram o número de dias de perda de trabalho, quantidade e qualidade do trabalho executado, desempenho geral do trabalho, esforço extra exercido e relações interpessoais. Os resultados segundo os autores, indicaram que os trabalhadores com níveis mais elevados de atividade física, estavam relacionados a uma maior qualidade e desempenho geral do trabalho; a maior aptidão cardiorrespiratória relacionou-se com a quantidade de trabalho realizado e uma redução no esforço extra despendido para a mesma tarefa; opostamente, níveis maiores de obesidade indicaram maior dificuldade em se relacionar com os colegas de trabalho, bem como, um maior número de dias de afastamento do emprego.

Apesar dos estudos serem consistentes sobre o efeito sistemático do exercício na saúde e plasticidade do cérebro, indicando melhorias simultâneas no desempenho cognitivo – regulados pelo fator neurotrófico derivado do cérebro - BDNF (FORTUNE et al, 2019; MORENO-COLLAZOS & ORTI, 2018), ainda são necessários estudos que possam analisar o impacto dos mesmos no desempenho da jornada de trabalho. No presente estudo, evidenciou-se que para a autopercepção na concentração do seu trabalho, os resultados apontaram que 35 participantes responderam que influenciou muito; 24 que percebem influenciou; 3 respondentes que influenciou pouco e 7 não perceberam influência. Para a percepção na produtividade do trabalho os dados indicaram que 59 respondentes relataram que estar envolvido com o programa de natação, aumentava sua produtividade no trabalho e 10 indicaram perceber pouca influência ou nenhuma. Sendo assim, pode-se afirmar que para mais de 80% da amostra, o programa MGB, foi eficaz na potencialização da produtividade no trabalho.

Os achados supradescritos vão de encontro ao trabalho desenvolvido por Wollseiffen, et al (2016), que relatam o impacto positivo na saúde física resultante da prática do exercício, evidenciando-se também, melhora nos desempenhos cognitivos durante a jornada de trabalho. Em seu estudo, os autores examinaram a influência de diferentes tipos de pausas no desempenho cognitivo e atividade cortical de funcionários

baseados que trabalhavam em escritórios. Entre os tipos de pausas, estavam exercícios, descanso e uma condição de controle onde os funcionários continuaram trabalhando sem nenhuma pausa. O desempenho cognitivo foi avaliado por meio do teste D2-R que é um instrumento que avalia a habilidade de atenção concentrada e sustentada, basicamente consiste em selecionar símbolos alvo dentre símbolos similares, sob pressão do tempo - o teste se destaca pela sua precisão de medida em construtos de atenção e concentração. Ainda, a atividade cortical foi registrada por meio de eletroencefalografia antes e depois dos intervalos, bem como, o humor dos trabalhadores foi analisado usando um perfil de estado de humor. Os resultados indicaram efeitos positivos do exercício com intervenções curtas de 3 minutos de boxe, para o desempenho cognitivo, espelhado por uma diminuição na atividade do córtex pré-frontal. Com relação ao exercício aeróbio com duração de 20' a 70% da frequência cardíaca máxima, os achados indicaram aumento na atividade alfa-2 pré-frontal, o que reafirma o efeito positivo do exercício sobre o desempenho neurocognitivo. Para os autores, benefícios para a saúde e econômicos, podem resultar de breves pausas para atividades físicas ajudando a manter o desempenho e satisfação no local de trabalho.

Tabela 2. Percepção dos praticantes sobre os efeitos do programa de treinamento em natação (EpPN) na saúde geral.

EpPN	Inf Muito	Inf	Inf Pouco	Não Infl
AE	66,7%	26,1%	6%	1,2%
Dd	53,3%	37,7%	9%	
Dst	73,9%	21,7%	4,4%	

AE - auto-estima; Dd - diminuição de doenças; Dst - diminuição do stress

A autoestima (AE) é uma característica percebida, normalmente associada a um efeito cascata positivo, isto é, pessoas com elevada AE, tendem a ser mais autoconfiantes, que por sua vez, favorecem a resiliência e esta, possui relação direta com a auto eficácia. Os dados acima, apontam que 46 participantes indicaram que a pratica do programa de natação influenciava muito a AE; 26 que perceberam que influenciava e 5 identificaram pouca ou nenhuma influência. Os resultados, foram expressivos apontando que mais de 90% da amostra percebeu influência do programa de treinamento na AE, corroborando com os achados de Mousavi e Dasshipour, (2017) onde os autores usaram o inventário de Coopersmith de 58 itens para medir a AE de 84 estudantes do sexo masculino que

participaram de um programa de exercícios aeróbios, entre os resultados, identificou-se aumentos significativos no grupo experimental para o escore médio de autoestima que foi de 32,36 para 42,89 indicando o efeito do exercício, nesta variável.

Quanto a diminuição de doenças, os dados acima apontam que 37 participantes percebem que o programa de natação influencia muito; 26 que influencia e 6 apenas que influencia pouco ou não percebeu influência. Os achados confirmam posicionamentos como o da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte – (SBMEE, 2020); e o American College of Sports Medicine (ACSM, 2020) indicando que a realização de exercícios regulares de intensidade moderada a vigorosa são potencialmente benéficos para o sistema imunológico, até mesmo em momentos de pandemia como a vivenciada neste ano – COVID-19. Particularmente, Simpson et al, (2020), salientam um consenso geral de que sessões regulares de exercícios de intensidade moderada de curta duração (ou seja, até 45 minutos) são benéficas para a defesa imunológica do hospedeiro, particularmente em adultos mais velhos e pessoas com doenças crônicas.

Com relação ao stress os dados permitem inferir que 66 dos avaliados relataram influência significativa da prática das aulas de natação e apenas 3 voluntários responderam que perceberam pouco ou nenhum efeito, ainda, a diminuição do stress aumentou a disposição em 37 dos avaliados, e diminui a ansiedade em 18 dos respondentes. Os resultados corroboram também com os dados apresentados por Larisch, et al (2020), que investigaram mais de 300 trabalhadores de distintos escritórios, e os resultados indicaram que níveis maiores de atividade física de intensidades moderadas a vigorosa, estavam associados ao maior bem-estar mental dos trabalhadores e, portanto, menor stress.

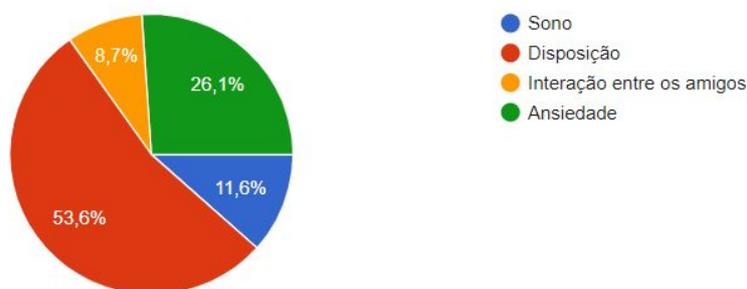


Gráfico 3. Percepção dos praticantes com relação a variável mais influenciada com a diminuição do stress

Tendo em vista todo o exposto até o momento, outra dúvida que se apresentou é se o grupo investigado teria suas percepções influenciadas pelo tempo de prática com o programa de natação, a frequência semanal de treinos e/ou o volume nadado médio por dia, haja vista, evidências apontarem tanto para efeitos crônicos, como agudos do exercício.

A tabela 3. Apresenta os dados de correlação entre as variáveis relacionadas ao programa de treinamento e a percepção dos praticantes quanto aos efeitos na jornada de trabalho.

		Tp	FS	Mnst	Ct	AE	Dd	Dijt	Pt	DiSt
Tp	r	1	,167	,256*	-,062	,004	-,079	-,169	-,017	-,186
	p		,171	,034	,611	,972	,521	,164	,888	,127
FS	r	,167	1	,485**	-,093	,009	,233	-,032	,013	,073
	p	,171		,000	,448	,939	,054	,791	,917	,552
Mnst	r	,256*	,485**	1	-,059	,163	,095	-,084	,066	-,061
	p	,034	,000		,630	,180	,436	,492	,592	,617

Tp - Tempo de prática; FS - Frequência semanal; Mnst - metragem nadada por sessão de treino; Ct - concentração do trabalho; AE - auto-estima; Dd - diminuição de doenças; DiJt - Disposição na jornada de trabalho; Pt -Produtividade do trabalho; Dst - diminuição do stress

Os resultados apresentados indicam que a pratica sistemática no programa de natação foi suficiente para induzir respostas positivas, como as autodeclaradas, independentemente do tempo de prática, frequência semanal ou metragem nadada, desta forma, pode-se afirmar que o programa MGB, foi eficaz independente do sexo praticante.

Finalmente, quando se comparou o impacto do momento do treino de natação (antes, intervalo e depois) sobre a autopercepção nas variáveis relacionadas a jornada de trabalho e saúde, não identificou-se diferenças estatísticas significativas para nenhuma das variáveis, Ct $p=0,634$; AE $p=0,0907$; Dd $p=0,451$; DiJt $p=0,287$; Pt $p=0,461$ e DiSt $p=0,526$. Estes resultados também confirmam todo o exposto até o momento, identificando que independentemente do momento do treino, os resultados foram favoráveis a prática do exercício.

Conclusão

Os resultados indicam que o programa de treinamento investigado foi eficiente para influenciar de forma positiva a percepção dos participantes quanto a concentração, produtividade e disposição no trabalho, ainda, para os respondentes o programa

influenciou a autoestima, diminuição de doenças e alívio do stress.

Parafrazeando Harari, (2015, p.25), “hoje, a principal fonte de riqueza é o conhecimento” e cientes dos efeitos positivos que programas específicos de natação podem resultar, tais iniciativas deveriam ser incentivadas.

Referências bibliográficas

BREGMAN, R. Utopia para realistas. Ed Sextante, 2017

CALDERWOOD C, GABRIEL AS, TEN BRUMMELHUIS LL, ROSEN CC, ROST EA. Understanding the relationship between prior to end-of-workday physical activity and work-life balance: A within-person approach. J Appl Psychol. 2020

FORTUNE, J. M. et al. An investigation into the relationship between cardiorespiratory fitness, cognition and BDNF in young healthy males. Neuroscience letters, v. 704, p. 126-132, 2019.

GIL-BELTRÁN E, MENEGHEL I, LLORENS S, SALANOVA M. GET. Vigorous with Physical Exercise and Improve Your Well-Being at Work! Int J Environ Res Public Health. 2020 Sep 2;17(17)

HARARI, N. Y. Homo Deus: uma breve história do amanhã. Ed Companhia das letras, 2015

HUNTER, Emily M.; WU, Cindy. Give me a better break: Choosing workday break activities to maximize resource recovery. Journal of Applied Psychology, v. 101, n. 2, p. 302, 2016.

LARISCH LM, KALLINGS LV, HAGSTRÖMER M, DESAI M, VON ROSEN P, BLOM V. Associations between 24 h Movement Behavior and Mental Health in Office Workers. Int J Environ Res Public Health. 2020 Aug 27;17(17)

MANUAL FORMATIVO MGB. In: <https://www.metodologiagb.com.br/>, 2020

MORENO-COLLAZOS, J. M.; ORTI, E S. The effect of physical exercise on neurogenesis factor production in glial cells. Current pharmaceutical design, v. 24, n. 1, p. 46-55, 2018.

MOUSAVI GILANI, S. R; DASHIPOUR, A. The effects of physical activity on self-esteem: A comparative study. International Journal of High Risk Behaviors and Addiction, v. 6, n. 1, 2017.

NOOIJEN CFJ, BLOM V, EKBLÖM Ö, EKBLÖM MM, KALLINGS LV. Improving office workers' mental health and cognition: a 3-arm cluster randomized controlled trial targeting physical activity and sedentary behavior in multi-component interventions. BMC Public Health. 2019 Mar 5;19(1):266.

PINKER, S. Os anjos bons da nossa natureza: por que a violência diminuiu. Ed. Companhia das letras, 2011

PRONK NP, MARTINSON B, KESSLER RC, BECK AL, SIMON GE, WANG P. The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity. J Occup Environ Med. 2004 Jan;46(1):19-25.

ROSLING, H.; ROSLING, O.; RÖNNLUND, A. R. Factfulness: o hábito libertador de ter opiniões baseadas em fatos. Ed Record, 2019

SIMPSON, RJ, CAMPBELL, JP, GLEESON, M, KRÜGER, K, NIEMAN, DC, PYNE, DB,

TURNER, JE AND WALSH, NP Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exercise Immunology Review*, 26. pp. 8-22, 2020

WHO - Guidelines on Physical activity and Sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2020 17:151

WOLLSEIFFEN, Petra et al. Short bouts of intensive exercise during the workday have a positive effect on neuro-cognitive performance. *Stress and Health*, v. 32, n. 5, p. 514-523, 2016.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic, 2020. Disponível: <https://www.acsm.org/home/featured-blogs-homepage/acsm-blog/2020/03/30/exercise-immunity-covid19-pandemic>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE (SBMEE). Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19), 2020. Disponível: <http://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmeesobre-coronavirus-e-exercicio-fisico/>

Políticas públicas de desporto: estudo sobre municípios da área metropolitana de Lisboa

Temática: Políticas Públicas - Comunicação oral

Tiago Miguel Neves Figueira (tmfigueira@netcabo.pt); Mário Rui Coelho Teixeira - Universidade de Évora, Évora, Portugal

Resumo

O tema da investigação científica que se pretende realizar está relacionado com as Políticas Públicas de Desporto, particularmente com as Políticas, os Programas e Ações disponibilizados pelos Municípios com o objetivo de fomentar e apoiar a atividade física e desportiva. Este trabalho académico procura compreender as Políticas Públicas de Desporto formuladas pelos Municípios da Área Metropolitana de Lisboa, através do estudo de seis Municípios com relação direta a planos de água naturais e que partilham fronteiras. Metodologicamente utilizámos uma abordagem qualitativa e interpretativa. O modelo de análise comportava indicadores de natureza estrutural, financeira, estratégica e intermunicipal. A recolha de dados realizou-se em 2017 e 2018, recorrendo à Análise Documental e Entrevista Guiada aos Responsáveis Municipais pelo Desporto. Estes Municípios contêm mais de três mil Instalações Desportivas, maioritariamente em Bom ou Razoável Estado de Conservação (88%), mas nenhum atinge os valores de referência de Área Útil Desportiva e apenas um atinge a média nacional de Participação Desportiva. Concluimos que: 1) todos procuram democratizar a prática desportiva e cumprem as atribuições legais, apesar de intervirem de formas distintas; 2) é necessário aumentar a relevância do desporto na orgânica municipal, a sua intervenção no Programa Desportivo do 1^o Ciclo do Ensino Básico e a dotação orçamental; 3) todos têm uma Política Municipal de Fomento de Desportos Náuticos; 4) é necessário desenvolver a Oferta Desportiva para Pessoas com Deficiência e apostar em Sinergias Intermunicipais.

Palavras-chaves: Políticas Desportivas; Gestão do Desporto; Autarquias Locais; Municípios; Atividade Física.

Abstract

The theme of the scientific research to be carried out is related to the Public Sports Policies, particularly with the Policies, Programs and Actions made available by the Municipalities with the aim of promoting and supporting physical and sports activities. This academic work seeks to understand the Public Sports Policies formulated by the Municipalities of the Metropolitan Area of Lisbon, through the study of six Municipalities with direct relation to natural water plans and that share borders. Methodologically we used a qualitative and interpretative approach. The analysis model included indicators of structural, financial, strategic and inter-municipal nature. Data collection was carried out in

2017 and 2018, using Document Analysis and Guided Interview with Municipal Responsible for Sport. These Municipalities contain more than three thousand Sports Facilities, mostly in Good or Reasonable State of Conservation (88%), but none reaches the Reference Values of Sports Useful Area and only one reaches the national average of Sports Participation. We conclude that: 1) everyone tries to democratize the practice of sports and fulfills the legal attributions, although they intervene in different ways; 2) it is necessary to increase the relevance of sport in the municipal organics, its intervention in the 1st Cycle Basic School Sports Program and the budget allocation; 3) all have a Municipal Policy for the Promotion of Nautical Sports; 4) it is necessary to develop the Sports Offer for Persons with Disabilities and bet on Intermunicipal Synergies.

Keywords: Sports Policy; Sports Management; Local Authorities; Municipalities; Physical activity.

Políticas públicas de desporto: estudo sobre municípios da área metropolitana de Lisboa

Introdução

O tema da investigação que se pretende realizar está relacionado com as Políticas Públicas de Desporto, particularmente com “o que é que o Município faz, o porquê e quais as consequências que revertem para o Município, tendo em referência as atribuições e competências legais que lhe estão designadas” (JANUÁRIO, 2010).

Portugal tem um total de 308 Municípios, cada um com as suas características, especificidades e políticas municipais. São órgãos de poder local que têm um papel fundamental na educação, difusão da cultura, fomento e apoio da atividade física e desportiva, na dinâmica da sociedade e na integração de todos os indivíduos, independentemente da sua cultura, faixa etária ou extrato social. Num estudo de natureza empírica é “imprescindível circunscrever o campo de pesquisa no campo geográfico e social e no tempo” (JANUÁRIO, 2010). Assim, dada a impossível de analisar as políticas desportivas da totalidade dos Municípios, este estudo incidirá em seis Municípios pertencentes à Área Metropolitana de Lisboa (AML):

- Município de Almada: tem uma área de 70,21 Km², 174 030 habitantes, e é limitado pelos Municípios do Seixal e Sesimbra e a oeste pelo Oceano Atlântico, abrindo-se a norte e nordeste para o Estuário do Tejo, em frente aos concelhos de Lisboa e Oeiras. O maior rio da Península Ibérica, o rio Tejo, desagua entre Almada e Oeiras.

Tem como presidente um representante do partido político CDU–Coligação Democrática Unitária (ALMADA INFORMA, 2009);

- Município de Cascais: tem uma área de 97,40 Km², 206 479 habitantes, e é limitado pelos Municípios de Oeiras e Sintra e a oeste pelo Oceano Atlântico. Tem como presidente um representante da coligação “Viva Cascais”, composta pelo PSD - Partido Social Democrata e pelo CDS–Partido Popular (CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS, 2016);
- Município de Lisboa: tem uma área de 100,05 Km², 547 733 habitantes, e é limitado pelas cidades de Amadora, Loures, Odivelas, Oeiras e pelo estuário do Rio Tejo a sul. Tem como presidente um representante do partido político PS–Partido Socialista (CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA, 2016);
- Município do Seixal: tem uma área de 95,50 Km², 158 269 habitantes, e é limitado pelos concelhos de Almada, Barreiro e Sesimbra e pelo estuário do Rio Tejo. Tem como presidente um representante do partido político CDU – Coligação Democrática Unitária (CÂMARA MUNICIPAL DE SEIXAL, 2017);
- Município de Setúbal: tem uma área de 230,32 Km², 121 185 habitantes, e é limitado pelos concelhos de Barreiro, Palmela e Sesimbra e pelo Estuário do Tejo. Tem como presidente um representante do partido político CDU–Coligação Democrática Unitária (CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL, 2017);
- Município de Vila Franca de Xira: tem uma área de 318,19 Km², 136 886 habitantes, e é limitado pelos concelhos de Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente, Loures e pelo estuário do Rio Tejo. Tem como presidente um representante do partido político PS–Partido Socialista (CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA, 2015).

De entre as diversas funções a desempenhar pelos Municípios será dado, obviamente, maior destaque às políticas desportivas e aos programas e atividades que estes disponibilizam e apoiam, procurando nomear e detalhar as atividades identificadas, salientando o público-alvo, os objetivos que se pretende atingir e, sempre que existam dados disponíveis, os resultados obtidos com estas iniciativas.

Objetivos do estudo

Este estudo pretende identificar que políticas, programas e ações os seis Municípios alvo de estudo oferecem / disponibilizam aos seus munícipes. A questão principal que originou este estudo é a seguinte:

- Que tipo de Políticas, Programas e Atividades Físicas e Desportivas oferecem os Municípios de Almada, Cascais, Lisboa, Seixal, Setúbal e Vila Franca de Xira aos seus munícipes?

Esta questão principal poderá ser subdividida em quatro subquestões:

- Qual o Posicionamento do desporto na Estrutura Orgânica dos Municípios alvo de estudo?
 - Qual a importância que é atribuída ao desporto pelo Município;
- Qual a Política Financeira instituída ao nível do desporto nos Municípios alvo de estudo?
 - Que valores são concedidos para a gestão do desporto e como é feita a sua gestão;
- Quais as linhas orientadoras do pensamento político-estratégico para o desporto no Município?
 - Que política desportiva é implementada e quais os seus objetivos estratégicos;
- Os Municípios têm uma Política Municipal de Fomento à Prática dos Desportos Náuticos?
- As atividades físicas e desportivas disponibilizadas abrangem as diferentes formas de prática desportiva e os diferentes segmentos da população?
 - É “imprescindível que as autarquias promovam atividades dirigidas à generalidade da população”, com o “intuito de satisfazer todos os interesses e necessidades dos munícipes”(CUSTÓDIO,2011);
- Existem sinergias intermunicipais, ao nível do desporto, entre os Municípios alvo de estudo?

Referencial teórico de literatura

O desporto é identificado na Constituição da República Portuguesa (INCM, 2021) como um direito de todos os cidadãos, sendo tarefa do Estado, em cooperação com escolas e associações desportivas, “promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e o desporto.” Neste Diploma é atribuída ao Estado Português a responsabilidade de (INCM, 2021):

- Democratizar educação e cultura para que todos usufruam em igualdade de oportunidades;

- Garantir o ensino básico universal, obrigatório e gratuito e propiciar aos cidadãos o acesso aos graus mais elevados de ensino, investigação científica e criação artística;
- Promover o acesso dos cidadãos portadores de deficiência ao ensino e apoiar o ensino especial, também ao nível do desporto.

A Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei 5/2007 (INCM, 2021), dá especial relevo à facultação do desporto a toda a população e ao cumprimento dos princípios de ética desportiva. Este diploma legal, no seu capítulo II, enumera as seis políticas públicas para o desporto (TEIXEIRA, 2008):

- Promoção da atividade física;
- Desenvolvimento do desporto;
- Política de infraestruturas e equipamentos desportivos;
- Carta Desportiva Nacional;
- Investigação;
- Cooperação internacional.

A taxa de participação desportiva em Portugal, em 1998, era de 23%. Se se efetuar a comparação com outro estudo realizado dez anos antes, conclui-se que se verifica uma estagnação da participação desportiva dos portugueses. No período de dez anos, a proporção de cidadãos que afirma praticar desporto não aumentou (MARIVOET, 2001). Mais recentemente, em 2004, no âmbito do Eurobarómetro e a pedido da Comissão Europeia, foi realizada uma sondagem dirigida pela Direção Geral da Educação e Cultura sobre “Os Cidadãos da União Europeia e o Desporto”, na qual se registou para a sociedade portuguesa um resultado de 22%, de população com mais de 15 anos, que afirmaram praticar desporto pelo menos uma vez por semana e 73% dos portugueses disseram não ter qualquer prática desportiva, sendo estes valores os piores da União Europeia. Decorridas três décadas sobre o primeiro estudo dos hábitos desportivos da população portuguesa, torna-se necessário compreender, com propriedade e fundamento, as razões destes resultados (SILVA, 2009).

O Município, pela sua proximidade com o cidadão, é o órgão da administração local mais conhecedor da realidade desportiva existente na sua região e dos desejos e solicitações dos cidadãos a este nível. A sua atuação ao nível do desporto deve incidir em

particular nas seguintes áreas (CUSTÓDIO, 2011):

- Infraestruturas Desportivas: é fundamental que a construção de equipamentos desportivos seja realizada de um modo planeado, tendo em conta e respeitando as características específicas do local onde será implantado e as necessidades do público-alvo que irá satisfazer (LACOPA, 2006);
- Organização de Eventos Desportivos: realizar ou apoiar a realização de eventos desportivos que promovam o desenvolvimento do desporto no Município (ALMADA INFORMA; CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS; CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA, CÂMARA MUNICIPAL DE SEIXAL, CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL, CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA);
- Parcerias e Descentralização: as políticas públicas englobam a interação entre os diversos atores, públicos e privados, que atuam numa determinada área. Assim, importa perceber como se estruturam as relações entre os diversos atores que interagem na área do desporto (FERRARI, & NUNES 2008);
- Programas de Prática Desportiva: os Municípios necessitam de disponibilizar oferta desportiva que permita o acesso a todos os segmentos da sociedade que não encontram oferta desportiva adequada nas modalidades facultadas pelo Associativismo e pelo Setor Privado (CONSTANTINO, 1999);
- Segmentos Prioritários: existem segmentos aos quais os Municípios necessitam de prestar mais atenção e para os quais necessita de criar programas, ações e estratégias adequadas e específicas: Crianças, Adolescentes e Jovens; Raparigas e Mulheres; Idosos; População Desfavorecida e Minorias; Pessoas com Deficiência.

Materiais e métodos

Esta investigação incidirá em seis Municípios pertencentes à Área Metropolitana de Lisboa. As áreas metropolitanas representam uma entidade de nível intermédio da Administração Pública Local, de natureza associativa e visam a prossecução de interesses comuns dos municípios que a integram. A Área Metropolitana de Lisboa engloba dezoito municípios pertencentes às sub-regiões da Grande Lisboa e da Península de Setúbal. De acordo com os dados referentes ao ano de 2015 divulgados no site Pordata, site onde são apresentados dados estatísticos sobre Portugal, é a área metropolitana mais populosa do País e a segunda região mais populosa, logo a seguir à Região do Norte.

A análise de uma Área Metropolitana, que integra um conjunto de Municípios, permitirá igualmente verificar a existência de uma possível cooperação entre os mesmos,

sendo através desta cooperação que se alcança um outro objetivo do Estado, a diminuição da desigualdade regional e social (SANTOS, 2020).

Esta investigação irá analisar mais detalhadamente os seguintes seis municípios que compõem a Área Metropolitana de Lisboa: Almada; Cascais; Lisboa; Seixal; Setúbal; Vila Franca de Xira. A escolha destes Municípios deveu-se a fatores geográficos (derivados da sua localização) económicos (relacionados com, por exemplo, o seu PIB Per Capita), e desportivos (oferta desportiva, participação desportiva, etc.).

Neste estudo é efetuada uma abordagem qualitativa e interpretativa, procurando identificar e retratar conceitos que são socialmente construídos (TANAKA & MELO, 2001). A caracterização dos Municípios alvo de estudo implicou uma recolha de informação efetuada através de dois procedimentos:

- Análise de Documentos Oficiais: Cartas Desportivas; Documentos de Gestão Municipal para o quadriénio (2013-2017); Sites Institucionais; Diplomas com a estrutura do Organograma Municipal;
 - A análise inicial dos Municípios foi efetuada com base nos seguintes pressupostos:
 - *Dimensão geográfica e demográfica;*
 - *Caracterização do “Público-Alvo”;*
 - *Administração Municipal;*
 - *Oferta Desportiva;*
 - *Instalações Desportivas;*
 - *Área Útil Desportiva;*
 - *Procura Desportiva;*
 - *Análise das Políticas Desportivas dos Municípios.*
- Realização de Entrevista Guiada: entrevista individual com os Responsáveis do Desporto de cada Município analisado, com base num guião produzido e validado especificamente para o efeito;
 - O guião produzido assenta principalmente em cinco dimensões:
 - *Estrutura Orgânica*: Posicionamento e importância do desporto na estrutura orgânica do Município; Dimensão da unidade orgânica; Gestão das Atividades Desportivas desenvolvidas no 1º Ciclo do Ensino Básico;
 - *Área Financeira*: Valor (absoluto e percentual) do orçamento municipal destinado ao desporto e sua Evolução; Identificação da principal área para a qual este valor tem sido canalizado; Valor das receitas próprias do desporto;
 - *Opções Político-Estratégicas*: Tipo de política desportiva implementada no

Município e seus principais objetivos; Análise das instalações desportivas e do tipo de gestão; Análise da política de Apoio ao Associativismo; Realização de Eventos Desportivos; Política de Promoção de Desportos Náuticos; Política de Promoção de desporto para Pessoas Com Deficiência;

- Oferta Desportiva: Tipologias de Ofertas Desportivas; Planeamento da Oferta Desportiva; Abrangência da Oferta Desportiva; Política das ofertas desportivas municipais disponibilizadas;
- Sinergias Intermunicipais: Identificação de iniciativas existentes ao nível do desporto; Identificação de áreas onde seja possível desenvolver iniciativas neste âmbito.

A metodologia aplicada teve como referência dois estudos neste âmbito realizados na Área Metropolitana do Porto (JANUÁRIO, 2010) e na Península de Setúbal (CUSTÓDIO, 2011) e um estudo sobre desenvolvimento local e regional em Portugal (TEIXEIRA, 2012).

Resultados

Constatou-se que nenhum dos Municípios efetua uma gestão exclusiva do Pelouro do Desporto. Todos os Vereadores do Desporto acumulam também outros Pelouros, num total entre três (*Lisboa e Seixal*) a sete (*Vila Franca de Xira*) áreas, sendo este maioritariamente associado à Educação, Cultura e Juventude.

O Pelouro do Desporto é considerado nestes Municípios como importante ou muito importante, atuando em articulação com diversas outras unidades orgânicas municipais, sendo as principais referidas a Educação, a Juventude e a Ação Social.

Ao nível da gestão das atividades desportivas desenvolvidas no 1º Ciclo do Ensino Básico, apenas em Lisboa o Pelouro do Desporto é responsável pela mesma. Em quatro dos Municípios o Pelouro do Desporto participa na gestão destas atividades (*Almada, Cascais, Seixal e Setúbal*), apesar de não ser o responsável, e apenas em *Vila Franca de Xira* o Pelouro do Desporto não tem qualquer atuação nesta área.

Verificou-se que o valor absoluto destinado ao desporto no orçamento municipal dos seis Municípios analisados situa-se entre 1 000 000€ e 16 187 200€. *Almada, Lisboa, Seixal e Vila Franca de Xira* forneceram o orçamento da Unidade Orgânica Municipal que efetua a Gestão do Desporto, tendo apresentado valores que variam entre 1 000 000€ (*Vila Franca de Xira*) e 7 259 968€ (*Lisboa*). Os valores indicados não incluem despesas

com o Pessoal e destina-se à Gestão de Equipamentos Desportivos, à Organização de Eventos e à Gestão e Dinamização de Projetos e Programas Municipais de Desporto. *Cascais* e *Setúbal* disponibilizaram o *valor* atribuído ao Departamento que integra o Pelouro do Desporto, variando os valores entre 10 277 084€ (*Cascais*: Departamento que integra o desporto e mais três áreas) e 16 187 200€ (*Setúbal*: Departamento que integra o Desporto e mais quatro áreas).

O Orçamento Municipal de Desporto é maioritariamente canalizado para a Gestão de Equipamentos Desportivos (*Almada, Seixal, Setúbal* e *Vila Franca de Xira*), para os Programas Municipais de Desporto (*Lisboa, Setúbal*), para o Movimento Associativo (*Cascais*) e para o Suporte ao Desporto Federado (*Seixal*).

Os seis Municípios adotam dois tipos de políticas ao nível das Receitas Próprias:

- Valorização das receitas próprias e da sustentabilidade da oferta desportiva: Verbas que representam valores próximos ou superiores a metade do orçamento para o desporto em *Vila Franca de Xira* (85%), *Almada* (64%) *Setúbal* (50%) e *Seixal* (45%);
- *Receitas próprias pouco significativas e oferta maioritariamente gratuita*: Municípios que não têm receitas próprias do Desporto (*Cascais*) ou onde a obtenção de receitas próprias não é “o foco do departamento” mas sim o fomento da prática desportiva (*Lisboa*).

Ao nível do pensamento político-estratégico constatou-se que a política desportiva implementada tem como objetivo global o desenvolvimento de uma política de “Desporto para Todos” que permita a prática de atividade física e desportiva a toda a população. A prática de desporto ao ar livre e a obtenção de benefícios em termos de “saúde e qualidade de vida” também foram referidas como finalidades destas políticas.

Em termos de papéis desempenhados pelo Município ao nível do desporto, todos consideraram exercer um papel Dinamizador (facultar diretamente um programa ou ação), Participativo (papel ativo no trabalho desenvolvido) e Colaborativo (colocar as suas forças e conhecimentos ao serviço da iniciativa).

Quatro dos Municípios analisados têm Carta Desportiva Municipal, apesar das mesmas apresentarem informações de há cinco ou mais anos atrás, o que poderá significar que se encontrem desatualizadas.

As Instalações Desportivas existentes são consideradas adequadas à realidade desportiva do Município e às necessidades identificadas, tal como referido nas conclusões de um estudo realizado em Portugal em 2016 (TEIXEIRA & RIBEIRO), apesar de terem sido identificadas lacunas ao nível quantitativo (número de instalações desportivas) e ao nível da distribuição geográfica (distribuição pela área geográfica).

Todos os Municípios analisados:

- Dispõem de uma Política de Apoio ao Movimento Associativo;
- Apostam na Realização de Eventos Desportivos como uma estratégia de desenvolvimento local, reconhecendo a sua importância;
- Dispõem de uma Política Municipal destinada ao Fomento da Prática de Desportos Náuticos;
- Disponibilizam Oferta Desportiva específica para Pessoas com Deficiência

Por fim, verificou-se a existência de algumas Sinergias Intermunicipais ao nível do Desporto entre os Municípios analisados, sendo considerada pelos Responsáveis Municipais entrevistados como positiva uma ação futura a este nível no âmbito do desporto.

Discussão

Após a análise dos resultados deste estudo, suportados também por outros autores do acervo bibliográfico, sugere-se que o papel desenvolvido pelo Município deve incidir nas seguintes áreas:

- **PLANEAMENTO:** estratégico e logístico:
 - **ESTRATÉGICO:** identificação da procura desportiva e das necessidades locais mais permentes ao nível do desporto e definição de um plano estratégico para o desenvolvimento desportivo do Município, abarcando todos os âmbitos da procura e todos os tipos de prática desportiva;
 - **LOGÍSTICO:** levantamento do universo de equipamentos desportivos existentes e do seu estado de conservação, de modo a permitir a criação de um plano de supressão das necessidades eventualmente existentes a estes níveis;
- **COORDENAÇÃO:** identificação dos vários intervenientes locais na área do desporto e interligação dos mesmos na prossecução da estratégia de desenvolvimento idealizada, relacionado a mesma com os recursos colocados à disposição (SARMENTO, 2010);
 - Um dos desafios da governação autárquica passa pela desagregação das grandes unidades do setor público e pela delegação de competências em outras

entidades (NUNES, 2015), garantindo uma redução da estrutura e uma maior eficácia na gestão. A este nível destaca-se a delegação de competências efetuada no âmbito da Gestão das Instalações Desportivas (*Cascais, Lisboa e Setúbal*), ao atribuírem essa responsabilidade a outras Entidades;

- **FISCALIZAÇÃO:** análise dos resultados obtidos com os financiamentos públicos, ou seja, controlo da aplicação do financiamento público (TEIXEIRA, 2012);

Verifica-se que cada um dos Municípios executa a sua Política Desportiva de um modo distinto e diferenciado, algo que se explica pelo facto da Constituição apenas identificar traços gerais pelos quais estas entidades se devem reger no desenvolvimento desportivo da sua região e por todas as estratégias serem válidas, dependendo a sua escolha do caso em questão e do estudo realizado ao sistema desportivo existente (LACOPA, 2006). Apesar do modo específico como cada um dos Municípios analisados define e implementa a sua política desportiva, todos assumem as tarefas anteriormente identificadas na revisão bibliográfica como as principais a este nível (CUSTÓDIO, 2011; LACOPA, 2006):

- Política de instalações desportivas, de espaços de recreio e de espaços verdes:
 - Construção, Apetrechamento e Gestão das Instalações Desportivas;
 - Produção de legislação setorial: normas de instalações, segurança e saúde pública;
- Fomento do desenvolvimento desportivo:
 - Disponibilização de oferta desportiva municipal, Financiamento de projetos desportivos de outras entidades e Conexão da totalidade da oferta desportiva existente;
 - Organização de Eventos e Competições Desportivas;
- Disponibilização e Apoio a programas e ações específicos:
 - Oferta desportiva em contexto escolar e destinada à população mais desfavorecida;
 - Formação dos recursos humanos ao nível do desporto

Conclusão

Com base nos resultados obtidos, pode-se verificar que estamos perante diferentes realidades e diferentes formas de organizar e gerir o desporto:

Municípios de Almada e Seixal:

- Gestão do desporto realizada de um Modo Participativo, com forte apoio do Movimento Associativo;

- Foco da gestão no Fomento da Prática Desportiva e Desenvolvimento Desportivo Local;
- Não Priorização da Organização de Grandes Eventos Desportivos;
- Modelo de Planeamento:
 - *Almada* efetua um Planeamento com suporte nos conhecimentos dos Colaboradores da Divisão de Desporto em detrimento do uso de instrumentos de apoio à gestão;
 - *Seixal* apoia a gestão desportiva em Estruturas de Participação da População e das Entidades que atuam na área, onde estas têm uma ação ativa em todas as fases do procedimento;

Municípios de Cascais e Lisboa:

- O Município desempenha principalmente um papel de Estratega, de Planeamento das Políticas Desportivas, delegando em outras entidades a aplicação dessas políticas;
- Foco na criação de uma imagem do Município como um excelente local para a prática desportiva e no desenvolvimento desportivo local através da organização de Eventos nesta área;
- Grande Aposta e Investimento na Organização de Grandes Eventos Desportivos;
- *Particularidades:*
 - *Cascais* delega a gestão das instalações desportivas ao Movimento Associativo e Setor Privado;
 - *Cascais* organiza debates sobre o sistema desportivo (Fóruns Desportivos);
 - Em *Lisboa* a Divisão de Desporto é responsável pelas atividades desportivas do 1º Ciclo de Ensino Básico, sendo o único Município analisado que atribui à Divisão de Desporto essa incumbência;
 - *Lisboa* irá Organizar a Capital Europeia do Desporto em 2021;

Município de Setúbal

- Organização de Fóruns Desportivos, momentos de debate sobre o sistema desportivo;
- Único dos Municípios analisados que Organiza um Evento Qualificativo para os Jogos Olímpicos;
- Aposta Clara numa Modalidade de Menor Expressão em Portugal (Pentatlo Moderno), podendo esta opção tornar-se num fator de diferenciação positiva para o Município;
- *Único dos Municípios analisados que já foi Cidade Europeia do Desporto*, sendo essa iniciativa considerada pelo Município como um sucesso e um fator de desenvolvimento desportivo local.

Município de Vila Franca de Xira

- Aplicação de um modelo mais centralizado no Município;
- Aposta direcionada para o Fomento da Prática Desportiva e o Desenvolvimento Desportivo Local;
- Aposta mais direcionada para a Organização de Eventos de Pequena e Média Dimensão;
- Município que mais investe na Organização de Eventos de Desporto para Pessoas Com Deficiência.

Apresentam-se em seguida algumas sugestões que, na nossa opinião, poderão auxiliar os Municípios na prossecução dos seus objetivos nesta área, estando as sugestões distribuídas pelas seguintes áreas:

a) POLÍTICAS DESPORTIVAS

É vital criar políticas de desporto que permitam combater as lacunas do nosso sistema desportivo: a reduzida taxa de participação desportiva; o analfabetismo motor dos jovens; a modernização do tecido associativo; a ausência de estratégia para reforço da competitividade desportiva internacional (SILVA,2009).

Para o alcance destes objetivos sugere-se a utilização das seguintes estratégias:

- Aumento do Orçamento de Estado atribuído ao Desporto: as verbas atuais são afetadas a despesas de funcionamento, havendo escassez de verbas para investir na prática desportiva (MESTRE, 2018);
- Criação de uma Carta Nacional de Desporto, documento onde serão reunidas informações relevantes para esta área, designadamente objetivos, pressupostos, linhas orientadoras e ideias chave do projeto de Desenvolvimento Desportivo Nacional;
 - Este instrumento seria fundamental para apontar um caminho que permita atingir os objetivos propostos, permitindo aos diversos órgãos de poder político terem consciência do seu papel, do modo com devem orientar as suas ações, recursos, atividades e programas (SILVA, 2009);
 - Funcionaria como um referencial de política desportiva nacional, permitindo a avaliação dos resultados e do desempenho dos decisores políticos (SILVA, 2009);
- Realização da gestão global do fenómeno desportivo, integrando:
 - Desporto no 1º Ciclo do Ensino Básico;
 - Desporto Escolar;
 - Desporto Disponibilizado pelas Associações, Coletividades e Clubes;
 - Desporto de Competição e Federado;
 - Permitiria a visão do desporto como atividade contínua no tempo e a

integração das estruturas e instituições que disponibilizam oferta na área, garantido um trabalho em rede e um encaminhamento dos praticantes ao longo do seu percurso desportivo;

- Os Municípios teriam uma intervenção ao nível da Coordenação (interligação dos agentes locais e gestão dos recursos existentes) e da Fiscalização (controlo do financiamento público), beneficiando da redução do abandono desportivo e do aumento dos rácios desportivos;

b) DESPORTO NO ÂMBITO ESCOLAR

Criação de um projecto global, para todos os Municípios da Área Metropolitana de Lisboa, desenvolvido entre o Ministério da Educação e os Municípios desta região, identificando problemas para se propor medidas de atuação. Esta sugestão é suportada por um estudo realizado a este nível nos Municípios da Península de Setúbal (CUSTÓDIO, 2011).

c) DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Criação de um evento desportivo de carácter regular, com vista ao incremento da prática desportiva e das ofertas desportivas existentes. Seria uma forma de associar os benefícios dos Eventos Desportivos a uma área onde existe uma grande margem de progressão, de crescimento, como é reconhecido pelos profissionais do setor. Poderia ser uma oportunidade de diferenciação para os Municípios desta área, associando as suas excelentes condições para a prática desportiva e criando um evento de excelência.

Referências bibliográficas

ALMADA INFORMA. Câmara Municipal de Almada. Disponível em “ <http://www.m-almada.pt>” Consultado em 12 de Janeiro de 2016.

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS. Câmara Municipal de Cascais. Disponível em “ <http://www.cm-cascais.pt>” Consultado em 22 de Julho de 2016.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA. Câmara Municipal de Lisboa. Disponível em “ <http://www.cm-lisboa.pt>” Consultado em 21 de Julho de 2016.

CÂMARA MUNICIPAL DE SEIXAL. Câmara Municipal de Seixal. Disponível em “ <http://www.cm-seixal.pt>” Consultado em 31 de Maio de 2017.

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL. Câmara Municipal de Setúbal. Disponível em “<http://www.mun-setubal.pt>” Consultado em 29 de Outubro de 2017.

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA. Câmara Municipal de Vila Franca de Xira. Disponível em “ <http://www.cm-vfxira.pt>” Consultado em 23 de Julho de 2016.

CONSTANTINO, J. Desporto, Política e Autarquias. Lisboa: Livros Horizonte., 1999

- CUSTÓDIO, C. A autarquia e a promoção de atividade física: estudo de caso em sete Municípios da Península de Setúbal (Dissertação de Mestrado). Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa, 2011.
- FERRARI, R., & NUNES, L.. Policy Networks: Uma Teoria de Políticas Públicas?. Encontro de Administração Pública e Governança. Salvador, 2008.
- INCM, SA. Constituição da República Portuguesa. Disponível em: <https://dre.pt/constituicao-da-republica-portuguesa>. Consultado em 2 novembro 2016.
- INCM, SA. Lei 5/2007, de 16 de Janeiro - Lei da Atividade Física e do Desporto. Disponível em: <https://dre.pt/application/dir/pdf1sdip/2007/01/01100/03560363.pdf>. Consultado em 14 novembro 2016.
- JANUÁRIO, C. Políticas Públicas Desportivas: estudo centrado nos Municípios da área metropolitana do Porto (Tese de Doutoramento). Faculdade de Desporto – Universidade do Porto. Porto, 2010.
- LACOPA, C. Dirección y Gestión del Deporte Local. Disponível em "http://deporteparatodos.es/imagenes/documentacion/ficheros/2006112913065120061027101451femp1_carlos_delgado.pdf". Consultado em 15 de junho de 2016.
- MARIVOET, S., Aspetos Sociológicos do Desporto, Livros Horizonte, 2002.
- MESTRE, A. O Desporto Como Uma Obrigação Nacional. Conferência realizada no âmbito do Meeting de Desporto de Alcochete, Outubro de 2019. Alcochete, 2018.
- NUNES, R.. Democracia e Sociedade. Coimbra. Edições Almedina S. A, 2015.
- SANTOS, E. Gasto na função desporto e lazer pelos municípios do Estado de Minas Gerais. Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde, Campinas, SP, 17, P. 1-12, 2019.
- SARMENTO, J. (2010). Gestão de Instalações Desportivas: A "interdependência" como factor de gestão. Consultado em 13 de Janeiro de 2017. Disponível em "<http://gestao-desportiva.blogspot.pt>".
- SILVA, A.. O Estado, os governos e a administração pública desportiva. In Bento, J. & Constantino, J. (Coord), O Desporto e o Estado - Ideologias e Práticas (67-84). Porto. Edições Afrontamento, 2009.
- TANAKA, O., & MELO, C. Avaliação de Programas de Saúde do Adolescente- Um Modo De Fazer. São Paulo. Cadernos de Saúde Pública, 2001, 31, (3), 654-655.
- TEIXEIRA, M. O Desporto e as pessoas: estudo de factores do desenvolvimento regional do desporto em Portugal (Doutoramento). Universidade Técnica de Lisboa-Faculdade de Motricidade Humana.Lisboa, 2012.
- TEIXEIRA, M., & RIBEIRO, T. Sport Policy Factors In Regional Sports Development: study of demographic, organizational, financial and political dimensions in Portugal. The Open Sports Sciences Journal. 9 (1), 26-34, 2016.

Aplicação do teste de trilhas no contexto esportivo para avaliar a flexibilidade cognitiva: uma breve revisão da literatura.

Temática: Treinamento esportivo - Comunicação oral

Claudia Dias Leite (msc.claudiadias@gmail.com); Gustavo Lira Guedes; Isabela Almeida Ramos – Universidade Católica de Brasília, Brasília, DF

Resumo

Introdução: A flexibilidade cognitiva é uma importante habilidade a ser considerada no contexto esportivo, relacionada a capacidade do atleta se adequar as rápidas mudanças que acontecem durante uma disputa, têm despertado interesse de estudos entre a relação dessa e de outras funções executivas junto ao desempenho esportivo. **Objetivo:** realizar uma revisão da literatura sobre flexibilidade cognitiva no contexto esportivo, visando averiguar o desempenho dos atletas no teste de trilhas. **Referencial teórico:** No ambiente esportivo, o atleta deve estar apto para utilizar suas habilidades perceptivo-cognitivas a fim de obter um desempenho esportivo de sucesso. Sendo assim, a avaliação da cognição no esporte pode ser de grande valia. Porém, a inexistência de protocolos específicos para o esporte, faz com que diversos instrumentos neuropsicológicos sejam adotados. O Trail Making Test (teste de fácil aplicação e baixo custo) que avalia a coordenação visuomotora, a velocidade de processamento, a atenção concentrada, a atenção alternada, a flexibilidade cognitiva e a inibição, é um dos testes mais utilizados na avaliação da função executiva no esporte. **Método:** A pesquisa foi efetuada no mês de março de 2021 em três bases de dados online. Foram utilizados os termos: flexibilidade cognitiva, atletas e esportes, nos idiomas português e inglês, combinados com o operador booleano AND durante as buscas. Após análise dos critérios de elegibilidade foram incluídos cinco artigos. **Resultados:** Todos os artigos estavam no idioma inglês, sendo o futebol a modalidade predominantemente avaliada, além do tênis de mesa e esportes recreacionais (ex. caminhada, natação, CrossFit, futebol, basquete, etc.). A amostra total avaliada foi composta por 377 atletas sendo 278 homens (74%) ente 15 a 28 anos. Todos os estudos utilizaram o teste de trilhas (TMT) para avaliar a flexibilidade cognitiva. Nos estudos, atletas da primeira divisão foram melhores que atletas de divisões inferiores, e ainda, atletas de elite apresentaram melhores resultados quando comparados a atletas sub-elite. **Discussão:** No esporte, a percepção e a cognição estão relacionadas a competência do atleta, que deve ser capaz de observar, identificar e processar a informação percebida para que suas respostas/ações sejam adequadas. Atletas experientes ou mais habilidosos utilizam os processos cognitivos de forma mais eficiente no processamento das informações. **Considerações finais:** Atletas mais experientes apresentam melhor flexibilidade cognitiva. Vale ressaltar que um bom controle cognitivo para pensamentos,

emoções e ações, representado pelas funções executivas, pode influenciar positivamente o desempenho esportivo

Palavras-chave: Flexibilidade cognitiva; Atletas; Esportes.

Abstract

Introduction: Cognitive flexibility is an important skill to be considered in the sports context, related to the athlete's ability to adapt to the fast changes that happen during a game, they have aroused interest in studies between the relationship of this and other executive functions with sports performance. **Objective:** to perform a review of the literature addressing cognitive flexibility in the sports context, to evaluate the athletes' performance in the trail test. **Theoretical framework:** Into sports, the athlete must be able to use his perceptual-cognitive skills to achieve a successful sports performance. Thus, the assessment of cognition in sport can be significant. However, the lack of specific protocols for sport requires that several neuropsychological instruments are adopted. The Trail Making Test (easy to apply and low-cost test) that assesses visual-motor coordination, processing speed, concentrated attention, alternate attention, Cognitive flexibility, and inhibition is one of the most used tests of executive function evaluation in sport. **Method:** The research occurred in March 2021 thru three online databases. The terms used were Cognitive flexibility, athletes and sports, in Portuguese and English language, combined with the Boolean operator AND during searches. After analyzing the eligibility criteria, five articles were included. **Results:** All manuscripts were written in English language, soccer being the predominantly evaluated modality, in addition to table tennis and recreational sports (e.g., walking, swimming, CrossFit, football, basketball, etc.). The total sample evaluated was composed of 377 athletes, 278 men (74%) between 15 and 28 years old. All studies used Trail test (TMT) to assess cognitive flexibility. In the studies, athletes from the first division were better than athletes from lower divisions, and still, elite athletes showed better results compared to sub-elite athletes. **Discussion:** In sport, perception and cognition are related to the athlete's competence, who must be able to observe, identify and process the perceived information so that their responses/actions are adequate. Expert or more athletes use cognitive processes more efficiently in information processing. **Conclusion:** Expert athletes have better Cognitive flexibility. It means that good cognitive control for thoughts, emotions, and actions, represented by executive functions, can influence positively sports performance.

Keyword: Cognitive flexibility; Athletes; Sports.

Aplicação do teste de trilhas no contexto esportivo para avaliar a flexibilidade cognitiva: uma breve revisão da literatura.

Introdução

No ambiente esportivo são inúmeros os estímulos relevantes e irrelevantes para a tarefa e o atleta deve estar apto para utilizar suas habilidades perceptivo-cognitivas a fim de obter um desempenho esportivo de sucesso. Diante disso percebe-se o crescimento do interesse entre a relação das funções executivas e o desempenho esportivo.

As funções executivas são processos multidimensionais de controle cognitivo que se distinguem por serem voluntários e exigir um alto grau de esforço, incluindo a capacidade de avaliar, organizar e alcançar metas, bem como a capacidade de adaptar o comportamento com flexibilidade ao ser confrontado com novos problemas e situações (DIAMOND, 2013; GAZZANIGA, IVRY, MANGUN, 2014). Podem ser classificadas em centrais onde estão: a) inibição que envolve o controle inibitório e o controle de interferências; b) memória de trabalho; e c) flexibilidade cognitiva. Dessas derivam as funções executivas de alta ordem que são mais complexas e exigem a combinação das funções executivas centrais, como por exemplo o raciocínio, planejamento e tomada de decisão (DIAMOND, 2013).

A flexibilidade cognitiva pode ser definida como a capacidade de adaptar as respostas comportamentais às mudanças ambientais. No contexto esportivo pode-se afirmar que tal habilidade está relacionada a capacidade do atleta se adequar as rápidas mudanças que acontecem durante uma disputa, permitindo um comportamento mais flexível durante o jogo para analisar as possíveis estratégias, alterar planejamentos prévios e tomar decisões mais eficientes (HUIJGEN et al., 2015; MONTUORI et al., 2019). Diante do exposto, o presente estudo realizou uma breve revisão da literatura sobre flexibilidade cognitiva no contexto esportivo, visando averiguar o desempenho dos atletas no teste de trilhas.

Revisão de Literatura

Como explicitado anteriormente a flexibilidade cognitiva é uma habilidade importante no contexto esportivo. Entretanto a inexistência de protocolos específicos para o esporte, faz com que diversos instrumentos neuropsicológicos sejam adotados.

Geralmente as funções executivas são avaliadas isoladamente (SANTANA, MELO, MINERVINO, 2019). Em relação a flexibilidade cognitiva, observou-se na literatura que um dos testes mais utilizados é o Teste de trilhas (Trail Making Test - TMT). Foram identificados também alguns questionários como Psychological Flexibility in Sport Scale (PFSS), Cognitive Control and Flexibility Questionnaire (CCFQ) e Cognitive Flexibility Scale (CFS) todos na língua inglesa.

O TMT avalia a coordenação visuomotora, a velocidade de processamento, a atenção concentrada, a atenção alternada, a flexibilidade cognitiva e a inibição. Caracteriza-se por ser um teste de fácil aplicação e baixo custo (SANTANA, MELO, MINERVINO, 2019). TMT-A é composto por 25 círculos numerados de 1 a 25 distribuídos aleatoriamente na folha de papel. O avaliado deve conectar os números em ordem crescente, desenhando linhas sem retirar o lápis do papel, enquanto o TMT-B é composto por 25 círculos contendo números (1-13) e letras (A-L) distribuídos aleatoriamente na folha de papel. Desenhando linhas sem retirar o lápis do papel, o avaliado deve conectar os círculos alternados entre números e letras, e mantendo ordem crescente (1-A-2-B-3-C...). O TMT-B é caracterizado pela atenção, velocidade e principalmente flexibilidade cognitiva. São avaliados o tempo (segundos) e o número de erros cometidos (TOMBAUGH, 2004).

Outro teste é o D-KEFS Trail Making Test (TMT) que avalia a flexibilidade cognitiva com base em cinco condições: a) na primeira condição (TMT-1) é necessário encontrar todos os números 3 (três) em uma página com números e letras; b) na segunda condição (TMT-2) deve-se conectar os números em ordem crescente iniciando pelo número um; c) na terceira condição (TMT-3) deve-se conectar as letras do alfabeto em ordem crescente iniciando pela letra "A"; d) na quarta condição (TMT-4) deve-se conectar números e letras, e mantendo ordem crescente (1-A-2-B-3-C...); e e) na quinta condição (TMT-5) deve-se desenhar o mais rápido possível uma linha em uma variedade de linhas pontilhadas. As três primeiras condições permitem avaliar a varredura visual, a quarta condição avalia a flexibilidade cognitiva, enquanto a última condição avalia velocidade motora. Essa bateria de testes ainda permite calcular pontuações de contrastes (ELFERINK-GEMSER et al., 2018).

Métodos

Foi realizada uma breve revisão da literatura. As buscas foram realizadas no mês de março de 2021 abrangendo as bases de dados eletrônicas MEDLINE/PUBMED, LILACS e SCIELO. Para seleção dos descritores utilizou-se o Descritores em Ciências da Saúde - DeCS (português) e Medical Subject Headings – MESH (inglês). Para aumentar a sensibilidade da busca, vocabulários não controlados também foram utilizados. Os termos selecionados foram combinados utilizando o operador booleano AND nas seguintes combinações: “Flexibilidade cognitiva” AND “Atletas”; “Flexibilidade cognitiva” AND “Esportes”; “Cognitive flexibility” AND “Athletes”; e “Cognitive flexibility” AND “Sports,” encontradas no título ou resumo de cada artigo.

Foram considerados como critério de inclusão: 1) artigos originais publicados no período entre 2010 a 2021; 2) estudos que apresentavam avaliação da flexibilidade cognitiva por meio do teste de trilhas; 3) estudos com a amostra composta por atletas adolescentes ou adultos; 4) artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol; e, 5) artigos disponibilizados na íntegra. Foram excluídos artigos duplicados, artigos com foco em doenças (ex. concussão), artigos que avaliaram crianças ou idosos e artigos que não apresentavam os resultados numéricos (média e desvio padrão) do teste de trilhas.

Resultados

O fluxograma da pesquisa bibliográfica está apresentado na figura 1. No total foram registrados 88 artigos e 5 preencheram os critérios de elegibilidade e foram incluídos na revisão.

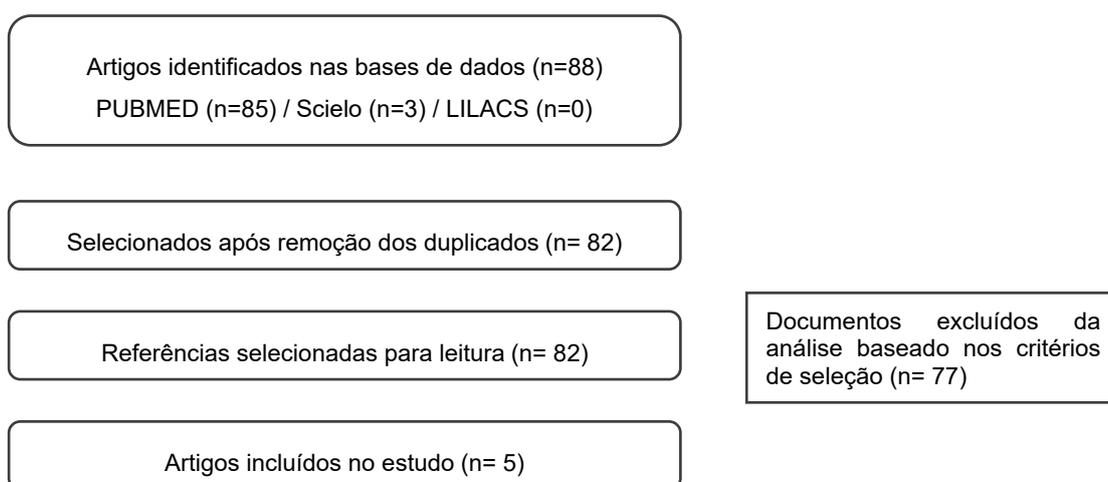


Figura 1: Fluxograma dos artigos selecionados.

Estudo	Amostra	Avaliação da FC	Principais resultados
Han et al. (2011)	- Total= 70 homens - Modalidade: futebol e baseball - 24 titulares (28,8±4,0 anos) - 46 reservas (27,1±4,3 anos)	Trail Making Test (TMT)	TMT-A: Não houve diferença significativa ($p=0,15$) entre os jogadores titulares (28,3±10,0) e reservas (31,2±9,2). TMT-B: Diferença significativa ($p=0,03$) entre os jogadores titulares (83,0±30,7) e reservas (101,0±33,5). <i>Valores apresentados em segundos.</i>
Vestberg et al. (2012)	- Total=57 (31 H/ 26 M) - Primeira (n=29; 25,3± 4,2) e Segunda/Terceira (n=28; 22,8±4,1) divisão da liga de futebol	Trail Making Test (TMT)	Diferença significativa no TMT-4 ($p=0,04$) entre atletas da primeira divisão que obtiveram pontuação mais elevada (11,69±1,47) do que atletas das divisões mais baixa (10,68±1,66). <i>Valores apresentados em pontuação.</i>
Huijgen et al. (2015)	- Total=88 homens - Modalidade: futebol - 47 atletas elite (15,5±0,9 anos) - 41 atletas sub-elite (15,2±1,2 anos)	Trail Making Test (TMT)	TMT-A: Não houve diferença significativa ($p=0,17$) entre os jogadores da elite (26,9±9,9) e sub-elite (30,1±11,8). TMT (B-A) - Diferença significativa ($p=0,01$) entre os jogadores da elite (32,1±7,8) e sub-elite (43,8±25,8). <i>Valores apresentados em segundos.</i>
Elferink-Gemser et al. (2018)	- Total= 60 (24 H / 36 M) - Modalidade: tênis de mesa - 30 atletas elite (15,6±3,6 anos) - 30 atletas sub-elite (15,9±5,0 anos)	D-KEFS Trail Making Test (TMT)	Diferença significativa ($p<0,05$) entre atletas de elite e sub-elite quando comparados a pontuação normativa: TMT-4 (Elite - 11,1±2,2 / Sub-elite - 11,2±2,6); TMT- contraste 1 (Elite - 8,5±1,8 / Sub-elite - 8,7±1,6) e TMT- contraste 4 (Elite - 8,2±2,3 / Sub-elite - 8,6±2,3). Não houve diferença significativa ($p>0,05$): TMT- contraste 2 (Elite -10,1±1,9 / Sub-elite -10,4±1,8) e TMT- contraste 3 (Elite - 9,6±1,8) / Sub-elite -9,9±2,0). <i>Valores apresentados em pontuação.</i>
Bitar et al. (2020)	- Total=102 (65 H/ 37 M) - Idade: 24,73 ± 6,63 anos - Modalidade: esportes recreacionais	Trail Making Test (TMT)	Não houve diferença significativa na comparação do TMT-A e TMT-B ($p>0,05$) entre os níveis de atividade física e entre os sexos. Diferença significativa no TMT-B ($p<0,05$) entre as faixas etárias: 18-24 anos (44,73±13,47); 25-34 anos (56,35±21,84) e 35-40 anos (65,50±15,57). Tanto no TMT-A como no TMT-B os mais jovens (18-24 anos) apresentaram melhor desempenho nos testes do que os avaliados de 25-34 anos e 35-40 anos. <i>Valores apresentados em segundos.</i>

Discussão

O presente estudo buscou analisar o desempenho dos atletas no teste de trilhas por meio de uma revisão da literatura. Após busca nas bases de dados MEDLINE/PUBMED, LILACS e SCIELO foram identificados 88 artigos dos quais 5 preencheram os critérios de elegibilidade. Todos os artigos estavam no idioma inglês, sendo o futebol a modalidade predominantemente avaliada, além do tênis de mesa e esportes recreacionais (ex. caminhada, natação, CrossFit, futebol, basquete, etc.). A amostra total avaliada foi composta por 377 atletas sendo 278 homens (74%) e 99 mulheres (26%), com média de idade variando de 15 a 28 anos. Todos os estudos utilizaram o TMT para avaliar a flexibilidade cognitiva.

No esporte, a experiência esportiva engloba a habilidade do atleta manter o desempenho esportivo elevado e constante, enquanto as habilidades perceptivo-cognitivas estão relacionadas a competência do atleta em perceber os estímulos e as informações do ambiente esportivo e relacioná-las aos processos cognitivos como atenção e memória para antecipar e julgar as situações. Sendo assim, o atleta deve ser capaz de observar, identificar e processar a informação percebida para que suas respostas/ações sejam adequadas (MANN et al., 2007). Estudos demonstraram que atletas experientes ou mais habilidosos se destacam cognitivamente em comparação aos novatos ou menos habilidosos, ao serem expostos a situações específicas do esporte uma vez que utilizam os processos cognitivos de forma mais eficiente no processamento das informações (VESTBERG et al., 2017; MANN et al., 2007).

Fato esse observado no estudo de Vestberg et al. (2012) onde os atletas da primeira divisão apresentaram melhor flexibilidade cognitiva que os atletas das divisões inferiores. Resultados semelhantes foram obtidos por Huijgen et al. (2015) onde atletas de elite apresentaram melhor flexibilidade cognitiva, dentre outras funções cognitivas também avaliadas, do que os atletas sub-elite. Já Elferink-Gemser et al. (2018) demonstraram que competidores de tênis de mesa tanto da elite como da sub-elite apresentam pontuação acima da média para flexibilidade cognitiva (TMT-4), realizando os testes em menos tempo e cometendo menos erros. Em relação a habilidade de sequenciar números (TMT-contraste 2) e letras (TMT- contraste 3) ambas categorias pontuam semelhante à pontuação normativa (10 ± 3) e na varredura visual (TMT – contraste 1) e velocidade

motora (TMT – contraste 4) os atletas pontuam abaixo da pontuação normativa.

Diversas adaptações perceptivo-cognitivas são associadas a experiência esportiva e ao desenvolvimento atlético, além disso, o treinamento extensivo promove reforço nas redes neurais e neuroplasticidade. Essas adaptações proporcionam ao atleta melhor capacidade perceptiva, processamento atencional e maior capacidade de tomar decisões mais complexas (FARO, 2018), o que faz com que atletas mais experientes, por vezes, apresentem desempenho cognitivo superior.

Somente o estudo de Bitar et al. (2020) comparou o desempenho na tarefa da flexibilidade cognitiva entre homens e mulheres e não observou diferença significativa. Entre as faixas etárias os autores observaram que praticantes de esportes recreacionais mais novos (18-24) apresentaram um desempenho melhor do que as faixas etárias de 25-34 anos e 35-40 anos. Estudo anterior demonstrou piora no desempenho em testes de função executiva com o avançar da idade (TOMBAUGH, 2004).

Meng et al. (2019) avaliaram 35 atletas de modalidade individual (badminton), 29 de modalidade coletiva (voleibol) e 27 adultos saudáveis (controle) para investigar se os perfis cognitivos diferiam em função da modalidade praticada. Foram avaliados controle inibitório, atenção, memória e flexibilidade cognitiva. Os atletas apresentaram desempenho cognitivo superior em relação ao grupo controle. Diferenças entre as modalidades foram observadas nas tarefas que requerem atenção visual orientada por estímulos e inibição motora sugerindo que a plasticidade cognitiva pode ser influenciada pelo treinamento esportivo devido as necessidades cognitivas de cada modalidade. Corroborando com esses achados, estudo realizado com 184 atletas austríacos de diversos esportes destacou o papel das funções executivas no desempenho esportivo e demonstrou que os atletas diferem nas funções cognitivas de acordo com a prática esportiva (KRENN, 2018). Os esportes de interceptação (ex. badminton) e de estratégias (ex. voleibol) requerem uma adaptação do atleta, bem como rapidez na tomada de decisão em resposta aos estímulos externos, sendo conhecidos também como esportes de ritmo externo. Já os outros, são agrupados como esportes de ritmo individual (ex. golfe), pois permitem ao atleta se preparar e ditar o ritmo de suas ações (JACOBSON, MATTHAEUS, 2014).

Vale ressaltar que um bom desempenho nas funções cognitivas pode influenciar no

desempenho esportivo. Isso foi sugerido por Vestberg et al. (2012) que encontraram uma correlação significativa entre os resultados dos testes cognitivos e o desempenho esportivo (número de gols e assistências). Relação essa também observada nos jogadores de tênis de mesa (Elferink-Gemser et al., 2018). Han et al. (2011) sugerem que uma melhor flexibilidade cognitiva permite uma maior modulação da ansiedade e do estresse durante a competição o que favorece um melhor desempenho esportivo.

Considerações Finais

Atletas tendem a apresentar um desempenho superior no TMT realizando as tarefas mais rápido e cometendo menos erros. É importante ressaltar que atletas mais experientes apresentam melhor flexibilidade cognitiva, o que permite uma adaptação mais rápida as diversas situações de jogo, bem como direcionamento da atenção de forma mais eficaz. Um bom controle cognitivo para pensamentos, ações e emoções, representado pelas funções executivas pode influenciar positivamente o desempenho esportivo.

Referências

- Bitar D, Walton LM; MSPT; CLT, Schbley B, Mohamed ME, Adel M. Differences in dual task paradigms and executive function ability for recreational athletes in United Arab Emirates. *J Phys Ther Sci.*, v.32, n.11, p.698-705, 2020.
- Diamond A. Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, v.64, p.135–168, 2013.
- Elferink-Gemser MT, Faber IR, Visscher C, Hung TM, de Vries SJ, Nijhuis-Vander Sanden MWG. Higher-level cognitive functions in Dutch elite and sub-elite table tennis players. *PLoS One*, v.7, n.13, p. 11: e0206151, 2018.
- Faro HKC. Comparação do desempenho cognitivo e da atividade cortical de atletas de judô com diferentes níveis de experiências no esporte. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.
- Gazzaniga MS.; Ivry RB.; Mangun GR. *Cognitive Neuroscience: the biology of the mind*. 4ª edição. University of California: W.W.Norton, 2014
- Han DH, Park HW, Kee BS, Na C, Na DH, Zaichkowsky L. Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Psychiatry Investig.*, v.8, n.3, p. 221-6, 2011.
- Huijgen BC, Leemhuis S, Kok NM, Verburgh L, Oosterlaan J, Elferink-Gemser MT, Visscher C. Cognitive Functions in Elite and Sub-Elite Youth Soccer Players Aged 13 to 17 Years. *PLoS One*, v.11, n.10, p. 12: e0144580, 2015.

- Jacobson J; Matthaeus L. Athletics and executive functioning: How athletic participation and sport type correlate with cognitive performance. *Psychology of Sport and Exercise*, v.15, p.521-527, 2014.
- Krenn B, et al. Sport type determines differences in executive functions in elite athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, v.38, p.72-79, 2018.
- Mann DTY. et al. Perceptual-Cognitive expertise in sport: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v.29, p.457-478, 2007.
- Meng FW, Yao ZF, Chang EC, Chen YL. Team sport expertise shows superior stimulus-driven visual attention and motor inhibition. *PLoS One*, v.15, n.14 (5): e0217056, 2019.
- Montuori S, D'Aurizio G, Foti F, Liparoti M, Lardone A, Pesoli M, Sorrentino G, Mandolesi L, Curcio G, Sorrentino P. Executive functioning profiles in elite volleyball athletes: Preliminary results by a sport-specific task switching protocol. *Hum Mov Sci.*, v.63, p. 73-81, 2019.
- Santana, AN de; Melo, MRA; MINERVINO, CASM. Instrumentos de Avaliação das Funções Executivas: Revisão Sistemática dos Últimos Cinco Anos. *Aval. psicol.*, v. 18, n. 1, p. 96-107, 2019.
- Tombaugh TN. Trail Making Test A and B: Normative data stratified by age and education. *Archives of Clinical Neuropsychology*, v.19, p. 203–214, 2004.
- Vestberg T, Gustafson R, Maurex L, Ingvar M, Petrovic P. Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLoS One*, v.7, n.4: e34731, 2012.
- Vestberg T, et al. Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *PLoS One*, v.12, n.2, 2017.

Nível de atividade física e bem-estar psicológico de homens e mulheres durante o isolamento social da pandemia COVID-19

Temática: Atividade Física e Saúde – Comunicação Oral

Rafael dos Santos Cruz (rafaelcruz.edfisica@gmail.com);
Claudia Dias Leite – Universidade Católica de Brasília – UCB,
Brasília, DF, Brasil; Bárbara Victor Pickler; Ritielli de Oliveira
Valeriano – Centro Universitário UniProjeção, Brasília, DF,
Brasil.

Resumo

Introdução: A rápida propagação do vírus e os casos crescentes de contágio e óbito fizeram com que a OMS reconhecesse a pandemia do COVID-19 adotando medidas de resposta e enfrentamento. Dentre elas estão o distanciamento social, uso de máscara, higienização das mãos, bem como intervenções comunitárias restringindo a circulação, a interação entre as pessoas e o funcionamento de serviços não essenciais. **Referencial teórico:** Embora os estudos sugiram um efeito atenuante do distanciamento social na propagação da doença, também é importante perceber que esta medida pode ter como consequências diminuição dos níveis de atividade física e aumentos de comportamentos sedentários, influenciando ainda na saúde mental das pessoas. **Objetivo:** identificar o nível de atividade física e do bem-estar psicológico de homens e mulheres durante o isolamento social da pandemia COVID-19. **Materiais e métodos:** A amostra, selecionada por conveniência, foi composta por 461 indivíduos, sendo 67% mulheres (34,92±11,50 anos) e 33% homens (34,35±11,98 anos). Foram aplicados o Questionário Internacional de Atividade Física e Escala de Faces de Andrews para avaliar o nível de atividade física e o bem-estar psicológico respectivamente. Optou-se por utilizar o Google Forms para aplicação dos questionários, e o link foi enviado por e-mail e redes sociais. Para análise dos dados foi utilizado o SPSS 21.0 onde foram calculadas as medidas descritivas e o teste Qui-quadrado adotando $p \leq 0,05$. **Resultados:** Observou-se diferença significativa no nível de atividade física onde as mulheres são mais inativas que os homens ($p=0,01$). Também constatou que a maioria dos indivíduos eram irregularmente ativos (42%). Em relação ao bem-estar psicológico não houve diferença entre homens e mulheres ($p=0,20$) e a amostra apresentava um moderado bem-estar psicológico (72%). **Discussão:** No mundo, atualmente 1 em cada 4 adultos não é ativo o suficiente e no período da pandemia do COVID-19 homens e mulheres reduziram seu nível de atividade física. A prática regular de exercício físico durante a pandemia é importante para saúde física e mental. **Conclusão:** No período de isolamento social, a amostra avaliada era insuficientemente ativa e apresentava um moderado bem-estar psicológico. Além disso os homens são mais ativos que as mulheres. Essas informações podem contribuir para

medidas de intervenção, especialmente a partir das recomendações de manutenção da prática de atividade física mesmo diante deste contexto.

Palavras-chave: Atividade física, Saúde mental, Pandemia, COVID-19.

Abstract

Background: The fast spread of the virus and the increasing cases of infection and death made WHO to characterize the COVID-19 as a pandemic by adopting necessary efforts aiming mitigation or containment. Among them are social distance, wearing a mask, hand hygiene, as well as community interventions restricting circulation, interaction between people and the functioning of non-essential services. **Theoretical framework:** Although studies suggest a mitigating effect of social distance in the disease spread, it is also important to realize that this measure can result in consequences of decreasing levels of physical activity and increasing sedentary behaviors, also affecting people's mental health. **Objective:** to identify the physical activity level (PAL) and the psychological well-being of men and women during the social distancing of the COVID-19 pandemic. **Materials and methods:** The sample, selected for convenience, was composed for 461 individuals, 67% women (34.92 ± 11.50 years) and 33% men (34.35 ± 11.98 years). The International Physical Activity Questionnaire and Faces Scale of Andrews were applied to assess PAL and psychological well-being respectively. We used Google Forms to apply the questionnaires, and the link was sent by email and social networks. For data analysis, SPSS 21.0 was used, where descriptive measures and the Chi-square test were calculated, adopting $p \leq 0.05$. **Results:** There was a significant difference in the PAL where women are more inactive than men ($p = 0.01$). It also found that most individuals were irregularly active (42%). Regarding psychological well-being, there was no difference between men and women ($p = 0.20$) and the sample had moderate psychological well-being (72%). **Discussion:** Worldwide, 1 in 4 adults is currently not active enough and during the COVID-19 pandemic period men and women reduced their level of physical activity. Regular physical exercise during the pandemic is important for physical and mental health. **Conclusion:** In the period of social distancing, the sample evaluated was insufficiently active and showed moderate psychological well-being. In addition, men are more active than women. This information can contribute to intervention measures, especially from the recommendations for maintaining the practice of physical activity even in this context. **Keywords:** Physical activity, Mental Health, Pandemic, COVID-19.

Nível de atividade física e bem-estar psicológico de homens e mulheres durante o isolamento social da pandemia COVID-19

Introdução

O ano de 2020 ficará marcado na história pela pandemia do COVID-19 (Corona

Virus Disease from 2019) que se trata de uma síndrome respiratória aguda grave detectada inicialmente em Wuhan, província de Hubei na China, em dezembro de 2019. Em apenas três meses a situação epidemiológica mundial já registrava mais de 100 mil casos diagnosticados, com transmissão acontecendo em 114 países e um elevado número de mortes (FLAXMAN et al., 2020). Diante da rápida propagação do vírus pelo mundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em março de 2020, declarou o COVID-19 como pandemia. Dados recentes divulgados pela Universidade Johns Hopkins demonstram mais de 146 milhões de casos diagnosticados e mais de três milhões de óbitos em decorrência do COVID-19. O Brasil é o terceiro país em número de casos estando atrás somente dos Estados Unidos e Índia, e o segundo país em número de óbitos sendo superado pelos Estados Unidos (Coronavirus Resource Center, 2021).

Diante do reconhecimento da pandemia pela OMS, o mundo voltou-se completamente para o combate ao COVID-19 adotando medidas de resposta e enfrentamento como o isolamento das pessoas doentes, distanciamento social, higienização das mãos, uso de máscaras, limpeza e desinfecção regular dos ambientes e ainda fechamento de fronteiras visando retardar da disseminação e a sobrecarga do sistema de saúde (WHO, 2020; VALBA et al., 2020). Ademais, alguns países realizaram uma intervenção comunitária (quarentena ou lockdown) restringindo a interação entre as pessoas e interrompendo as atividades não essenciais por um período. Com isso a população passou a realizar todas as suas atividades de rotina diária em casa (WILDER-SMITH & FREEDMAN, 2020).

Porém, as medidas de isolamento podem trazer impactos nos níveis de atividade física das pessoas, especialmente quanto à comportamentos sedentários. Neste sentido, é fundamental compreender a importância da prática de exercícios, que pode trazer benefícios sociais, psicológicos e físicos, mesmo quando necessário realizar adaptação quanto ao local e ao distanciamento de outras pessoas, seguindo as orientações dos órgãos sanitários (RAIOL, SAMPAIO & FERNANDES, 2020). Além do fortalecimento do sistema imunológico, estar ativo é primordial para a saúde física, mental e emocional. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício recomenda atenção quanto a importância da prática de exercícios físicos para a melhora da função imunológica e das

defesas do organismo diante de agentes infecciosos como o COVID-19 (CARTER, BARANAUSKAS & FLY, 2020). Entretanto, com as medidas de distanciamento social adotadas no Brasil, não estão claros como estão os comportamentos das pessoas em relação à prática de atividade física e os fatores que podem influenciar estes comportamentos.

À vista da pandemia o isolamento social fez-se necessário. Entretanto, acredita-se que isso possa afetar o nível de atividade física devido as restrições de circulação e adoção de comportamentos sedentários, além do o bem-estar psicológico. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi identificar o nível de atividade física e do bem-estar psicológico de homens e mulheres durante o isolamento social da pandemia COVID-19.

Referencial teórico de literatura

A partir da indicação de isolamento social, bilhões de pessoas ao redor do mundo podem ter adquirido ou aumentado comportamentos pouco saudáveis, como a redução da atividade física e o tempo gasto com dispositivos eletrônicos - televisores, smartphones e computadores (PINTO et al., 2020). Os últimos dados da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) apontam o Brasil como um dos epicentros da Pandemia de COVID-19, e os efeitos deste isolamento social sobre a atividade física, comportamentos sedentários e saúde psicológica não têm sido tratados de maneira adequada.

Embora os estudos sugiram um efeito atenuante do distanciamento social na propagação da doença (KOO et al., 2020), também é importante perceber que o tédio, a frustração e a sensação de isolamento podem levar a consequências indesejadas na saúde física e mental (RUBIN & WESSELY, 2020; BROOKS et al., 2020). Entretanto, o isolamento social precisou ser intensificado, o que acarretou mudanças significativas no ambiente e na rotina em que as pessoas vivem, mesmo entre aqueles que não foram infectados. Estas medidas de distanciamento social, o isolamento físico, os sofrimentos mentais e os comportamentos sedentários tornaram-se um importante problema de saúde pública. (NESTOLA, et al., 2020)

A partir desta indicação de isolamento social, bilhões de pessoas ao redor do mundo podem ter adquirido ou aumentado comportamentos pouco saudáveis. Segundo a

OMS, um em cada quatro adultos no mundo não atinge as recomendações mínimas de atividade física (OMS, 2018).

Materiais e métodos

Trata-se de um estudo descritivo conduzido no início do período de isolamento social. A amostra, selecionada por conveniência, foi composta por 461 indivíduos, sendo 67% mulheres (34,92±11,50 anos) e 33% homens (34,35±11,98 anos) residentes nas cinco regiões brasileiras. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Brasília, CAAE: 35802120.8.0000.0029, e todos concordaram voluntariamente com a participação antes de acessar os questionários.

Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, para determinar o nível de atividade física dos indivíduos referente à semana anterior, com perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas e vigorosas, além da caminhada. Os indivíduos foram classificados em muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário (MATSUDO, 2001). O bem-estar psicológico foi avaliado pela Escala de Faces de Andrews (MCDOWELL & NEWELL 1996), instrumento visual analógico composto por sete faces (extrema felicidade a extrema tristeza), onde o indivíduo indicou a figura que melhor correspondia a como se sentia na maior parte do tempo durante o isolamento social. Os instrumentos selecionados são autoaplicáveis e de fácil compreensão.

Para aplicação dos questionários optou-se por utilizar o *Google Forms* respeitando as medidas de distanciamento social. Foram enviados por e-mail e redes sociais convites com o link da pesquisa, bem como repasses realizados pelos voluntários. Ao responder os questionários as informações ficavam disponibilizadas no banco de dados gerado no Microsoft Excel.

Para análise dos dados foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Science - SPSS*, versão 21.0 para Windows. Para caracterização da amostra foi realizada estatística descritiva representada por média, desvio padrão e frequências. O teste Qui-quadrado foi utilizado para associar as variáveis categóricas. Em todas as análises adotou-se $p \leq 0,05$.

Resultados

Ao todo foram respondidos 473 questionários, dos quais 12 (2,5%) estavam preenchidos inadequadamente ou duplicados e foram retirados da amostra. Em relação as variáveis sociodemográficas, observou-se que não houve diferença significativa entre a estado civil ($p=0,16$) e nível de escolaridade ($p=0,13$) entre homens e mulheres. Observou-se uma associação entre os sexos em relação a ocupação ($p=0,04$) e atividade profissional ($p=0,03$), sendo que os homens apresentaram maior frequência enquanto trabalhadores e também atuavam mais em *home office* quando comparados às mulheres (tabela 1).

Tabela 1: Caracterização da amostra por sexo.

Variáveis	Homens % [IC 95%]	Mulheres % [IC 95%]	Valor p
Estado civil			
Solteiro	49,4 [42-58]	45,3 [40-51]	0,16
Casado	46,8 [39-55]	45,0 [39-51]	
Divorciado	3,9 [1,6-7,7]	9,1 [6,2-13]	
Viúvo	0,0 [0,0-1,2]	0,7 [0,1-2]	
Nível de escolaridade			
Ensino Fundamental	1,3 [0,2-4]	0,3 [0,0-1,4]	0,13
Ensino Médio	39,0 [32-47]	33,6 [28-39]	
Ensino Superior	25,3 [19-33]	21,5 [17-26]	
Pós Graduação	34,4 [27-42]	44,6 [39-50]	
Ocupação			
Estudante	18,2 [13-25]	19,2 [15-24]	0,04*
Trabalhador	76,6 [70-83]	68,4 [63-73]	
Não está trabalhando	5,2 [2,4-9,5]	12,4 [9-16]	
Atividade laboral			
Não estava trabalhando	13,6 [8,8-20]	25,1 [21-30]	0,03*
Trabalho foi interrompido	22,1 [16-29]	21,2 [17-26]	
Trabalho em home office	45,5 [38-53]	35,8 [31-41]	
Saio para trabalhar	18,8 [13-26]	17,9 [14-23]	

Ao analisar o nível de atividade física dos indivíduos observou-se que a amostra era predominantemente irregularmente ativa, sendo as mulheres mais inativas que os homens ($p=0,01$), conforme apresentado no gráfico 1.

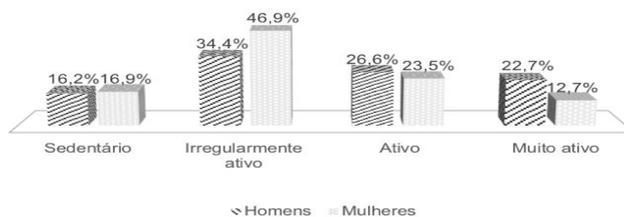


Gráfico 1: Nível de atividade física entre homens e mulheres.

Não houve diferença significativa entre homens e mulheres em relação ao bem-estar psicológico ($p=0,20$), sendo o bem-estar psicológico classificado como moderado durante o isolamento social (gráfico 2).

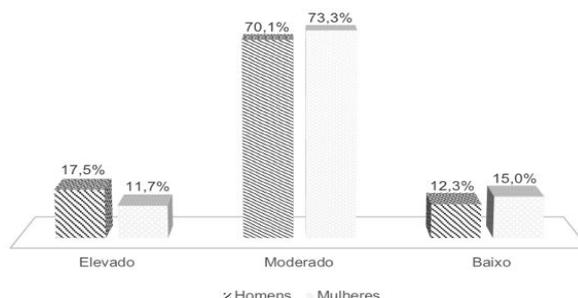


Gráfico 2: Nível de bem-estar psicológico entre homens e mulheres.

Ao associar o NAF com o bem-estar psicológico não se observou diferença significativa entre as mulheres [$\chi^2(6) = 4,18$; $p=0,65$], nem entre os homens [$\chi^2(6) = 9,74$; $p=0,14$], conforme apresentado no gráfico 3.

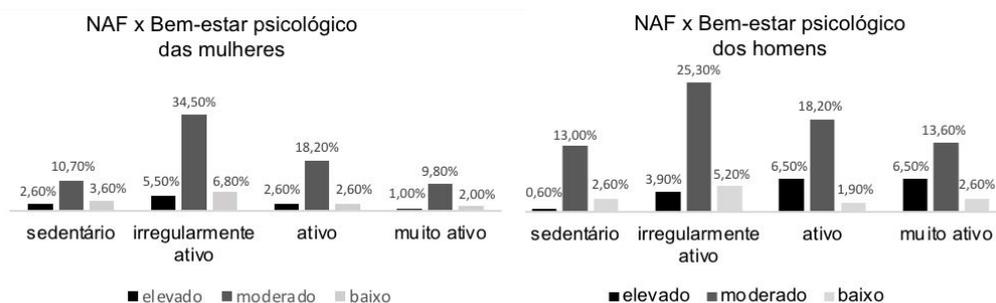


Gráfico 3: Associação entre o nível de bem-estar psicológico e o bem-estar psicológico dos homens e das mulheres.

Discussão

A pandemia do COVID-19 trouxe novas rotinas e a população mundial precisou se

adequar para enfrentar este grande desafio do século 21. O presente estudo buscou investigar o nível de atividade física e do bem-estar psicológico de homens e mulheres durante o isolamento social. Os achados do estudo indicam que, durante esse período, os homens estavam mais fisicamente ativos do que as mulheres, não havendo diferença significativa entre o bem-estar psicológico da amostra que foi classificado como moderado. É válido destacar que o estudo foi realizado no início do período de isolamento social onde as pessoas estavam se adaptando ao “novo normal”, e os resultados descritos representam uma realidade vivenciada no período da coleta de dados.

Com o fechamento das atividades não essenciais como academias e parques, os exercícios físicos passaram a ser realizados em casa. A OMS recomendou a manutenção da atividade física no período do isolamento social, sugerindo 150 minutos por semana de atividade física em intensidade moderada para adultos, incluindo também os exercícios para treinamento de força muscular (NOGUEIRA et al, 2020). Entretanto, 42% da amostra estava irregularmente ativa. No mundo, atualmente 1 em cada 4 adultos não é ativo o suficiente (OMS, 2020). Além disso, o estudo de Botero e colaboradores (2021) demonstrou que os homens e mulheres adultos informaram que a pandemia do COVID-19 reduziu seu nível de atividade física. Brugnerotto (2020) destacou o receio da população em realizar atividades físicas como corrida e caminhada, temendo a contaminação pelo COVID-19, algo que pode contribuir para que durante a pandemia as pessoas fiquem mais inativas fisicamente. Além das atividades domésticas, as atividades de rotina diária como atividades acadêmicas, laborais e de lazer passaram a ser realizadas somente em casa. Essa mudança na rotina e nas relações familiares também podem ter contribuído para uma maior inatividade física bem como impactado o bem-estar psicológico.

Não há que se discutir a importância do distanciamento social que, embora necessário, propicia fator propulsor de uma rotina solitária, caracterizada por mudanças socioambientais que incluem, dentre outros, restrições de contato e comunicação (HARDEN, et al., 2020). Durante a pandemia também é fundamental cuidar da saúde mental, pois as alterações podem acontecer a curto, médio e longo prazo. O medo de se contaminar com o vírus e as incertezas a cerca da doença podem afetar negativamente o bem-estar psicológico, desencadeando depressão, ansiedade e estresse (SCHMIDT,

2020). Sendo assim, a prática regular de exercícios físicos contribui para saúde física e mental, e tem sido apontada como uma estratégia para melhorar a imunidade (NOGUEIRA et al., 2020)

É válido destacar que este estudo possui limitações. A seleção da amostra não foi aleatória adotando-se a amostragem por conveniência e o método utilizado não permite inferir causalidade. Outrossim, pesquisas on-line são suscetíveis a vieses de informações e sociais, especialmente quando não há indicadores diretos de atividade física e do comportamento sedentário.

Conclusão

Este estudo demonstrou que existem diferenças nos níveis de atividades físicas entre homens e mulheres. No entanto, não houve diferença no bem-estar psicológico dos participantes analisados. Os dados apontaram para níveis insuficientes de prática de atividades físicas durante o isolamento durante a pandemia da doença coronavírus 2019. Compreender como o comportamento dos praticantes de atividade física tem sido impactado durante a pandemia pode fornecer informações relevantes para medidas de intervenção, especialmente a partir das recomendações de manutenção da prática de atividade física mesmo diante deste contexto.

Referências Bibliográficas

BOTERO, João Paulo et al. Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 19, 2021.

BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The lancet, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.

BRUGNEROTTO, Adriano. Impacto da pandemia de COVID-19 no nível de atividade física de bombeiros na cidade de São Ludgero-SC. Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020.

CARTER, Stephen J.; BARANAUSKAS, Marissa N.; FLY, Alyce D. Considerations for obesity, vitamin D, and physical activity amid the COVID-19 pandemic. Obesity, v. 28, n. 7, p. 1176-1177, 2020.

Coronavirus Resource Center. Página inicial. Disponível em: <<https://coronavirus.jhu.edu/map.html>>. Acesso em: 25 de abril de 2021.

FLAXMAN Seth et al. "Estimating the effects of non-pharmaceutical interventions on COVID-19 in Europe." Nature, vol. 584,7820, 2020.

- HARDEN, K. et al. COVID-19 Shines a Spotlight on the Age-Old Problem of Social Isolation. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, v. 22, n. 6, p. 435 – 441, 2020.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: síntese de indicadores: 2015. 101 p. Rio de Janeiro: Brasil, 2016.
- KOO, Joel R. et al. Interventions to mitigate early spread of SARS-CoV-2 in Singapore: a modelling study. *The Lancet Infectious Diseases*, v. 20, n. 6, p. 678-688, 2020.
- LEE MI et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012;
- MASSON, C. R; DIAS-DA-COSTA, J. S; OLINTO, M. T. A. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1685-1694, nov./dez. 2005.
- MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.
- MCDOWELL I, NEWELL C. Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires. In: McDowell I, Newell C, editors. *Psychological well-being*. New York: Oxford University Press; 177-236, 1996.
- NESTOLA, T. et al. COVID-19 and Intrinsic Capacity. *J. Nutr. Health Aging*, v. 24, p. 692–695, 2020.
- NOGUEIRA, CJ. et al. Precautions and recommendations for physical exercise in face of COVID-19: na integrative review. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.504>>
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. Physical Activity - 2018. Disponível em <<https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/physicalactivity>>
- PINTO, Ana Jéssica et al. Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology*, v. 16, n. 7, p. 347-348, 2020.
- RAIOL, Rodolfo de azevedo; SAMPAIO, Andrew Matheus Lameira; FERNANDES, Igor Daniel Batista. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 10232-10242, 2020.
- RAMALHO, André; PETRICA, João; ROSADO, António. Determinantes psicossociais do comportamento sedentário dos idosos: estudo qualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 19, n. 1, p. 147-165, 2019.
- RUBIN, G. James; WESSELY, Simon. The psychological effects of quarantining a city. *Bmj*, v. 368, 2020.
- SCHMIDT, B. et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estud. psicol. (Campinas)*, v. 37, e200063, 2020.
- VALBA, O. et al. Self-isolation or borders closing: what prevents the spread of the epidemic better? *Physical Review*, v. 102, n. 1, Jul. 2020.
- WILDER-SMITH A, FREEDMAN DO. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-

nCoV) outbreak. J Travel Med. v.27, n.2, p.1-4, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization; 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO coronavirus disease (COVID-19) Dashboard. Geneva; WHO; 2020.

A gamificação como ferramenta de formação de profissionais de academias

Temática: Formação Acadêmica e Atuação Profissional - Comunicação oral

Junio Braga Borges Silva (juniobbs@usp.br) – Universidade de São Paulo (USP); Nathália Moreira Soares – Academia Maromba, Cidade Ocidental, Goiás, Brasil

Resumo

A gamificação pode ser definida como o uso de elementos de jogos e técnicas de design de jogos em contextos de não jogos. Como objeto de estudo, é um fenômeno recente nas pesquisas científicas, apesar de sua popularização como um tema de interesse em vários campos, com vistas à promoção de aumento nos níveis de engajamento e mudança de comportamento nos indivíduos. Apesar de ser um tema bastante conhecido no meio empresarial e educacional, não foi identificado a sua aplicação no ambiente de academias. Nesse contexto, com o objetivo de incentivar comportamentos e o engajamento dos Profissionais de Educação Física de uma academia, a coordenação técnica, responsável pelo acompanhamento desses profissionais, decidiu gamificar à experiência desses profissionais, em virtude de algumas dificuldades identificadas com esse público e a crescente utilização dessa metodologia. O treinamento gamificado contou com a participação de 15 profissionais, dos turnos da manhã, tarde e/ou noite, de atuação em diferentes modalidades de atuação (musculação e/ou aulas coletivas). Todos os colaboradores participantes receberam, via Whatsapp um storytelling de uma missão, onde deveriam preencher um formulário com as seguintes características: escolher um personagem, combinar o nome do personagem escolhido com seu próprio nome, relatar uma força e uma fragilidade. Essas informações deveriam ser mantidas em sigilo pelos participantes até o dia do treinamento. Após todos responderem o formulário, foi criado um painel físico na academia com as fotos dos empregados e escrito, em post-its, todos os personagens, as forças e as fragilidades escolhidas por eles, onde cada um deveria descobrir um personagem, uma força e uma fragilidade de pessoas diferente até o dia do treinamento. Além disso, no dia do treinamento eles deveriam estar caracterizados com algum artefato que remetesse ao seu personagem. No dia do treinamento, aqueles que cumpriram todas as missões receberam um prêmio e todos se apresentaram explicando o porquê de ter escolhido o personagem, a força e a fragilidade. Foi identificado durante toda a ação de gamificação (pré-treinamento, treinamento e pós-treinamento), um maior interesse, interação, dedicação, empenho e participação dos empregados, uma vez que esses eram alguns problemas encontrados pela coordenação nas ações de formação. Além disso, os participantes se sentiram mais valorizados, motivados para estar nas

próximas capacitações, continuarem no “game” e disseram que esse modelo de treinamento deveria ser aplicado a outros treinamentos da academia.

Palavras-chaves: Gamificação; Formação; Academia

Abstract

Gamification can be defined as the use of game elements and game design techniques in non-game contexts. As an object of study, it is a recent phenomenon in scientific research, despite its popularization as a topic of interest in various fields, with a view to promoting increased levels of engagement and behavior change in ours. Despite being a well-known topic in the business and educational environment, an application has not been identified in the gym environment. In this context, in order to encourage the engagement of Physical Education Professionals at a gym, the technical coordination, responsible for monitoring these professionals, decided to gamify the experience of these professionals, due to some difficulties encountered with this audience and the increasing use of this methodology. The gamified training counted with the participation of 15 professionals, from the morning, afternoon and / or night shifts, working in different performance modalities (weight training and / or group classes). All participating participants received, via Whatsapp, a storytelling of a mission, where they fill out a form with the following characteristics: choose a character, combine the name of the chosen character with his own name, report a strength and a weakness. This studied information is kept confidential by the participants until the training day. After everyone answered the form, a physical panel was created at the academy with the photos of the employees and written, on post-its, all the characters, they appear and the weaknesses chosen by them, where each one should discover a character, a strength and a fragility of different people until the training day. In addition, on the day of training they study characterized with some artifact that referred to their character. On the training day, those who fulfill all the assignments received a prize and all dissipated the reason for having chosen the character, the strength and the fragility. During the entire gamification action (pre-training, training and post-training), a greater interest, interaction, dedication, commitment and participation of the employees was identified, since these were some problems encountered by the coordination in the training actions. In addition, the participants felt more valued, motivated to be in the next training sessions, to continue in the “game” and said that this training model should be applied to other training in the academy.

Keywords: Gamification; Formation; gym

A gamificação como ferramenta de formação de profissionais de academias

Introdução

Abbad, Borges-Ferreira e Nogueira (2006) afirmam que uma das estratégias das

organizações para promover a aprendizagem ou a mudança de comportamento em seus funcionários, é o uso do sistema de treinamento, desenvolvimento e educação (TD&E), por meio de ações de formação e atuação profissional. As organizações sistematizam sua atuação em educação corporativa desenvolvendo atividades para a aprendizagem de conhecimentos, habilidades e atitudes (CHAs) que preparam o funcionário para desafios que existem ou vão surgir, para desempenho de novas funções no trabalho ou para o aprimoramento do desempenho em seu papel atual. Os treinamentos corporativos estão estruturadas para desenvolver todas as etapas de uma ação educacional, sendo composta por quatro subsistemas, quais sejam, diagnóstico de necessidades de aprendizagem, planejamento instrucional, execução e avaliação (VARGAS; ABBAD, 2006).

Para se adaptar ao cenário atual de mobilidade e conectividade, as organizações buscam novas formas para solucionar desafios, engajar as pessoas, melhorar o desempenho e encorajar mudanças de comportamento em ações de TD&E. É neste contexto que surge a gamificação, uma ferramenta que atraiu a atenção de pesquisadores ao redor do mundo (SEABORN FELS, 2015). A definição mais utilizada na literatura conceitua a gamificação como o uso dos elementos e das mecânicas dos jogos em contextos de não-jogos (DETERDING; DIXON; KHALED, 2011). Contextos de não-jogos podem ser entendido como qualquer contexto diferente do entretenimento (GIANNETTO; CHAO; FONTANA, 2013). Isso não significa dizer que a gamificação está necessariamente ligada a contextos sérios, mas exige um sistema final que busca melhorias em determinada ação humana (SEABORN; FELS, 2015). Kapp (2012) oferece uma definição mais detalhada na qual a gamificação é a “utilização de mecânica, estética e pensamento baseado em jogos para engajar pessoas, motivar a ação, promover a aprendizagem e resolver problemas” (KAPP, 2012, p. 10). Para o autor, um jogo “é um sistema onde jogadores se engajam em um desafio abstrato, definido por regras, interatividade e feedback e que gera um resultado quantificável frequentemente trazendo à tona reações emocionais” (KAPP, 2012, p. 7).

Como objeto de estudo, a gamificação é um fenômeno recente na pesquisa científica, apesar de sua popularização como um tema de interesse em vários campos, como os negócios e a educação (ROBSON et al., 2015). Conforme Robson et al. (2015),

são três as principais razões que fizeram com que a gamificação ganhasse a atenção do mundo corporativo. A primeira delas refere-se ao grande crescimento e evolução da indústria dos videogames nos últimos vinte anos. Em segundo lugar, tem-se a consolidação das mídias sociais e dos dispositivos móveis conectados à internet. Por último, há de se considerar o fato de as organizações estarem continuamente procurando novas formas de aprender como influenciar o comportamento dos indivíduos. Apesar de ser um tema bastante conhecido no meio empresarial e educacional, não foi identificado a sua aplicação no ambiente de academias.

A utilização de jogos no processo educacional é conhecida por trazer muitos benefícios (DE-MARCOS; DOMINGUEZ; SAENZ-DE-NAVARRETE; PAGÉS, 2014). Aprender através de jogos pode unificar três processos de aprendizagem naturalmente: instrução, prática e avaliação (SIEGLE, 2015). Nesse contexto, com o objetivo de incentivar comportamentos e o engajamento dos profissionais de uma academia, localizada em Goiás, a coordenação técnica, responsável pelo acompanhamento desses profissionais e das ações de TD&E, decidiu gamificar a experiência desses empregados, em virtude de algumas dificuldades identificados com esse público e a crescente utilização dessa metodologia.

Objetivos do estudo

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar a aplicação de um treinamento gamificado com Profissionais de Educação Física que atuam em uma academia de ginástica, bem como trazer os resultados dessa ação.

Referencial teórico de literatura

O planejamento instrucional consiste na etapa onde são criadas as situações de ensino para facilitar e apoiar o processo de aprendizagem. O planejamento instrucional contempla quatro etapas, a saber, definição dos objetivos de aprendizagem; sequenciamento de objetivos e de conteúdos; seleção ou criação dos procedimentos instrucionais; e definição dos critérios de avaliação de aprendizagem (ABBAD; NOGUEIRA; WALTER, 2006). Importante registrar que os procedimentos instrucionais se referem a todas as operações, eventos ou situações de aprendizagem, criados ou

selecionados no planejamento da instrução, com o objetivo de facilitar todas as fases do processo de aprendizagem: aquisição, retenção, generalização e transferência (ABBAD et al., 2006). Na visão de Alves (2014), a gamificação pode ser usada como um procedimento instrucional, integrando o planejamento da instrução.

As metodologias de aprendizagem ativas utilizam como estratégia a introdução de atividades práticas para o envolvimento dos alunos (PRINCE, 2004). Os alunos que participam de atividades interativas aprendem melhor os conceitos, e os mantem por mais tempo, podendo aplicá-los de forma mais eficaz em outros contextos, se comparados a estudantes que vivenciam modelos passivos de instrução (FREEMAN et al., 2014). A gamificação é considerada com uma metodologia ativa de aprendizagem e pode ser aplicada em contextos de aprendizagem de duas formas: (1) parcialmente gamificada; e (2) totalmente gamificada. A primeira consiste em aplicar elementos dos jogos em um único componente de um curso (por exemplo, uma unidade ou a avaliação), enquanto o segundo compreende a aplicação da gamificação ao longo de toda a experiência, alterando completamente o plano de instrução. Aprender com uma experiência totalmente gamificada não se concentra na mudança de um componente, mas na criação de uma nova experiência de aprendizagem onde a maioria das estratégias de ensino e avaliação precisam ser planejadas novamente (BARATA; GAMA; JORGE; GONÇALVES, 2016).

Ao aproximar a gamificação com as teorias de aprendizagem, percebe-se mais elementos em comum com a teoria da aprendizagem comportamentalista (Skinner, 1938), que utiliza o uso de reforços positivos, pequenas tarefas passo a passo, feedback contingente e o formato de desafios (DING; GUAN; YU, 2017). Ao considerar que, a gamificação utiliza elementos específicos de jogos digitais, ela se distancia das teorias de aprendizagem clássicas, aproximando-se do conectivismo (SIEMENS, 2013). Duas características podem ser destacadas colocando a gamificação próxima a esta teoria: (1) redes e comunidades de aprendizagem; e (2) selecionar e antecipar o conteúdo de aprendizagem é tão importante quanto ou mais que o conhecimento adquirido. A gamificação pode utilizar mecanismos de avaliação baseado em reforço comunitário. Neste modelo a avaliação é feita pelos próprios participantes do processo, se assemelhando a procedimentos comuns de jogos digitais online multijogador. Ela também

é capaz de oferecer caminhos de aprendizagem diversificados, uma vez que a ênfase está em pequenas conquistas. Finalmente, a gamificação enfatiza a dimensão visual do processo de aprendizagem, especialmente nos mecanismos de feedback que permitem a visualização do progresso durante o processo de aprendizagem (DING et al., 2017).

Um dos princípios para o planejamento dos ambientes da gamificação é o seu propósito de permitir aos jogadores o exercício da autonomia através da liberdade de escolha. Um ambiente com múltiplas rotas para o sucesso permite aos jogadores escolher submetas para realizar tarefas maiores (DICHEVA et al., 2015). O uso de estratégias narrativas para a construção da estrutura da gamificação é importante para conectar os elementos e dar sentido à experiência. Técnicas como a narração de histórias e a construção de personagens podem proporcionar a motivação dos jogadores em um processo de interpretação de papéis. O processo de criação de um contexto narrativo deve estar associado aos objetivos desejados para a gamificação. A narrativa deve permitir aos jogadores a imersão de forma a facilitar o processo de aprendizagem. Alves (2014) enfatiza a importância de se incorporar a narrativa dos jogos no contexto da aprendizagem, pois este processo provém relevância e significado à experiência. Os planejadores do treinamento devem alinhar a história com os ambientes, objetos e mecânicas de progressão.

Materiais e métodos

Essa pesquisa foi realizada em uma academia de ginástica, localizada no estado de Goiás, com aproximadamente 1.500 alunos, 35 funcionários (11 Profissionais de Educação Física, 5 estagiários de musculação, 3 Profissionais de Serviços Gerais, 8 Profissionais da Recepção, 2 Coordenadores, 1 Profissional da Manutenção, 1 Profissional da Brinquedoteca, 1 Professor de Muay Thai, 1 Professor de Dança, 1 Profissional de Marketing e 1 Contador) e oferece os seguintes serviços: Musculação e Aulas Coletivas (Ginástica Localizada, Spinning, Jump, 4 Tipos de Danças, Ritbox, Pilates, Muay Thai, Treinamento Funcional, Funcional Kids, Jiu-Jitsu e Espaço Infantil).

O treinamento gamificado contou com a participação de 15 profissionais da área de Educação Física, sendo 1 professor de treinamento funcional, 1 professor de pilates e

funcional kids, 1 professora de FITDANCE, 7 professores da musculação e 5 estagiários de musculação, dos turnos da manhã, tarde e/ou noite, de diferentes modalidades de atuação (musculação e/ou aulas coletivas).

O treinamento desenvolvido na academia teve como objetivos: engajar os professores nas ações de formação da academia, aumentar a participação e interação dos professores, trabalhar comportamentos para melhorar o relacionamento dos professores com os clientes e desenvolver ações de fidelização dos clientes. A coordenadora técnica participou de um treinamento sobre gamificação e junto com um consultor externo definiram todas as ações que seriam implementadas na utilização da gamificação como estratégia de formação dos profissionais da academia e estas serão apresentadas a seguir (pré-treinamento, treinamento e pós-treinamento).

No pré-treinamento, todos os colaboradores que iriam participar do treinamento, receberam, via Whatsapp, um storytelling (narrativa) de uma missão, onde deveriam preencher um formulário com as seguintes características: escolher um personagem, combinar o nome do personagem escolhido com seu próprio nome, relatar uma força e um ponto a se desenvolver. Essas informações deveriam ser mantidas em sigilo pelos participantes até o dia do treinamento. Após todos responderem o formulário, foi criado um painel físico (gráfico social) na academia com as fotos dos empregados e escrito, em post-its, todos os personagens, as forças e os pontos a serem desenvolvidos escolhidos por eles, onde cada um tinha a missão de descobrir um personagem, uma força e uma fragilidade de pessoas diferentes até o dia do treinamento. Além disso, foi informado que no dia do treinamento eles deveriam estar caracterizados com algum artefato que remetesse ao seu personagem.

No dia do treinamento, aqueles que cumpriram todas as missões (pré-treinamento) receberam uma recompensa e todos se apresentaram explicando o porquê de terem escolhido o personagem, a força e o ponto a se desenvolver. Essa foi a dinâmica de abertura do evento de formação. O treinamento começa com a primeira missão – Charada (personagem do Batman), onde os participantes deveriam ajudar a acabar com as Fake News espalhadas por ele. Esse momento do treinamento os participantes, em equipe, receberam uma placa de “Verdade” ou “Mito” e deveriam levantar, ao final do tempo de 10

segundos, respondendo perguntas técnicas sobre a sua área de atuação e sobre a academia. A cada acerto a equipe recebia um ponto. Após a finalização das 15 perguntas, os participantes enfrentaram uma nova ameaça – o Thor que desistiu de lutar contra a obesidade e está incentivando hábitos ruins. Em equipe, eles teriam que resolver o seguinte problema: “Thor estava sofrendo de depressão e começou a ter compulsões alimentares o que fez com que ele se tornasse obeso, sem condicionamento físico e com pré-disposição a desenvolver diversas doenças. Thor precisa voltar ao seu peso ideal e obter resistência para voltar defender o planeta, por isso ele está dependendo de vocês para criar uma supermetodologia para que ele volte aos seus dias de glória.” Cada equipe tinha 25 minutos para resolver esse problema e criar a apresentação da solução. Ela deveria ser apresentada para uma banca, composta por pessoas que não estavam participando do treinamento, que daria notas e feedbacks para a equipe. A soma das notas do jogo da “Verdade ou Mito” e da resolução desse problema serviu para definir a equipe vencedora do jogo, que foi divulgada ao final do evento. A última missão do treinamento foi um brainstorm (chuva de ideias) de todos os participantes com possíveis soluções para as desistências dos alunos da academia. Todas as ideias foram lidas e serviram de base para a equipe da gestão da academia trabalhar ações pautadas nelas.

Ao final do treinamento foi anunciada à equipe vencedora, onde esta recebeu um prêmio e voluntariamente decidiu dividir com todos os participantes. Além disso, foi definidas ações pós-treinamento, sendo elas: cada participante deveria criar o seu personagem, criação de uma premiação por desempenho e um jogo de perguntas técnicas com pontuação e ranking para ser respondido pelos profissionais da academia.

Resultados

Foram identificados durante toda a ação de gamificação (pré-treinamento, treinamento e pós-treinamento), maior interesse, interação, dedicação, empenho e participação dos empregados, uma vez que esses eram alguns problemas encontrados pela coordenação nas ações de formação da empresa. Ademais, os participantes se sentiram mais valorizados, motivados para estar nas próximas capacitações, continuarem no “game” e relataram que esse modelo de treinamento deveria ser aplicado a outros

treinamentos da academia. Aqueles que não participaram se mostraram interessados em participarem dos próximos treinamentos.

Ao contrario do que se acreditava, houve uma facilidade na implementação do treinamento, porém foi necessária uma maior demanda de preparação da estratégia gamificada, algo que já era esperado, uma vez que o tema era novo para a coordenação da academia. Entretanto, os resultados foram bastante positivos e a ação de gamificação possibilitou a melhora do engajamento dos funcionários em suas atividades, e para a gestão, a utilização das sugestões dadas pelos participantes na própria academia, a exemplo: estratégias de fidelização dos clientes e como aumentar os índices de fidelização dos profissionais da academia.

A ação de pré-treinamento (gráfico social) trouxe para os participantes um momento de interação e diversão e também despertou a curiosidade para o que estaria para acontecer, uma vez que ao logo do mês algumas missões iam surgindo antes do dia do treinamento.

A aplicação do storytelling (narrativa) de heróis permitiu uma identificação dos participantes com a estratégia de formação, a valorização das características individuais, a liberdade de criação e entender melhor cada funcionário da empresa em seu ponto forte e seu ponto a melhorar. Além disso, essa dinâmica trouxe uma maior conexão entre os participantes, uma vez que eles se identificavam com a fala uns dos outros.

O jogo de verdade ou mito possibilitou trabalhar o conteúdo técnico, por vezes declarado como algo cansativo pelos funcionários, de maneira mais lúdica e dinâmica e a atividade de brainstorm (chuva de ideias) no final, permitiu para os coordenadores uma gama de ações que poderiam ser aplicadas na academia.

Discussão

Inicialmente, é importante mencionar que esta pesquisa atendeu o objetivo proposto de relatar a utilização de gamificação em uma estratégia de formação em uma academia. Além disso, descreveu etapas do método utilizado no treinamento e seus resultados, sendo estes bastante positivos. Nesta pesquisa, a gamificação foi aliada aos fundamentos das teorias instrucionais. Entende-se que esta conjunção foi o que permitiu o alcance dos

resultados obtidos. Aqui, os elementos do jogo foram focados em conteúdos técnicos, interação e competição entre os participantes. Considerando que o uso da gamificação ainda é fenômeno recente nas organizações e em pesquisas acadêmicas, espera-se que este estudo possa contribuir como possibilidade de formação dos profissionais de educação física, ampliando o conhecimento sobre o tema e possibilitando compartilhamento dos resultados no ambiente acadêmico e profissional.

Apesar de a teoria sobre gamificação não fornecer uma base para como usar cada elemento dos jogos alinhado com cada propósito e comportamento que se deseja trabalhar, a base teórica fornecida pelos estudos sobre treinamento e desenvolvimento pode suprir essa falta de embasamento teórico em estudos de gamificação (ABBAD et al., 2006). Por outro lado, a área de T&DE tem mais de 100 anos de perícia de pesquisa e evidência empírica suficiente para demonstrar a eficácia do métodos em certas situações e ineficiência em outras (BELL; TANNENBAUM; FORD; NOE; KRAIGER, 2017), já a gamificação tem uma base teórica recente – em uma busca feita com a inclusão e critério de exclusão, o artigo mais antigo encontrado datava do ano de 2013.

A gamificação pode funcionar como uma ferramenta de alívio quando os participantes ficam sobrecarregados com informações repetidas por períodos mais extensos (SU; CHEN, 2015) e o treinamento gamificado possibilitou enfrentar os desafios encontrados pela coordenação técnica, sendo eles: a adesão dos professores nos treinamentos, padronização do atendimento da equipe, importância e valorização do conhecimento técnico, relacionamento com os clientes, envolvimento dos professores com a academia e co-criação com os próprios funcionários de ações que poderiam ser desenvolvidas na organização. Além do mais, a gamificação tornou a ação de formação mais lúdica, divertida, participava e dinâmica. Houve bastante envolvimento dos participantes que se sentiram valorizados pela nova forma de treinamento.

Os jogos sempre fizeram parte da infância da população, e não seria diferente com os profissionais da área de educação física, a isso, acredita-se a facilidade de implementação e a aceitação por esse público. Para concluir esta seção de discussão, é relevante mencionar a ocorrência de uma melhora do comportamento dos participantes em relação aos desafios que o treinamento buscava sanar, refletindo em uma mudança de

comportamento dos funcionários também na empresa.

Uma das limitações desse trabalho se deve ao fato de toda a avaliação ter sido realizada apenas pelos relatos, de forma espontânea, dos participantes e dos coordenadores, sem a utilização de ferramentas sistemáticas. Muitos dos desafios da área de gamificação não puderam ser contemplados nesta pesquisa e continuam como possibilidades para futuros estudos no campo. No que diz respeito aos aspectos práticos e teóricos, a gamificação requer modelos mais robustos, organizando os elementos do jogo e sua utilização de acordo com o nível ou tipo de comportamento esperado do participante após a experiência. Portanto, seria desafiador trabalhar nesses tópicos e aplicar ferramentas sistêmicas para medir a aprendizagem e mudança de comportamento dos participantes de ações gamificadas. Além disso, para futuros estudos seria interessante testar modelos de treinamentos mais tecnológicos, utilizando a internet e computadores, aplicar esse modelo de treinamento em outras áreas da Educação Física e comparar os resultados encontrados nesse trabalho.

Conclusão

Esta pesquisa permitiu relatar e analisar um treinamento gamificado aplicado ao contexto de uma academia de ginástica. Os resultados encontrados aqui mostraram um caminho promissor e inovador a ser seguindo pelos Profissionais de Educação Física e que pode ser aplicado em diferentes contextos, haja vista que sua aplicação foi relatada como bastante positiva e possibilitou sanar os desafios identificados pela coordenação, em relação a treinamentos, desafios da gestão e participação dos profissionais.

Uma das maiores dificuldades enfrentadas nas academias é a fidelização dos clientes e os professores têm um papel fundamental para que essa métrica esteja positiva. Esse treinamento possibilitou incorporar as sugestões dos participantes nas estratégias de retenção dos clientes, afinal são eles que estão em contato mais direto com o cliente, e isso trouxe ações mais efetivas e criativas para sanar esse problema na academia.

Outro fator importante reside em, por meio da metodológica, foi possível conhecer melhor essa prática e na melhor compreensão de como utilizar a gamificação de forma adequada no planejamento instrucional de ações educacionais corporativas, relacionando

as mecânicas de gamificação e os comportamentos que delas emergem, as dinâmicas de jogos, refletiram em resultados positivos para a equipe e para a coordenação da academia. Também foi possível notar a satisfação dos funcionários e coordenadores sobre o uso da gamificação no desenho instrucional em detrimento dos treinamentos anteriores realizados na academia.

Por fim, foi notável o quanto o treinamento gamificado possibilitou a participação e o engajamento dos colaboradores de forma mais lúdica e divertida e conseguiu sanar algumas das dificuldades encontradas pela coordenação da academia nesse campo, sendo um desejo da organização aplicar essa prática em outros treinamentos.

Referências bibliográficas

- ABBAD, G. S., BORGES-FERREIRA, M. F. & NOGUEIRA, R. (2006) Medidas de aprendizagem em avaliação de TD&E. In J. E. Borges-Andrade, G. S. Abbad, & L. Mourão (Org.), *Treinamento, Desenvolvimento e Educação em Organizações e Trabalho: Ferramentas para gestão de pessoas* (pp. 469-488). Porto Alegre: Artmed.
- ABBAD, G. S., NOGUEIRA, R. & WALTER A. M (2006). Abordagens instrucionais em planejamento de TD&E. In J. E. Borges-Andrade, G. S. Abbad, & L. Mourão (Org.), *Treinamento, Desenvolvimento e Educação em Organizações e Trabalho: Ferramentas para gestão de pessoas* (pp. 255-281). Porto Alegre: Artmed.
- BARATA, G., GAMA, S., JORGE, J., & GONCALVES, D. (2017). Studying student differentiation in gamified education: A long-term study. *Computers in Human Behavior*, 71, 550–585.
- BELL B., TANNENBAUM S., FORD J., NOE R., & KRAIGER, K. (2017). 100 years of training and development research: what we know and where we should go. *Journal of Applied Psychology*. 102, 305–23
- ALVES, F. (2015) *Gamification: como criar experiências de aprendizagem engajadoras. Um guia completo: do conceito à prática*. DVS Editora.
- DE-MARCOS, L., DOMÍNGUEZ, A., SAENZ-DE-NAVARRETE, J., & PAGÉS, C. (2014). An empirical study comparing gamification and social networking on e-learning. *Computers & Education*, 75, 82–91.
- DETERDING, S., DIXON, D., KHALED, R. & NACKE, L. (2011). From game design elements to gamefulness: defining gamification. In *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference* (pp. 9–15).
- DICHEVA, D., DICHEV, C., AGRE, G., & ANGELOVA, G. (2015). Gamification in Education: A Systematic Mapping Study. *Journal of Educational Technology & Society*, 18(3), 75–88.
- DING, D., GUAN, C., & YU, Y. (2017). Game-Based Learning in Tertiary Education: A New Learning Experience for the Generation Z. *International Journal of Information and Education Technology*, 7(2), 148–152.

- FREEMAN S., EDDY S. L., MCDONOUGH M., SMITH M. K., OKOROAFOR N., JORDT H., ET AL. (2014) Active learning increases student performance in science, engineering, and mathematics. *PNAS*, 111(23), 8410–8415.
- GIANNETTO, D., CHAO, J., & FONTANA, A. (2013). Gamification in a Social Learning Environment. *Issues in Informing Science and Information Technology*, 10, 195–207.
- KAPP, K. M. (2012). *The gamification of learning and instruction: game-based methods and strategies for training and education*. San Francisco: Pfeiffer.
- PRINCE, M. (2004) Does active learning work? A review of the research. *Journal of Engineering Education*. 93(3):223–31
- ROBSON, K., PLANGGER, K., KIETZMANN, J. H., MCCARTHY, I., & PITT, L. (2015). Is it all a game? Understanding the principles of gamification. *Business Horizons*, 58(4), 411–420
- SEABORN, K., & FELS, D. I. (2015). Gamification in theory and action: A survey. *International Journal of Human Computer Studies*, 74, 14–31.
- SIEGLE, D. (2015). Technology: Learning can be fun and games. *Gifted Child Today*, 38(3), 192-97.
- SIEMENS, G. (2013). “Massive open online courses: Innovation in education”, *Open educational resources: Innovation, research and practice*, 5.
- SKINNER, B. F. (1938) *The behaviour of organisms: An experimental analysis*. New York: Appleton-Century Company Incorporated.
- VARGAS, M. R. M., & ABBAD, G. S. (2006) Bases Conceituais em Treinamento, Desenvolvimento e Educação. In J. E. Borges-Andrade, G. S. Abbad, & L. Mourão (Org.), *Treinamento, Desenvolvimento e Educação em Organizações e Trabalho: Ferramentas para gestão de pessoas* (pp. 289-321). Porto Alegre: Artmed.
- SU, C., & CHEN, K. (2015). An Empirical Study on the Implementation and Evaluation of Gamifying Learning Motivated Achievement Model. *Applied Mechanics and Materials*, 764–765, 822–826.

Pôsteres

Associação entre os componentes do somatótipo e a performance em corredores de rua não profissionais

Temática: Treinamento esportivo – Pôster

Mabliny Thuany Gonzaga Santos (mablinysantos@gmail.com),
Faculdade de Desportos, Universidade do Porto, Porto, Portugal;
Thayse Natacha Gomes, Universidade Federal de Sergipe, Brasil

Resumo

Introdução: O crescimento dos eventos de corrida de rua é um fenômeno a nível mundial (ANDERSEN, 2019), sendo possível observar um constante interesse em investigar os preditores do desempenho no público. **Objetivos:** Verificar o perfil somatotípico de corredores de rua sergipanos e a associação entre esse perfil e o desempenho na modalidade. **Revisão de literatura:** Características fisiológicas (JOYNER; COYLE, 2008), de aptidão física e do treinamento (SKOVGAARD et al., 2014) têm sido destacadas como preditores associados ao rendimento de corredores. Dentre os preditores associados à performance na corrida de rua, destacam-se os aspectos antropométricos (MACIEJCZYK et al., 2014), sendo, portanto, necessário compreender a performance frente às características somatotípicas. **Materiais e métodos:** O presente estudo caracteriza-se por ser do tipo transversal, composto por 35 corredores de rua não profissionais do sexo masculino. Os participantes realizaram avaliações físicas e testes de aptidão física. Todos os participantes foram informados sobre a necessidade de abster-se de bebidas alcoólicas/cafeinadas, não alterarem a rotina alimentar e de hidratação, bem como não realizarem atividades físico-esportivas nas 24 horas precedentes aos testes. O cálculo das componentes somatotípicas foi realizado através dos procedimentos descritos por Heath-Carter (1976). O ritmo de corrida foi obtido a partir do teste de Weltman de 3200m. Uma análise de regressão linear foi realizada, considerando o ritmo de corrida como variável dependente, tendo como preditores os componentes do somatótipo, considerando $p < 0,05$. **Resultados e discussão:** Os corredores apresentam média de idade de $36,94 \pm 12,04$ anos, ritmo de corrida de 4:40min/km e tempo de prática na modalidade superior a um ano (85,7%). A amostra apresentou maiores valores para a componente mesomorfia ($5,02 \pm 1,90$), seguido de endomorfia ($4,20 \pm 1,47$). Dentre os preditores associados à performance na corrida de rua, foi observado que indivíduos que apresentam maior valor na componente endomórfica são menos eficientes em ≈ 22 segundos para percorrer cada quilômetro ($\beta = 22,38$; $p = 0,012$), o que pode estar associado ao fato que esses indivíduos tendem a apresentar um maior peso corporal. Considerando que a corrida é uma prática “weight sensitive” (SILVA, 2019), indivíduos mais pesados tendem a apresentar um maior gasto energético para o deslocamento horizontal, bem como um maior acúmulo de calor, que pode comprometer as atividades caso altas temperaturas internas sejam alcançadas (HELOU et al., 2012). Não foi observada associação significativa entre as demais componentes e o desempenho. O modelo proposto explica 37% da variância da performance no grupo estudado. **Conclusão:** A componente endomorfa foi associada negativamente à performance; assim, corredores com maiores valores nessa componente tendem a ter desempenho inferior.

Referências bibliográficas básicas

- ANDERSEN, J. J. The State of Running 2019. 2019. Disponível em: < <https://runrepeat.com/state-of-running> >. Acesso em: 17 August.
- HELOU, N. E. et al. Impact of environmental parameters on marathon running performance. Plos One, v. 7, n. 5, p. e37407, 2012.
- JOYNER, M. J.; COYLE, E. F. Endurance exercise performance: the physiology of champions. The Journal of Physiology, v. 586, n. 1, p. 35-44, Jan 1 2008.
- MACIEJCZYK, M. et al. The influence of increased body fat or lean body mass on aerobic performance. PLoS One, v. 9, n. 4, p. e95797, 2014.
- SILVA, A. M. Structural and functional body components in athletic health and performance phenotypes. Eur J Clin Nutr, v. 73, n. 2, p. 215-224, Feb 2019.

Palavras-chave: Performance; preditores; corrida de rua.

Componentes do somatótipo e aptidão física em corredores de rua amadores

Temática: Treinamento esportivo - Pôster

Mabliny Thuany Gonzaga Santos (mablinsantos@gmail.com) – Faculdade de Desportos, Universidade do Porto, Porto, Portugal; Sara Isabel Sampaio Pereira – Universidade Lusófona, Portugal; Beat Knethcle – Universidade de Zurique, Suíça; Thayse Natacha Gomes – Universidade Federal de Sergipe, Brasil

Resumo

Introdução: Ao longo dos últimos anos, foi verificado um aumento no número de praticantes de corrida de rua a nível nacional (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006). **Objetivos:** Estimar a relação entre as características somatotípicas e a aptidão física entre corredores de rua. **Revisão de literatura:** Considerando que a corrida de rua tende a ser realizada prioritariamente em espaços outdoor (DEELEN et al., 2019), os corredores são expostos a um conjunto de restrições, relacionadas aos ambientes construído e natural, e à presença de adversários (OLIVEIRA-ROSADO et al., 2020). Esses constrangimentos exigem uma resposta rápida a essas condições, que requerem que os corredores tenham desenvolvido componentes da aptidão física como agilidade, resistência muscular e força (NIKOLAIDIS; ROSEMAN; KNECHTLE, 2018). Apesar desses componentes serem considerados como fatores-chave para a economia de corrida (BARNES; KILDING, 2015), pouco se sabe sobre o seu papel para explicar o desempenho dos corredores. **Materiais e métodos:** A amostra foi composta por 28 homens, corredores de rua amadores. Altura, massa corporal e dobras cutâneas foram mensuradas; densidade corporal e percentual de gordura corporal (%G) foram estimados através das equações de Petroski e Siri, respectivamente. Aptidão física foi avaliada por meio de testes, de potência muscular (salto horizontal), força isométrica (preensão manual), resistência muscular abdominal (situp 60s) e agilidade (shuttle run), e o ritmo de corrida foi determinado através do teste de Weltman 3200m. As componentes do somatótipo foram estimadas usando o protocolo de Heath-Carter (1976). A normalidade dos dados foi testada através do teste de Shapiro-Wilk. A correlação de Pearson foi realizada para estimar a relação entre componentes do somatótipo e aptidão física, adotando-se $p < 0.05$. **Resultados e discussão:** A média etária, %G e ritmo de corrida foram, respectivamente, 38,7 anos, 21,0% e 05:04min/km. Verificou-se correlações significativas e moderadas entre a componente endomorfa e agilidade ($r=0,525$; $p=0,004$) e aptidão cardiorrespiratória ($r=0,650$; $p<0,001$), e correlação fraca com a força de membros inferiores ($r=-0,383$; $p=0,044$); a componente mesomorfa associou-se positivamente à força de membros superiores ($r=0,479$; $p=0,010$). Diferentemente do que geralmente é observado na literatura, onde a maior parte dos corredores apresentam-se como ectomorfos (MUÑOZ et al., 2020), é possível que no presente trabalho o baixo perfil competitivo do grupo estudado explique os resultados observados. **Conclusão:** Verifica-se uma relação entre componente endomórfica e aptidão cardiorrespiratória. Os resultados podem ser utilizados durante o processo de seleção de atletas, bem como durante o treinamento.

Referências bibliográficas básicas

- BARNES, K. R.; KILDING, A. E. Running economy: measurement, norms, and determining factors. *Sports Medicine - Open*, v. 1, n. 1, Dec 2015.
- DEELEN, I. et al. Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. *BMC Public Health*, v. 19, n. 1, p. 366, Apr 2 2019.
- MUÑOZ, C. S. et al. Anthropometric Characteristics, Body Composition and Somatotype of Elite Male Young Runners. *Int J Environ Res Public Health*, v. 17, n. 2, Jan 20 2020.
- NIKOLAIDIS, P. T.; ROSEMAN, T.; KNECHTLE, B. Force-velocity characteristics, muscle strength, and flexibility in female recreational marathon runners. *Frontiers in Physiology*, v. 9, 2018.
- OLIVEIRA-ROSADO, J. et al. Perfil fisiológico de corredores de trilhas de longa distância adultos do sexo masculino: variações segundo o nível competitivo (nacional ou regional). *Einstein* v. 18, p. 1-7, 2020.
- SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua análise do rescimento do numero de provas e de praticantes. *CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, v. 4, n. 1, 2006.

Palavras-chave: somatótipo; aptidão física; performance.

Análise da relação entre grupos de pesquisas em gestão do esporte e gestão do conhecimento

Temática: Gestão e marketing do esporte

Prof. Dr. Luiz Carlos Pessoa Nery (gestaoesporte@yahoo.com.br) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, Brasil; Prof. Dr. Mário Rui Coelho Teixeira – Universidade de Évora, Portugal

Resumo

Introdução: No Brasil, parte significativa das pesquisas sobre gestão do esporte envolvem a tríade - clubes, federações e confederações -, base do esporte olímpico no país (Nery, 2017). Entretanto, Bastos et al. (2006) apontam problemas estruturais, seja de gestão aplicada, seja o despreparo dos gestores. Em contrapartida, a pesquisa de Nery (2017), com ênfase na gestão do conhecimento, afirma que, num ambiente globalizado e de profundas transformações, a economia do conhecimento intensifica a necessidade de promover, continuamente, novos saberes para obtenção de sucesso organizacional. O presente estudo se foca nos resultados das pesquisas de Damazio et al. (2018), que verificaram se grupos de estudos em gestão do esporte utilizam a gestão do conhecimento como referência para suas pesquisas e, no caminho contrário, de Gaspar Filho et al. (2018), que pretenderam identificar grupos de pesquisa que estudam a gestão do conhecimento voltados à gestão do esporte. **Objetivo:** Promover reflexões relacionando os resultados encontrados por Gaspar et al. (2018) e Damazio et al. (2018) e a busca por novos caminhos para o esporte brasileiro em relação às potências do esporte mundial, pautado pela gestão do conhecimento. **Método:** Este estudo caracteriza-se como exploratório e descritivo através da análise dos diretórios de grupos de Estudos e Pesquisas da Plataforma Lattes. **Resultados e discussão:** A partir dos resultados encontrados por Damazio et al. (2018) e Gaspar et al. (2018), verifica-se uma lacuna acadêmica voltada para o avanço qualitativo do esporte brasileiro. Este contexto confronta-se com a pesquisa de Nery (2017), que apresenta contribuições sobre fluxo de informações e conhecimentos, com expectativas e perspectivas efetivas de aproximação do Brasil em relação às potências do esporte mundial, cujo processo ocorre através dos diagramas da relação intraorganizacional e interorganizacional, com base nas atividades do conhecimento, promotoras de um ambiente inovativo. **Considerações finais:** Não foram identificados grupos de estudos em gestão do esporte que tivessem linhas de pesquisas voltadas para a gestão do conhecimento, assim como grupos de gestão do conhecimento com áreas de interesse direcionadas à gestão do esporte. Diante das evidências apresentadas sobre a efetividade da gestão do conhecimento, sugere-se novos estudos voltados para a promoção de mudanças no cenário esportivo nacional.

REFERÊNCIAS:

- BASTOS, Flávia da Cunha et al. Perfil do administrador esportivo de clubes sócio-culturais e esportivos de São Paulo/Brasil. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5, n. 1, p. 13-22, 2006.
- DAMAZIO, R.A.; GASPAR FILHO, V.J.; TELLES, S.C.C.; NERY, L.C.P. Uma Análise Reflexiva sobre os Grupos de Estudos e Pesquisas em Gestão do Esporte no Brasil na Ótica da Gestão do Conhecimento. In: Anais da V Semana do Conhecimento e Jornada de Iniciação Científica: Pesquisa, Tecnologias e Cidadania. 2018. São Lourenço - MG. 2018. v.5, p. 65.
- GASPAR FILHO, V.J.; DAMAZIO, R.A.; TELLES, S.C.C.; NERY, L.C.P. Buscando um novo caminho para a Gestão do Esporte: Mapeamento e Identificação dos Grupos de Estudos e Pesquisas em Gestão do Conhecimento no Brasil. In: Anais da V Semana do Conhecimento e Jornada de Iniciação Científica: Pesquisa, Tecnologias e Cidadania. 2018. São Lourenço - MG. 2018. v.5, p. 62.
- NERY, L.C.P.; Gestão do conhecimento como ferramenta para a gestão do esporte: o fluxo do conhecimento como agente potencializador de inovação organizacional. 2017. 135 f. Tese (Doutorado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ. Rio de Janeiro. 2017.

Palavras-chave: Gestão do Esporte; Gestão do Conhecimento; Grupos de Estudos e Pesquisas; Relação Intraorganizacional e Interorganizacional, Atividades do Conhecimento.

Influência dos exercícios psicomotores em idosos: uma revisão bibliográfica

Temática: Atividade física e Saúde – Pôster

Josiane Borges Ferreira de Jesus (josianeborgesfdj@gmail.com);
Rafael Mesquita Lima; Severino Leão de Albuquerque Neto –
Universidade Católica de Brasília – UCB, Brasília, DF, Brasil.

Resumo

Introdução – O envelhecimento é um fenômeno marcado por mudanças biopsicossociais onde exercícios psicomotores podem influenciar positivamente. Não foram encontradas revisões publicadas em língua portuguesa sobre esse assunto, fato que motivou o presente estudo. **Objetivo** - Revisar a influência dos exercícios psicomotores em idosos. **Revisão de literatura** – Estimativas do IBGE projetam que em 2060 a população de idosos no Brasil atingirá 25% frente a pouco mais de 14% de crianças. O processo de envelhecimento desencadeia perda progressiva da autonomia e da qualidade de vida do idoso afetando negativamente seu desempenho funcional nas atividades de vida diária (AVDs). Por isso, torna-se necessário investigar estratégias que atenuem o declínio funcional dos idosos. Segundo a Associação Brasileira de Psicomotricidade esta ciência tem como objeto de estudo o corpo humano em movimento e suas relações com o mundo interno e externo, onde as vivências corporais propiciam aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas aos praticantes. Nesta perspectiva, a Educação Física busca contribuir com exercícios psicomotores para idosos. **Material e método** – Foram realizadas buscas nas plataformas LILACS, SciELO e Google Acadêmico entre os dias 01 e 08 de abril. Considerou-se apenas publicações em língua portuguesa, até março de 2021, que abordaram o efeito de exercícios psicomotores em idosos. Dos 11 estudos previamente selecionados, apenas três atenderam aos critérios de inclusão. Utilizou-se para busca: “psicomotricidade,” “psicomotricidade e idoso” e “exercícios psicomotores.” **Resultados e Discussão** – Venâncio et al. (2016) analisaram a influência da atividade física nos componentes psicomotores em 80 idosos, 60 praticavam regularmente musculação, hidroginástica, ritmos e 20 sedentários. Avaliou-se o comportamento mental, psicológico e neurológico, evolução da motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e temporal. Os idosos praticantes de atividades físicas desempenharam melhor que os idosos sedentários em todos os testes. A prática de exercícios influencia na melhora e manutenção dos componentes psicomotores, maior desenvoltura da coordenação global, esquema corporal, equilíbrio, organização espacial e temporal, enquanto os idosos sedentários não obtiveram bons resultados. Ovando e Couto (2010) investigaram a minimização da perda funcional de idosos hospitalizados através da estimulação de aspectos psicomotores, e a influência nas AVDs durante a internação. Realizaram quatro intervenções com atividades psicomotoras em 30 pacientes. Verificaram melhoras em 83,33% dos participantes da pesquisa, principalmente nas atividades de autocuidado e na diminuição da dependência, mas não verificaram diferenças significativas na locomoção e na mobilidade. Faustino, Kummer e Ribas (2016) avaliaram os efeitos de exercícios psicomotores na coordenação e agilidade de oito idosos, por meio da bateria de testes American Alliance for Health, Physical Education, Recreation And Dance (AAHPERD), no início e após 12 semanas de aplicação de exercícios psicomotores, duas vezes na semana, durante 45 minutos. Verificaram melhorias significativas na agilidade e na coordenação motora. **Conclusão** – A prática da psicomotricidade apresentou influência positiva na qualidade de vida dos idosos, preveniu a perda da capacidade funcional, melhorar as AVDs, o equilíbrio e o estado emocional, fato que sugere sua utilização como estratégia de prevenção e reabilitação da autonomia funcional dos idosos em suas AVDs.

Referências bibliográficas básicas.

FAUSTINO, Francisca; KUMMER, Regina Helena; RIBAS, Danieli Isabel. Avaliação dos efeitos dos exercícios psicomotores na coordenação e agilidade de idosos. *Cadernos da Escola de Saúde*, v. 2, n. 16, p. 24-34, 2016.
OVANDO, Laura Maria Koopman; COUTO, Tatiana Vieira do. c. Atividades psicomotoras como intervenção no desempenho funcional de idosos hospitalizados *Mundo Saúde*, v. 34, n. 2, p. 176-182, 2010.
VENÂNCIO, Patrícia et al. Influência da atividade física nos componentes psicomotores em idosos. *Cinergis*, v. 17, n. 1, p. 01-07, 2016.

Palavras chaves: Psicomotricidade; Psicomotricidade e idoso; Exercícios psicomotores.

Motivação de atletas durante o período preparatório em tempos de Covid-19: estudo piloto

Temática: Treinamento Esportivo – Pôster

Vivian de Oliveira (vivian_oliveira58@hotmail.com); João Paulo Francisco da Silva; Luiz Eduardo Alves Rodrigues – Centro Universitário IESB, Brasília, Brasil; Thamara Marques – Centro Universitário Estácio de Brasília, Brasil; Ivan Wallan Tertuliano – Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, Brasil; Henrique de Oliveira Castro – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT, Cuiabá, Brasil.

Resumo

Introdução – A motivação é uma variável psicológica muito investigada na busca pela melhoria da performance em esportes. Com a pandemia da Covid-19, que impôs medidas de distanciamento social, limitaram-se treinos e competições, impactando os atletas. **Objetivo** – Verificar as variações no nível de motivação de atletas em fase preparatória, de diferentes modalidades esportivas, durante um período da pandemia do Covid-19. **Revisão de literatura** – Estudos verificaram que altos níveis de motivação estão relacionados com uma série de variáveis de desempenho e saúde mental do esportista. Assim, devido ao ineditismo do cenário de pandemia, com severas limitações impostas às atividades habituais da vida das pessoas, revela-se de grande importância a realização de pesquisas específicas sobre os impactos desta situação na motivação de atletas. **Material e Método** – Trata-se de um estudo piloto, com a participação de dez atletas de ambos os sexos (idade média de 30±11,7 anos; tempo de experiência média na modalidade de 8±6,5 anos), praticantes de diferentes modalidades esportivas individuais (corrida, remo olímpico, kung fu wushu, ballet e triatlon) e coletivas (futsal e voleibol), competidores em nível nacional e internacional, que estavam em fase de treinamento no período preparatório. Para análise das variações dos níveis de motivação, foi utilizado o questionário Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira (EME-BR), enviado através de um formulário do *Google Forms*[®], e respondido três vezes por cada atleta, com um intervalo de 15 dias de uma coleta para a outra. Todas as coletas ocorreram entre os meses de setembro e outubro de 2020, período esse, com os treinamentos de equipes esportivas liberados. Utilizou-se o teste de Friedman para avaliar a motivação em cada coleta e a variabilidade durante as três coletas, com nível de significância de 0,05. O post hoc de Wilcoxon foi utilizado para localização das diferenças significantes apontadas pelo teste de Friedman. **Resultados e Discussão** – Na primeira coleta, observa-se valores superiores nas dimensões da motivação intrínseca para conhecer (MI-C), para atingirem objetivos (MI-AO) e para experiências estimulantes (MI-EE) em comparação à desmotivação (DES). Na segunda e terceira coletas, observam-se valores superiores nas dimensões intrínsecas MI-C, MI-AO e MI-EE e motivação extrínseca de introjção (ME-I) quando comparados à desmotivação (DES). Em relação às comparações entre coletas, demonstrou-se que somente a dimensão ME-I apresentou diferenças significantes, com a terceira coleta tendo escores superiores a primeira coleta, sugerindo que a motivação extrínseca introjçada aumentou durante o período acompanhado. Os resultados corroboram com a maioria dos achados da área, onde observa-se que, ao comparar esportes individuais e coletivos, os estímulos motivacionais dos atletas de esportes individuais é a relação intrapessoal, apesar das influências oriundas do mundo ao seu redor. Já para os atletas de modalidades coletivas, esses estímulos partem primeiramente de estímulos exteriorizados acrescidos de suas motivações interpessoais. **Conclusão** – Conclui-se que os atletas apresentaram elevados índices de motivação e baixos índices de desmotivação. Em relação a elevação da ME-I, isso pode ter ocorrido por influência da diminuição das restrições e afrouxamento das medidas de isolamento ao longo do período de coletas. Com isso, é provável que alguns atletas tenham sentido uma maior pressão interna sobre seu desempenho no treinamento, o que favoreceu a elevação da ME-I. CASTRO, H.O.; AGUIAR, S.S.; CLEMENTE, F.M.; LIMA, R.F.; OLIVEIRA, V.; RIBAS, S.; PEDROSA, G.F.; LAPORTA, L.; COSTA, G.C.T. Association between motivation and decision-making in under-18 male volleyball players. *TRENDS in Sport Sciences*, v.27, n.4, p.183-189, 2020.

Palavras-chave: Treinamento; Motivação; Esportes; Pandemia; Psicologia do Esporte.

Efeitos Da Eletroestimulação Concomitante Ao Treinamento De Força Na Capacidade Funcional.

Temática: Atividade Física e Saúde – Pôster

Carlos James (carlos40994@unieuro.com.br); Carlos Junior – Centro Universitário Euro-Americano, Brasília, Brasil; Nana Lariza Faganello Sampaio – Tecfit, Brasília, Brasil; Dhianey de Almeida Neves; Renato André Souza da Silva; Leonardo Costa Pereira – Centro Universitário Euro-Americano, Brasília, Brasil.

Resumo

Introdução: Um dos parâmetros observados na capacidade funcional ao longo dos anos é a diminuição de respostas neuromusculares, fato que se atribui ao estilo de vida contemporânea. Sendo assim, é crescente a necessidade de realizar intervenções que induzam a melhora da capacidade funcional. Alguns estudos tem associado a eletroestimulação neuromuscular (EENM) ao treinamento de força (TF), para potencializar os resultados na melhora da função neuromuscular. Porém pouco se sabe sobre os efeitos dessa associação em virtude dos inúmeros protocolos a serem manipulados. **Objetivo:** Investigar a influência do TF, concomitante a EENM na capacidade funcional, por meio de revisão sistemática de literatura. **Revisão de literatura:** Muitos estudos demonstram que tanto a EENM quanto o TF são efetivos para elevar a função neuromuscular, e conseqüentemente melhorar a capacidade funcional, considerando isto, é possível inferir que a associação dos dois métodos de treinamento pode ser benéfica para indivíduos que tenham limitações relacionadas ao uso de cargas no TF. **Métodos:** Esta pesquisa se trata de um artigo de revisão sistematizada, onde seguiu todas as orientações propostas pela Cochrane Database of Systematic Reviews. Para busca dos artigos foram selecionados vários descritores associados à capacidade funcional e TF concomitante à EENM, nas seguintes bases de dados: Cochrane, Scielo, PEDro e PubMed. Foram incluídos artigos que apresentassem intervenção de TF por pelo menos duas semanas em conjunto a EENM. Os critérios de exclusão foram artigos duplicados, treinamento com fins terapêuticos, que apresentassem amostra com presença de lesões, ausência de testes funcionais e indivíduos com doenças que pudessem interferir no padrão de força da musculatura esquelética. **Resultados e Discussão:** Após a análise dos resultados foram selecionados 24 estudos clínicos, no qual 12 realizaram a intervenção utilizando a corrente FES (Functional Electrical Stimulation), 3 utilizaram corrente TENS (Transcutaneous electrical nerve stimulation) e 9 estudos corrente RUSSA. 91,6% dos estudos realizados com corrente FES tiveram melhora na capacidade funcional, sendo que o TF concomitante à EENM foi 75% melhor que somente o TF. Com o uso da corrente TENS, os 3 estudos demonstraram que seu uso embora efetivo, não gerou o mesmo efeito das outras duas correntes avaliadas concomitantes ao TF. Os trabalhos realizados com corrente RUSSA híbrido tiveram 88,8% de diferença estatística em relação ao momento pré-intervenção, porém o TF concomitante a EENM apresentou-se superior em 66,6% dos artigos nesta situação. Assim foi demonstrado neste trabalho que o método TF+EENM incrementou a capacidade funcional, fazendo com que cargas externas sejam diminuídas, diminuindo o risco de lesões e ainda assim a capacidade funcional seja incrementada, principalmente para pessoas da terceira idade. **Conclusão:** Conclui-se que o TF concomitante à EENM apresenta mais eficiência na melhora da capacidade funcional, do que somente o TF. **Palavras-Chave:** Treinamento resistido; Eletroestimulação neuromuscular; Capacidade funcional.

Referências bibliográficas básicas:

Paillard, T, C Lafont, ... JM Soulat – Journal of strength and, and undefined 2005. “Short-Term Effects of Electrical Stimulation Superimposed on Muscular Voluntary Contraction in Postural Control in Elderly Women.” [search.proquest.com.](https://search.proquest.com/openview/da7229e1e34bb2c461c98c77914cb749/1?pq-origsite=gscholar&cbl=30912)

<https://search.proquest.com/openview/da7229e1e34bb2c461c98c77914cb749/1?pq-origsite=gscholar&cbl=30912> (March 22, 2021).

Evangelista, AL, CVLS Teixeira, BM Barros - Clinics, and undefined 2019. “Does Whole-Body Electrical Muscle Stimulation Combined with Strength Training Promote Morphofunctional Alterations?” SciELO Brasil. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-59322019000100298&script=sci_arttext (March 22, 2021).

Dörmann, Ulrike et al. 2019. "The Effects of Superimposed Whole-Body Electromyostimulation during Short-Term Strength Training on Physical Fitness in Physically Active Females: A Randomized Controlled Trial." *Frontiers in Physiology* 10(JUN).

Lai, HS, G DE DOMENICO, GR STRAUSS – Australian Journal of, and undefined 1988. "The Effect of Different Electro-Motor Stimulation Training Intensities on Strength Improvement." Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0004951414606073> (March 22, 2021).

Voelzke, M, N Stutzig, ... HA Thorhauer - Journal of Science and, and undefined 2012. "Promoting Lower Extremity Strength in Elite Volleyball Players: Effects of Two Combined Training Methods." Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S144024401200028X> (March 22, 2021).

MATSUSE, HIROO et al. 2010. "Hybrid-Training Method Increases Muscle Strength and Mass in the Forearm without Adverse Effect of Hand Function in Healthy Male Subjects." *The Kurume Medical Journal* 57(4): 125–32. <http://joi.jlc.jst.go.jp/JST.JSTAGE/kurumemedj/57.125?from=CrossRef> (October 10, 2020).

A ingestão aguda de cafeína aumenta a resistência muscular localizada dos membros inferiores, mas não a dos membros superiores em homens e mulheres fisicamente ativos

Temática: Treinamento Esportivo – Pôster

Erivaldo Machado Araújo (erivaldorpg@hotmail.com); Marco Antônio Rosa de Queiroz; Leandro Prado Gontijo; Lucas Rabêlo Cordeiro; Samuel da Silva Aguiar – Centro Universitário do Distrito Federal – UDF, Brasília, Brasil

Resumo

Introdução – Embora a cafeína seja um recurso ergogênico amplamente utilizado por praticantes de treinamento de força, ainda são contraditórias as informações sobre seus efeitos na resistência muscular localizada em membros superiores e inferiores. **Objetivos** – Verificar e comparar os efeitos da ingestão aguda de cafeína sobre a resistência muscular localizada dos membros superiores e inferiores em homens e mulheres fisicamente ativos. **Revisão de literatura** – A Cafeína (1, 3, 7-trimetilxantina) é uma das substâncias psicoativas mais consumidas ao redor do mundo, sendo encontrada em diversos produtos alimentícios populares, tais como cafés e chás. Devido o seu efeito ergogênico, vários estudos vêm demonstrando que a cafeína melhora o desempenho durante o exercício físico. **Material e Método** – Treze indivíduos fisicamente ativos (6 homens; 7 mulheres; 21,3±2,4 anos; 71,9±10,3 kg; 1,68±0,1 m) participaram deste estudo experimental duplo-cego, randomizado e controlado, no qual ingeriram 5 mg.kg⁻¹ de cafeína ou placebo 60 minutos antes de completar uma sessão de exercícios de força. As sessões experimentais consistiram na realização dos exercícios supino reto e agachamento smith (3 séries até a falha concêntrica; 50% 1RM estimado, 3 minutos de intervalo de recuperação; 2 segundos para cada fase concêntrica e excêntrica) em dois dias não consecutivos. Uma ANOVA Two-way com medidas repetidas foi utilizada para testar as diferenças entre as séries de cada exercício. **Resultados e Discussão** – O número de repetições realizadas na primeira série do exercício supino foi significativamente maior ($p<0,05$) em comparação com as outras duas séries para ambas as condições cafeína (1^o: 20,2±7,4; 2^o: 14,3±2,9; 3^o: 11,5±3,8) e placebo (1^o: 21,1±4,4; 2^o: 14,9±2,9; 3^o: 13,5±3,7), sem diferenças entre a sessão cafeína e placebo ($p>0,05$). No exercício de agachamento smith, o número de repetições da primeira série na sessão cafeína foi significativamente maior ($p<0,05$) em comparação com terceira série (1^o: 20,6±5,2; 2^o: 17,1±4,0; 3^o: 15,0±5,6), enquanto que para a sessão placebo, o número de repetições da primeira série foi significativamente maior ($p<0,05$) em comparação com as outras duas séries (1^o: 19,8±5,2; 2^o: 14,3±5,4; 3^o: 12,5±4,1). Além disso, o número de repetições no exercício de agachamento smith da sessão cafeína foi significativamente maior ($p<0,05$) comparado com a sessão placebo na segunda e terceira série. **Conclusão** – A ingestão aguda de 5 mg.kg⁻¹ cafeína aumentou a resistência muscular localizada dos membros inferiores, mas não a dos membros superiores em homens e mulheres fisicamente ativos, sugerindo que treinadores e praticantes de treinamento de força podem empregar a ingestão aguda de cafeína como um meio de alcançar um maior desempenho.

Referências bibliográficas básicas

Duncan, Michael J et al. "Acute caffeine ingestion enhances strength performance and reduces perceived exertion and muscle pain perception during resistance exercise." *European journal of sport science* vol. 13 n. 4 (2013): 392-9.

Green, J Matt et al. "Effects of caffeine on repetitions to failure and ratings of perceived exertion during resistance training." *International journal of sports physiology and performance* vol. 2 n. 3 (2007): 250-9.

Polito, Marcos Doederlein et al. "Caffeine and resistance exercise: the effects of two caffeine doses and the influence of individual perception of caffeine." *European journal of sport science* vol. 19 n.10 (2019): 1342-1348.

Palavras-chaves: Cafeína; RML; Treinamento de força; ergogênico.

Situações táticas versus características da finalização de jogadores vencedores e perdedores no Badminton Panamericano Sub13

Temática: Treinamento Esportivo – Pôster

Algislayne Fechtner Coenga (algis.fechtner@icloud.com) –
Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Brasil; Loani Landin
Istchuk – Santa Mônica Clube de Campo, Paraná, Brasil; Layla Maria
Campos Aburachid – Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá,
Brasil

Resumo

Introdução – Identificar e categorizar as variáveis técnicas, particularmente os erros não forçados e pontos vencedores no badminton é fundamental para fornecer informações que ocasionarão melhoras no desempenho e êxito esportivo (BLOMQVIST; LUHTANEN; LAAKSO, 1998). Ainda são poucos os estudos de natureza tática no badminton e maior ênfase se foca nas competições de elite de adultos. **Objetivos** – Associar as situações táticas e as características da finalização de jogadores perdedores e vencedores de simples masculina da categoria Sub13 do “XXVIII Pan American Junior Championships 2019”. **Revisão de literatura** – Erros não forçados se caracterizam por um tipo de erro sem pressão do oponente e com possível retorno eficaz (ABIAN-VICEN et al., 2013). Erros Forçado ocorrem quando seu executor erra o golpe estando em situação difícil, sob muita pressão do adversário (LAFFAYE; PHOMSOUHA; DOR, 2015). Ambos os erros ocorrem em situação de posse de peteca a ser golpeada, podendo ser: peteca que atinge a rede, pousa fora da quadra ou falta. **Material e Método** – A amostra foi constituída por 7 jogos, da categoria Sub13 simples masculino (8 atletas) do “XXVIII Pan American Junior Championships 2019”, a partir das quartas de final, caracterizando-se como amostra não-probabilística por conveniência. Os jogos foram analisados em uma ferramenta de scout digital denominada Ideal Performance vinculada ao editor de planilhas Excel®. As variáveis de finalização foram Golpe vencedor, Erro forçado e Erro não forçado, enquanto as de situações táticas foram Ataque total, Ataque parcial, Neutra e Defensiva. Os dados foram tratados por estatística descritiva (frequência absoluta e relativa) e testados pelo *Qui-quadrado de Pearson* (χ^2), com medidas simétricas via *V de Cramer*. **Resultados e Discussão** – Os atletas vencedores dos confrontos nas situações de Ataque total, Parcial e Neutra executaram mais Golpes vencedores, 26(24,5%), 57(53,8%) e 15(14,2%), respectivamente, e na situação Defensiva mais Erros forçados 63(76,8%). Quanto aos perdedores, os atletas em situação de Ataque total perfizeram mais Golpes vencedores 10(14,9%) e em Ataque parcial e Neutra mais Erros não forçados 48(55,2%) e 29(33,3%). Em situação Defensiva os atletas tiveram maior ocorrência de Erros forçados 96(83,5%). Tais resultados apresentaram o χ^2 de 141,78 para os vencedores e 170,47 para os perdedores, ambos com $p \leq 0,001$, com explicação do modelo pelo *V de Cramer* de 29,37% e 31,69%, respectivamente. **Conclusão** – As informações obtidas demonstram que para conquistar a vitória os jogadores devem agir conforme as situações táticas momentâneas geradas por sua posição em quadra e da trajetória da peteca, e assim desenvolver táticas que o permitam aumentar o número de Golpes vencedores, diminuir os Erros não forçados e evitar ações apropriadas para o oponente forçar seus erros. Nas finalizações, os vencedores juniores se assemelham aos adultos apresentando mais Golpes vencedores e os perdedores mais Erros forçados. Os resultados aqui apresentados servem de base para elaboração de treinos táticos que aumentarão as chances do êxito competitivo. Agradecimentos aos fundos da BWF, do CNPq e suporte da CBBd.

Referências bibliográficas básicas:

- ABIAN-VICEN, J.; CASTANEDO, A.; ABIAN, P., et al. Temporal and notational comparison of badminton matches between men's singles and women's singles. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, v. 13, n. 2, p. 310–320, 2013.
- BLOMQVIST, M.; LUHTANEN, P.; LAAKSO, L. Validation of a notational analysis system in badminton. *Journal of Human Movement Studies*, v. 35, n. 3, p. 137–150, 1998.
- LAFFAYE, G.; PHOMSOUHA, M.; DOR, F. Changes in the game characteristics of a badminton match: A longitudinal study through the Olympic Game finals analysis in men's singles. *Journal of Sports Science and Medicine*, v. 14, n. 3, p. 584–590, 2015.

Palavras-chaves: Análise de jogo; Finalização; Táticas; Badminton.

Comparação entre sexos da demanda temporal no Badminton Junior de Elite Sub13

Temática: Treinamento Esportivo – Pôster

Algislayne Fechtner Coenga (algis.fechtner@icloud.com) –
Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Brasil; Loani Landin
Istchuk – Santa Mônica Clube de Campo, Paraná, Brasil; Layla Maria
Campos Aburachid – Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá,
Brasil

Resumo

Introdução – A análise das ações táticas-técnicas e dos parâmetros temporais observados durante o jogo ou treino, podem nortear a elaboração de programas de treinamento específicos para a modalidade. No entanto, as evidências acumuladas sobre as demandas temporais no badminton centram em jogadores de elite, e pouco se investiga os juniores. **Objetivos** – Descrever as demandas temporais do jogo de simples masculina e femininos Sub13, participantes do “XXVIII Pan American Junior Championships 2019”. **Revisão de literatura** – Os parâmetros temporais atuam de maneira complementar à análise de jogo, trazendo informações importantes de dados para treino sobre a Duração do jogo, o Tempo de rally e pausa, Densidade de jogo, Número de golpes por rally (PHOMSOUHA e LAFFAYE, 2014; GOMEZ et al., 2019). **Material e Método** – A amostra configura-se como não-probabilística por conveniência, constituída por 14 jogos, a partir das quartas de finais da categoria Sub13, modalidade simples masculina (8 atletas) e feminina (8 atletas) do “XXVIII Pan American Junior Championships 2019”. Os jogos foram analisados pela ferramenta Ideal Performance acoplada ao editor de planilhas Excel®. As variáveis analisadas foram Tempo de jogo, Tempo de rally, Pausa no jogo, Densidade de trabalho, Golpes por rally e Frequência de golpes, que representa o número de Golpes por rally dividido pelo Tempo de rally. Os dados foram tratados por estatística descritiva (média, desvio padrão e valor mínimo, máximo) e inferencial pelo Teste T de *Student*. **Resultados e Discussão** – Os resultados mostraram que não houve diferenças significativas no Tempo de jogo ($p=0,531$), Pausa no jogo ($p=0,704$), Densidade de trabalho ($p=0,417$) e Golpes por rally ($p=0,830$) entre os sexos. Diferenças foram identificadas no Tempo de rally, com média superior para o sexo feminino ($6,69\pm 3,58s$) frente ao sexo masculino ($6,13\pm 3,68s$) e $p=0,012$, e Frequência de golpes com média superior para o sexo masculino ($0,86\pm 0,19$) frente ao sexo feminino ($0,77\pm 0,16$) e $p\leq 0,001$. **Conclusão** – Os jogadores masculinos e femininos apresentam diferenças no Tempo de rally e Frequência de golpes. A partir desses dados sugerem-se a aplicação de jogos situacionais, com o objetivo de aumentar ou reduzir o Tempo de rally e Frequência de golpes, provocando um maior número de golpes em rallies curtos para o sexo feminino, e um maior número de golpes e rallies longos para o sexo masculino. As exigências desse tipo de atividades acumulam fadiga e pode otimizar os resultados dessas duas demandas, minimizando os erros não forçados. Ainda não se pode afirmar que as variáveis estão de acordo com a literatura, devido à escassez de pesquisas científicas com atletas juvenis. Entretanto, ao comparar o jogo juvenil com o adulto, observa-se que os valores médios das variáveis temporais para os adultos são sempre maiores, exceto a Densidade de trabalho, que no juvenil mostrou-se maior. No entanto, é similar entre as categorias, o sexo masculino apresentar maior volume de jogo com relação ao feminino. Os resultados desse aporte podem servir de orientação para que treinadores elaborem planos de treinos conforme as singularidades de cada sexo. Agradecimentos aos fundos da BWF, do CNPq e suporte da CBBd.

Referências bibliográficas básicas:

PHOMSOUHA, M.; LAFFAYE, G. The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. Sports Medicine, p. 1–23, 2014.
GOMEZ, M. Á.; RIVAS, F.; CONNOR, J. D.; LEICHT, A. S. Performance differences of temporal parameters and point outcome between elite men’s and women’s badminton players according to match-related contexts. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 16, n. 21, p. 1–18, 2019.

Palavras-chaves: Análise de jogo; Demanda Temporal; Badminton.

Projeto Centro de Artes e Esporte Unificados para idosos em vulnerabilidade social do Distrito Federal: influência sobre aspectos físicos, cognitivos e sociais.

Temática: Políticas Públicas – Pôster

Rafael dos Santos Cruz (rafaelcruz.edfisica@gmail.com); Isabela Almeida Ramos - Universidade Católica de Brasília, Brasil

Resumo

Introdução – O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo que produz modificações morfológicas, funcionais e psicológicas, contribuindo para a redução de funções básicas. Neste sentido, a prática de atividades físicas pode ser uma estratégia preventiva para diminuir estes efeitos do envelhecimento e é fundamental que políticas públicas sejam implementadas aos idosos, especialmente para aqueles que vivem em comunidades carentes. **Objetivos** – Identificar e comparar aspectos físicos, sociais e cognitivos entre idosos participantes do Projeto Centro de Artes e Esportes Unificados (CEU das Artes) e idosos não participantes. **Revisão de literatura** – O processo de senescência produz perdas fisiológicas das reservas funcionais, incluindo osteopenia, sarcopenia e desgaste das articulações, o sistema cardiovascular também sofre uma série de modificações funcionais e estruturais; há declínio da função cognitiva; diminuição da condução nervosa e percepção sensorial que interferem na função executiva e desempenho psicomotor; doenças como depressão e ansiedade, podem ter impactos diretos pela falta de atividade física, especialmente pela diminuição da interação social durante momentos de exercícios físicos. O CEU das Artes, atualmente chamados de Estação Cidadania do Recanto das Emas-DF, é um equipamento de execução de políticas públicas, estruturado para integrar atividades e serviços culturais, práticas esportivas e de lazer, formação e qualificação para o mercado de trabalho, serviços socioassistenciais, políticas de prevenção à violência e inclusão digital em comunidades carentes. **Materiais e Métodos** – Tratar-se-á de um estudo transversal com 100 idosos participantes do CEU das Artes e 100 idosos não participantes, escolhidos aleatoriamente na comunidade supracitada. Será utilizada a bateria de testes para idosos da American Alliance for Health (Physical Education, Recreation and Dance AAHPERD), que avalia a coordenação, resistência de força, flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico e a resistência aeróbia geral. Será realizada também uma entrevista semiestruturada para verificar a opinião dos participantes do projeto para avaliar os efeitos no contexto social destes indivíduos. A função cognitiva será avaliada por meio do controle inibitório (Teste de Stroop) e a flexibilidade cognitiva (Teste de Trilhas). Será realizada uma comparação dos resultados entre os grupos por meio de um teste t para amostras independentes (SPSS 22.0). **Resultados esperados** – Por se tratar de um projeto de pesquisa, nossa expectativa é encontrar diferenças nos aspectos psíquico, físico e social para os integrantes do projeto. Esperamos demonstrar a importância do Projeto CEU das Artes como uma política pública eficaz, por meio de comprovação científica relacionada a saúde global dos voluntários a serem investigados. **Conclusão** – Não há resultados conclusivos.

Referências bibliográficas:

- MACEDO, Thuane Lopes et al. Análise dos aspectos cognitivos de idosos considerando a prática de exercícios físicos regulares e fatores associados. Revista brasileira geriatria e gerontologia., Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, 2019.
- MATSUDO, S.M; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 1-13, 2001.
- RAICHLEN, David A. et al. Effects of simultaneous cognitive and aerobic exercise training on dual-task walking performance in healthy older adults: results from a pilot randomized controlled trial. BMC geriatrics, v. 20, n. 1, p. 1-10, 2020.

Palavras-chaves: Centro Educacional Unificado (CEU); atividade física; idosos; vulnerabilidade social

O treinamento cognitivo combinado com exercício físico melhora a função cognitiva de idosos com declínio cognitivo? Resultados preliminares de uma revisão sistemática

Temática: Atividade Física e Saúde – Pôster

Raphael Lopes Olegário (rlounb@gmail.com); Kênia Amaral Duarte dos Santos; Lídia Mara Aguiar Bezerra; Alexandre Lima de Araújo Ribeiro; Rui de Moraes Júnior – Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil

Resumo

Introdução – Estudos anteriores mostraram que a combinação do treinamento cognitivo (TC) e exercício físico (EF), na mesma sessão ou em sessões separadas, tem potenciais benefícios ao indivíduo e efeito positivo nas funções cognitivas de pacientes idosos com declínio cognitivo (DC). Porém, apesar de haver evidências (e.g., ensaios clínicos) da combinação do TC e EF, e suas respectivas variações em relação as sessões, para pessoas com DC, essas evidências ainda não foram sumarizadas e analisadas em conjunto, em comparação a um grupo controle ativo e passivo. **Objetivo** – Analisar a efetividade da combinação, em uma mesma sessão de treino ou em sessões separadas, do TC com EF na função cognitiva de indivíduos com DC. **Revisão de literatura** – O comprometimento cognitivo, que varia do DC à demência, representa uma importante preocupação social e de saúde, principalmente entre os idosos. Além disso, indivíduos com DC têm uma alta taxa de progressão para demência em um período relativamente curto. Portanto, há a necessidade de se entender a eficácia e efetividade das terapias, isolada ou não, que podem retardar, e até mesmo reverter a progressão de distúrbios cognitivos. Diante desse cenário, uma vez que os estudos epidemiológicos e clínicos relatam efeitos positivos do treinamento físico na cognição e na neutralização dos efeitos prejudiciais das doenças neurocognitivas, o EF surge como uma intervenção efetiva e emergente. **Material e Método** – Este estudo foi registrado na International Prospective Register of Systematic Reviews (CRD42020167506), e utilizou a seguinte estratégia PICOS: indivíduo com DC (População [Population, em inglês]); TC combinado com EF, em uma mesma sessão, ou não, (Intervenção [Intervention, em inglês]), sendo as sessões subgrupos de análise; controle ativo e/ou passivo (Comparação [Comparison, em inglês]); função cognitiva (Desfecho [Outcome, em inglês]), e ensaio clínico randomizado (Desenho do estudo [Study design, em inglês]). As buscas foram realizadas em fevereiro de 2021, na PubMed, PsycINFO, Scielo, Cochrane Library, e Web of Science. O processo de triagem por títulos e resumos (primeira etapa) e leitura completa (segunda etapa) foi realizado por dois autores independentes (RO e KS), sem a necessidade de um terceiro autor para resolução de discordâncias. **Resultados e Discussão** – Após a busca realizada nas bases de dados foram obtidos 1.859 estudos, dos quais 440 foram excluídos por duplicidade (i.e., presença em mais de uma base de dados), 1.183 foram excluídos por título e resumo (primeira etapa de triagem), e 221 foram excluídos pela leitura completo do artigo (segunda etapa de triagem). Por fim, após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 10 ensaios clínicos randomizados foram incluídos na presente revisão sistemática. Apesar das diferentes intervenções encontradas nesses ensaios clínicos, é possível perceber uma diferença na melhora do declínio funcional, em favor do grupo experimental (i.e., grupo que combinou TC e EF) quando comparado a um grupo controle, seja este um controle ativo ou passivo. É importante ressaltar que a metanálise ainda não está concluída, portanto não sabemos se esta diferença é, ou não, estatisticamente significativa. **Conclusão** – Os resultados preliminares sugerem que o TC combinado com EF, independente da sessão de treinamento, e quando comparado a grupos controle ativos e/ou passivos, são efetivos para melhora da função cognitiva de idosos com DC.

Referências bibliográficas básicas

UNTARI, Ida et al. A combination of cognitive training and physical exercise for elderly with the mild cognitive impairment. *Journal of Health Research*, [s. l.], v. 33, n. 6, p. 504–516, 2019.

Palavras-chave – cognição; exercício físico; envelhecimento; reabilitação.

Acessibilidade de academias do Distrito Federal que oferecem a modalidade de dança para deficientes visuais

Temática: Inclusão, Diferença e movimentos sociais – Pôster

Priscila Rodrigues Pumine Cabral (rpc.pricila@gmail.com); Ritielli de Oliveira Valeriano - Uniprojeção, Brasília, Brasil

Resumo

Introdução: A dança proporciona à pessoa com deficiência a possibilidade de superar limites físicos, desenvolver potencialidades motoras, ampliar a percepção da imagem corporal, favorecer a integração social e estimular a autoconfiança. **Revisão de literatura:** Para pessoas com deficiência, a dança promove benefícios psicológicos, sociais e motores, desenvolve o esquema corporal, equilíbrio, coordenação motora, organização espacial e flexibilidade. Porém, a falta de acessibilidade representa um desafio diário a esses indivíduos. Destacam-se transporte e calçadas inadequadas, ausência de pisos sinalizadores, placas em braile e sinalizadores sonoros, edificações sem elevadores. Considerando que no Distrito Federal (DF) a deficiência a visual predomina entre as demais é importante compreender o atual cenário das academias que oferecem a modalidade de dança para este público, no que se refere à acessibilidade. **Objetivo:** Avaliar a acessibilidade de academias do DF que oferecem a modalidade de dança para deficientes visuais. **Materiais e métodos:** Foram selecionadas 16 academias do DF, sendo 11 academias exclusivas de dança e cinco academias de musculação que ofereciam a modalidade de dança. Um questionário semiestruturado com 14 questões foi utilizado para avaliar a acessibilidade das academias. O questionário, baseado no protocolo Escala de Vidor - Acessibilidade nota 10, foi aplicado presencialmente, na presença dos responsáveis pela academia. Para a análise estatística foi utilizado software *Microsoft Office Excel* para valores absolutos e porcentagem. **Resultados e discussão:** 12 academias (75%) possuíam parada de ônibus a menos de 150m do estabelecimento, onde apenas uma (6,7%) possuía calçada pavimentada. Metade das academias possuíam rampa de acesso para cadeirantes e apenas uma academia possuía elevador sem identificação em braile e piso tátil com alerta de direção. Nenhuma das academias possuía identificação das portas das salas com placas informativas em braile, sinalização sonora e piso tátil sinalizador. Das 14 academias (87,5%) com escadas, apenas quatro (25%) possuíam sinalização visual nos degraus com acabamento em cor contraste em relação ao acabamento das bordas do piso. Entretanto, nenhuma academia possuía sinalização em braile a fim de orientar a pessoa totalmente cega na identificação do início da escada. Nenhum dos banheiros avaliados possuía qualquer adaptação para uso da pessoa com deficiência. Possivelmente, a baixa adesão dos deficientes visuais às aulas de dança ocorre em razão da falta de acessibilidade às academias. **Conclusão:** A maioria das academias do DF avaliadas em nossa pesquisa apresentam uma reduzida acessibilidade para atender pessoas com deficiência, especialmente aquelas com deficiência visual. Nenhuma das academias avaliadas atendeu aos 14 itens de acessibilidade contemplados em nosso estudo e a grande maioria dos itens avaliados apresentaram problemas quanto ao atendimento das normas existentes.

Referências bibliográficas básicas:

- BRAGA, D.M. et al. Benefícios da dança esporte para pessoas com deficiência física. Pessoas com deficiência física: a dança em cadeiras de rodas e representações corporais. 2013.
- BRASIL. Lei Nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Estatuto da Pessoa com Deficiência. Brasília, DF, 2015.
- CODEPLAN, companhia de desenvolvimento do Distrito Federal. Perfil das pessoas com deficiência no Distrito Federal. 2013
- MEURER, S. T.; CASTRO, M. R. T. A inserção de pessoas com deficiência física nas academias da cidade de Santa Maria. Efedepportes.com/ Revista digital – Buenos Aires – ano 13, n.122, 2008.
- PEREZ, S. S. et al. Inserção do deficiente visual na dança. VII encontro da associação Brasileira de Pesquisadores em Educação especial. Londrina 2013.
- SHIMOSAKAI, R. Conquista no esporte, política e acessibilidade. Revista: Turismo Adaptado. 22 de março 2014.

Palavras-chaves: Acessibilidade; Dança; Deficiente visual; Inclusão

Estado nutricional e hábitos alimentares de adolescentes escolares brasileiros

Temática: Atividade Física e Saúde – Pôster

Marcos Lima Barbosa (marcoslimabarbosa2903@gmail.com) –
Universidade Federal de Sergipe, Brasil; Mablíny Thuany, Faculdade de
Desporto, Universidade do Porto, Portugal; Thayse Natacha Q. F.
Gomes – Universidade Federal de Sergipe, Brasil

Resumo

Introdução: A obesidade tem sido considerada um problema de saúde pública, estando fortemente relacionada aos hábitos de atividade física e nutricionais. **Objetivos:** Verificar a relação entre estado nutricional e hábitos alimentares em adolescentes escolares brasileiros. **Revisão de literatura:** A nível mundial, estima-se que aproximadamente 18% dos adolescentes apresentam quadro de obesidade. Dentre as comorbidades associadas à obesidade, destacam-se as doenças cardiovasculares, distúrbios musculoesqueléticos e cânceres. Visto que a população pediátrica brasileira parece não fugir a esta realidade, compreender esse cenário neste estrato etário pode fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias de prevenção visando a redução dos problemas associados. **Material e métodos:** Trata-se de um estudo epidemiológico, de natureza transversal, cuja amostra foi composta por 15632 adolescentes escolares brasileiros de ambos os sexos (11–17 anos), residentes nas cinco regiões do país. As informações foram obtidas através da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2015. Os adolescentes reportaram a frequência de consumo de diferentes tipos de alimento, tendo como referência os sete dias precedentes à pesquisa. As respostas fornecidas foram dicotomizadas da seguinte forma: alimentos/hábitos saudáveis (consumo de feijão, legumes/verduras, frutas, café da manhã) – consumiu em, pelo menos, 5 dias/semana ou em menos de 5 dias da semana; e alimentos/hábitos menos saudáveis (salgados fritos, guloseimas, refrigerante, comer assistindo televisão) – consumo em, no máximo, dois dias/semana, e consumo em três ou mais dias/semana. O estado nutricional foi estimado através do índice de massa corporal, com os sujeitos classificados como “baixo peso”, “normoponderal” e “excesso de peso/obeso”. A análise descritiva com a distribuição das frequências foi realizada no software SPSS 26, tendo-se feito uso do teste do qui-quadrado para verificar diferenças entre as frequências de distribuição das variáveis de alimentação entre os grupos ponderais. **Resultados e discussão:** Relativamente ao estado nutricional, 27,6% dos adolescentes apresentaram excesso de peso/obesidade, e 3,2% foram classificados como baixo peso. Independente da classificação nutricional, há uma maior frequência de sujeitos que reportam consumir feijão e tomar o café da manhã em pelo menos 5 dias/semana, e uma maior frequência de sujeitos que reportaram consumir frutas e verduras em menos de 5 dias/semana. Por outro lado, uma maior frequência de adolescentes reportou consumir salgados fritos e refrigerante em até 2 dias/semana, mas indicaram consumir guloseimas em 3 ou mais dias/semana. Embora não tenha sido observada uma tendência significativa, no geral, o grupo classificado como sobrepeso/obeso apresentou menores frequências na adoção de comportamentos de risco para as variáveis de alimentos menos saudáveis (salgados fritos: $\chi^2=43,468$, $p<0,001$; guloseimas $\chi^2=71,176$, $p<0,001$; refrigerante: $\chi^2=26,459$, $p<0,001$), mas apresentou maior frequência de sujeitos que comem assistindo TV ($\chi^2=28,004$, $p<0,001$). **Conclusão:** Entre os adolescentes brasileiros, mais de 1/4 da amostra estudada apresentou excesso de peso, e não foi observada uma clara relação entre este cenário e alimentação desregrada. Importante destacar que a generalização dos resultados deve ser feita com cautela, dada a defasagem temporal entre a realização da pesquisa e o ano corrente.

Referências bibliográficas básicas:

CARDOSO, C B ; D’ABREU, H C ; RIBEIRO, M G ; BOUZAS, I . Obesidade na Adolescência: Reflexões e Abordagem. Adolescência e Saúde, v. 7, n. 1, 2010.

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

JOKINEN, E. Obesity and cardiovascular disease. Minerva Pediatr, v. 67 , n. 1 , 2014.

Palavras-chaves: Adolescentes; Obesidade; Atividade Física.

O método de ensino influencia os primeiros socorros realizados por crianças e adolescentes em idade escolar? Uma revisão sistemática com metanálise

Temática: Escola – Pôster

Natália Cordeiro de Sousa (nataliacso2356@gmail.com); Raphael Lopes Olegário – Universidade de Brasília, Distrito Federal, Brasil; Caio Lima de Araújo Escovedo – Instituto de Educação Superior de Brasília, Distrito Federal, Brasil; Leonardo Peixoto Arêas da Silva – Secretaria de Estado de Educação, Brasília, Distrito Federal, Brasil; Sacha Clael; Alexandre Lima de Araújo Ribeiro – Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil

Resumo

Introdução: Primeiros socorros (PS) são um conjunto de técnicas para o atendimento em situações de emergência e urgência, que servem para aumentar a sobrevivência de uma vítima até a chegada do socorro especializado. Este ato solidário de contribuir para o salvamento da vítima. Em muitos países é dever civil, de todos, agir em situações de emergência em que a pessoa estiver presente, e a omissão ou o uso incorreto das técnicas de PS são passíveis de processo jurídico. Portanto, os cidadãos precisam ter acesso a este conhecimento. Neste sentido, diversos estudos são realizados para identificar a melhor metodologia para o ensino deste conteúdo, inclusive em ambientes escolares. **Objetivo:** Resumir e analisar as evidências que investigaram diferentes métodos de ensino de PS para crianças e adolescentes em idade escolar. **Revisão de Literatura:** Evidências anteriores mostraram que o ensino de PS para crianças e adolescente, diminuem a gravidade das lesões em ambiente escolar e aumentam o sucesso do socorro especializado. Porém, além da forma tradicional de ensino, existem outros métodos para instruí-los, como o uso de vídeos, jogos e brincadeiras, e o ensino por pares. No entanto, ainda não se sabe a eficácia e efetividade do método tradicional em comparação aos demais, tornando incerta a escolha do método a ser usado em ambientes escolares. **Métodos:** Este estudo foi registrado na PROSPERO (CRD42020161565), e utilizou a seguinte estratégia PICOS: escolares (População); ensino tradicional (Intervenção); outros métodos de ensino (Comparação); técnicas de PS (Desfechos); e ensaios clínicos randomizados (Desenho de estudo). As buscas foram realizadas em junho de 2020, na PubMed, Embase, Web of Science, CENTRAL, CINAHL, Science Direct e PsycINFO. Não houve restrição ao período de publicação. Os processos de triagem por títulos e resumos, e por leitura completa foram realizados por dois autores independentes (NS e CE), sem a necessidade de um terceiro autor para resolver as discordâncias. Os dados foram agrupados e analisados (metanálise), e a certeza da evidência foi analisada GRADE. **Resultados e Discussão:** Inicialmente foram obtidos 109.218 estudos, dos quais 9.992 foram excluídos por duplicidade, 99.204 foram excluídos por títulos e resumo, e 16 foram excluídos pela leitura completa do artigo. Assim, após aplicação de todos os critérios de elegibilidade, 6 estudos foram incluídos nesta revisão sistemática, dos quais, 4 foram incluídos na metanálise. Por fim, os resultados mostram que não houve diferença estatística na profundidade (qualidade) das manobras de ressuscitação cardiopulmonar ($n = 308$ participantes [experimental = 155; controle = 153]; MD = -1.47 [-3.41, 0.48], $p = 0.14$), nem na taxa dessas manobras ($n = 548$ participantes [experimental = 306; controle = 242]; MD = -3.23 [-13.67, 7.21], $p = 0.54$) quando comparados os métodos tradicionais e alternativos. Além disso, a análise pelo GRADE mostrou, respectivamente, uma baixa e uma moderada certeza da evidência de profundidade e de taxa dessas manobras. Nossos resultados são importantes porque apesar de não concluírem similaridade entre diferentes métodos de ensino, Cruz e colaboradores (2021) evidenciam que diferentes métodos de ensino melhoram significativamente o conhecimento de PS em escolares. **Conclusão:** Não há diferença entre os métodos de ensino tradicionais e alternativos para o desempenho e qualidade da ressuscitação cardiopulmonar realizada por escolares.

Referência bibliográfica básica

da Cruz, K. B., Martins, T. C. R., da Cunha, P. H. B., de Lima Godas, A. G., Cesário, E. S., & Luchesi, B. M. (2021). First aid health education interventions in the school environment: an integrative review. *Enfermería actual en Costa Rica*, (40).

Palavras-chave: SBV; RCP; Prevenção; Lesões; Litte Anne.

Capoeira Cultura e Sociedade

Temática: Corpo e Cultura – Pôster

Luís Gustavo Normanton Beltrame (luisbeltrame@gmail.com) – Mestre em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil.

Resumo

Introdução: A cultura tem sua representatividade e perpetuação apontada por fatores de equilíbrio entre reprodução e transformação estabelecida pelo contato com o “outro”. Portanto é adquirida e não depende de aspectos biológicos ou hereditários. **Objetivo:** refletir sobre o processo de reprodução e transformação da capoeira no cenário sociocultural e histórico para se estabelecer enquanto prática cultural. **Revisão de literatura:** Em meio as diferentes perspectivas históricas e a tentativa de não desaparecer no identitário cultural a capoeira sobrevive em um cenário marcado por concepções eurocêntricas e colonialistas de higienização, eugeniação, sexismo. Apresenta o esporte e a profissionalização como reflexo de uma homogeneização da cultura e a patrimonialização como resistência. **Material e método:** Este estudo se baseia em uma pesquisa bibliográfica e análise histórico-crítica da capoeira enquanto prática cultural. Para isso foi feita uma pesquisa em diferentes documentos de forma aleatória e considerando a temática estabelecida. A partir de uma leitura mais aprofundada foi identificado uma relação entre os seguintes temas: a) a capacidade de reprodução e transformação para se manter enquanto prática cultural; b) a influencia dos fatores históricos e culturais no reconhecimento da capoeira na sociedade. Foram excluídos todos os trabalhos que não correspondessem a problemática estabelecida. **Resultados e discussão:** Os resultados desta pesquisa revelam que a capoeira, uma mistura de outras culturas, geradas por processos de mestiçagens culturais configuradas na cultura africana, indígena e portuguesa (VIDOR, 2013; RIBEIRO, 1995; LUSSAC e TUBINO, 2009), outrora marginalizada pela sociedade por apresentar forte relação com o negro escravo, encontra no fenômeno esportivo uma forma de legitimação, embora não se reconheça como esporte. A sua forma de reprodução e transformação pode ser bem reportada no contexto urbano, onde as formas de ensinar transitam entre a oitiva e métodos de ensino. Historicamente apresenta uma postura masculinizada (FIALHO 2019); luta contra os padrões de corpo oriundos de uma filosofia positivista e higienista (CASTELLANI FILHO, 1988). De um lado observa-se a concepção de profissionalização, de eficiência e de produção, atribuídas ao conceito de industrialização e mercado do corpo (FONSECA, 2008); e do outro a valorização dos “saberes” oriundo da experiência vivida e trazidos pela oralidade, atrelados a uma ancestralidade, rituais e filosofia (IPHAN, 2007). **Conclusão:** As vertentes históricas de construção da capoeira nos trazem o marcante e notório processo de mestiçagem da cultura africana, colocando a capoeira em um processo multifacetário que reúnem conceitos filosóficos e ritualísticos associados a vários campos do conhecimento como educação, arte, cultura e esporte. A capoeira como prática corporal traz suas raízes profundamente marcadas no significado de luta. Isso se reflete na sociedade moderna em outros significados que vão muito além de movimentos corporais.

Referencial Bibliográfico Básico

CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas, SP: Papirus, 1988.

CUCHE, Denys. A noção de cultura nas ciências sociais. 2. Ed. Bauru: EDUSC, 1999.

FIALHO, Paula Juliana Foltran. MULHERES INCORRIGÍVEIS: capoeiragem, desordem e valentia nas ladeiras da Bahia (1900-1920). Tese de doutorado- PPGHIS- Universidade de Brasília - Brasília, 2019

FONSECA Vivian Luiz. A Capoeira Contemporânea: Antigas Questões, Novos Desafios. Recorde: Revista de História do Esporte. Volume 1, número 1, 2008.

IPHAN – Dossiê: Inventário para registro e salvaguarda da Capoeira como patrimônio cultural do Brasil, Brasília - 2007.

VIDOR, Elisabeth e REIS, Letícia Vidor de Souza. Capoeira: uma herança afro-brasileira- 1 ed. – São Paulo: Selo Negro, 2013. VIEIRA, Luiz Renato. O jogo da capoeira: corpo e cultura popular no Brasil. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

Palavras chaves: Capoeira, Cultura, e Sociedade.

O empreendedorismo e a formação dos alunos do curso Bacharelado em Educação Física no Uniceplac

Temática: Gestão e Marketing do Esporte – Pôster

Gisele Kede Flor Ocampo (gisele.ocampo@uniceplac.edu.br); Glauber Mores da Cruz; Alexandre Teixeira Abdala; Samuel Estevam Vidal – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC, Gama, Brasil,

Resumo

Introdução – O empreendedor tem papel fundamental na sociedade. O empreendedorismo consiste na capacidade de idealizar, desenvolver e gerenciar um negócio. Existem diversas possibilidades de empreender na área de educação física pelo grande campo de atuação, pode ser com intuito de bem-estar e saúde, desportivo ou recreativo. O curso de Educação Física do Uniceplac oferece a possibilidade do discente desenvolver um projeto empresarial como trabalho de conclusão de curso. Esta iniciativa incentiva os discentes a se tornarem empreendedores na sua área de formação, além de fortalecer o conhecimento sobre gestão e empreendedorismo. **Objetivos** – Verificar a relação dos alunos formados no curso de Educação física do UNICEPLAC no Gama-DF com o empreendedorismo. **Revisão de literatura** – O empreendedorismo consiste em um fenômeno que apresenta as dimensões “econômica, psicossocial, gerencial, histórica e filosófica” inter-relacionadas, complementares e superpostas (HARVARD BUSINESS REVIEW, 2002, p. 32). O empreendedorismo também faz parte e tem destaque no desenvolvimento econômico por ser responsável pelo progresso que se reflete em aumento do consumo e acesso a melhores bens, serviços, condições de trabalho e em maior expectativa de vida das pessoas (HOLCOMBE, 2007). Além disso, é o processo de criar algo diferente e com valor, dedicando tempo e esforço necessários, assumindo os riscos financeiros, psicológicos e sociais referentes ao negócio, recebendo as recompensas econômicas e pessoais, se bem-sucedido (HISRICH, 2004). **Material e Método** – Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva desenvolvida no curso de Bacharelado em Educação Física. A coleta de dados se deu em documentos dos registros do curso. Foram analisados os dados dos alunos matriculados na disciplina de trabalho de conclusão de curso – TCC, que escolheram desenvolver um projeto de empresa. A amostra foi constituída por 45 alunos que cursaram a disciplina em 3 semestres nos anos 2019 e 2020. **Resultados e Discussão** – Durante 3 semestres 43 alunos cursaram a disciplina no Bacharelado em Educação Física no Uniceplac. Deste número, 23% dos discentes optaram por fazer um projeto empresarial. Destes alunos que desenvolveram um projeto 20% abriram suas empresas, e estão trabalhando depois de formados. **Conclusão** – No ano 2020, devido a pandemia do coronavírus, a dificuldade de encontrar emprego aumentou e muitos brasileiros, entre eles profissionais formados em Educação Física, optaram pela abertura do seu próprio negócio. Nesta área a opção mais escolhida foi estúdio de personal. Abrir uma empresa aumenta a possibilidade de aumento da renda, mais liberdade e autonomia. Espera-se que a gestão e o empreendedorismo na área de educação física apresentem crescimento e que o curso continue colaborando com o sucesso dos seus estudantes.

Referências bibliográficas

HARVARD BUSINESS REVIEW BOOK. Empreendedorismo e estratégia. Rio de Janeiro: Campus, 2002.
HISRICH, R. D. Empreendedorismo. Porto Alegre: Brookman, 2004.
HOLCOMBE, R. G. Entrepreneurship and economic progress. New York, NY: Routledge, 2007.

Palavras-chave: Empreendedorismo, gestão, Educação Física, projeto empresarial.

Efeitos de 40 sessões de treinamento com Kettlebell na relação cintura-quadril de indivíduos com doença de Parkinson: um estudo quase-experimental

Temática: Atividade Física e Saúde – Pôster

Raphael Lopes Olegário (rlounb@gmail.com); Camila Wells Damato Marcelino; Elaine Cristina da Silva Brandão; Sacha Clael; Alexandre Lima de Araújo Ribeiro; Lídia Mara Aguiar Bezerra - Universidade de Brasília, Distrito Federal, Brasil

Resumo

Introdução – Existem evidências científicas sobre os efeitos do treinamento com Kettlebell em populações saudáveis, e evidências sobre os efeitos do treinamento de força em populações não saudáveis (parkinsonianos), entretanto há uma escassez de estudos que analisem os efeitos deste treinamento em variáveis antropométricas básicas, por exemplo, os efeitos na relação cintura-quadril. Esses efeitos, em uma população com condições de saúde pré existentes, podem ser úteis para uso na prática clínica, uma vez que algumas variáveis antropométricas possuem um baixo custo, e uma fácil aplicação, como é o caso da relação cintura-quadril, em que é necessário apenas uma fita métrica para coletar as variáveis (i.e., circunferência da cintura e do quadril). **Objetivo** – Verificar os efeitos do treinamento com Kettlebell na relação cintura-quadril de indivíduos com doença de Parkinson. **Revisão de literatura** – O Kettlebell é um instrumento caracterizado por uma esfera de ferro com empunhadura acoplada, no qual o centro de massa se encontra fora da mão do usuário, o que possibilita a realização de movimentos balísticos, que promovem uma integração neuromuscular. Estudos anteriores comprovaram a sua eficácia no condicionamento aeróbico e no aumento da força muscular. **Material e Método** – Realizou-se um estudo quase-experimental, com uma amostra de 16 parkinsonianos (64,94 ± 9,29 anos; 1,69 ± 0,10 metros; 74,85 ± 13,94 kg; e 5,76 ± 3,57 anos de diagnóstico clínico), que participaram de 40 sessões de treinamento com Kettlebell, ao longo de 15 semanas. Essas sessões possuíam uma duração aproximada de 60 minutos, e eram constituídas por 6 exercícios: Bottom-up, Farmer Walk, Goblet Squat, Turkish Get Up, Dead Lift, e Swing. Durante o presente estudo, todas as medidas (pré e pós) e sessões foram realizadas com o participante no estado “on” da medicação. Ressalta-se que os participantes foram previamente esclarecidos sobre os procedimentos, riscos e benefícios do estudo, e aqueles que concordaram em participar tiveram que assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de sua participação no presente estudo, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos. **Resultados e Discussão** – Não houve diferença significativa na relação cintura-quadril (0,93 ± 0,50 para 0,95 ± 0,09; p=0,377). O treinamento com Kettlebell não foi eficiente em alterar valores desta relação, talvez esse resultado se justifique por ser uma medida não muito sensível de composição corporal, medidas mais descritivas tais como dobras cutâneas, impedância bioelétrica e absorptometria de raio-x de dupla energia poderiam evidenciar valores mais significativos. **Conclusão** – Quarenta sessões de treinamento com Kettlebell não alteram significativamente a relação cintura-quadril de indivíduos com doença de Parkinson.

Referências bibliográficas básicas

FALATIC, J Asher et al. Effects of Kettlebell Training on Aerobic Capacity. The Journal of Strength & Conditioning Research, [s. l.], v. 29, n. 7, 2015. Disponível em: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/07000/Effects_of_Kettlebell_Training_on_Aerobic_Capacity.2.aspx

Palavras-chave: Exercício Físico; Treinamento Resistido; Força Muscular; Antropometria.

Efeitos da ingestão aguda de cafeína sobre a força muscular de membros superiores e inferiores em homens e mulheres ativos

Temática: Treinamento Esportivo – Pôster

Leandro Prado Gontijo (leandrogontijo29@hotmail.com); Erivaldo Machado Araújo; Marco Antônio Rosa de Queiroz; Lucas Rabêlo Cordeiro; Samuel da Silva Aguiar – Centro Universitário do Distrito Federal – UDF, Brasília, Brasil

Resumo

Introdução – A suplementação de cafeína é uma estratégia amplamente utilizada por indivíduos ativos e atletas de elite para melhorar o desempenho físico. Embora a eficácia da cafeína vem sendo extensivamente documentada nos exercícios de endurance, seu impacto sobre a força muscular de membros superiores e inferiores é menos pronunciada. **Objetivos** – Verificar e comparar os efeitos da ingestão aguda de 5 mg.kg⁻¹ de cafeína sobre a força muscular dos membros superiores e inferiores em homens e mulheres fisicamente ativos. **Revisão de literatura** – A cafeína (1,3,7-trimetilxantina) é um dos suplementos mais utilizados antes dos treinamentos e competições, com o objetivo de melhorar o desempenho e a prontidão para os exercícios físicos. Os efeitos do aumento de desempenho com o uso de cafeína são conhecidos há mais de 100 anos, com o primeiro estudo conhecido sobre o assunto publicado em 1907. **Material e Método** – Treze indivíduos fisicamente ativos (6 homens; 7 mulheres; 21,3±2,4 anos; 71,9±10,3 kg; 1,68±0,1 m) participaram deste estudo experimental duplo-cego, randomizado e controlado, no qual ingeriram 5 mg.kg⁻¹ de cafeína ou placebo 60 minutos antes de completar uma sessão de exercícios de força. As sessões experimentais consistiram na realização dos exercícios supino reto e agachamento smith (3 séries até a falha concêntrica; 90% de 1RM estimado, 3 minutos de intervalo de recuperação; 2 segundos para cada fase concêntrica e excêntrica) em dois dias não consecutivos. Uma ANOVA Two-way com medidas repetidas foi utilizada para testar as diferenças entre as séries de cada exercício. **Resultados e Discussão** – O número de repetições realizadas na primeira e segunda séries do supino reto na sessão cafeína (1^o: 6,30±2,4; 2^o: 6,15±1,5; 3^o: 4,23±1,61) foi significativamente maior ($p < 0,05$) do que na sessão placebo (1^o: 4,92±1,9; 2^o: 4,23±1,6; 3^o: 4,69±1,8), sem diferenças significativas ($p > 0,05$) entre a sessão cafeína e placebo na terceira série. Além disso, o número de repetições da terceira série do supino reto na sessão cafeína foi significativamente menor ($p < 0,05$) comparado com a primeira e segunda séries. Não houve diferenças entre as séries para o supino reto na sessão placebo ($p > 0,05$). No agachamento smith, o número de repetições da primeira série na sessão cafeína (1^o: 8,46±4,2; 2^o: 5,61±1,2; 3^o: 5,07±1,9) foi significativamente maior ($p < 0,05$) do que a sessão placebo (1^o: 4,84±1,7; 2^o: 4,69±3,0; 3^o: 3,53±2,1), sem diferenças entre a segunda e terceira séries em ambas as condições ($p > 0,05$). Por fim, não foram encontradas diferenças significativas ($p > 0,05$) entre as 3 séries dentro das sessões cafeína e placebo para o agachamento smith. **Conclusão** – Os resultados do presente estudo sugerem que 5 mg.kg⁻¹ de cafeína pode ser utilizada visando um melhor desempenho nos treinos voltados para força muscular de membros superiores e inferiores em homens e mulheres ativos, especialmente nas primeiras séries.

Referências bibliográficas básicas

DA SILVA, V. L. et al. Effects of acute caffeine ingestion on resistance training performance and perceptual responses during repeated sets to failure. *J Sports Med Phys Fitness*, 55, n. 5, p. 383-389, 2015.
MARTINS, G. L. et al. Caffeine and Exercise Performance: Possible Directions for Definitive Findings. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, n. 1, p. 1-14, 2020.

Palavras-chaves: Cafeína; Exercício físico; Treinamento de força.

Neuroestética da dança: O cérebro observador de crianças

Temática: Atividade física e saúde – Pôster

Henrique Lima Ribeiro (henrique15edfisica@gmail.com) –
Universidade Católica de Brasília – UCB, Brasília, Brasil; Fábio Viegas
Caixeta – Universidade de Brasília – UnB, Brasília, Brasil; Isabela
Almeida Viana Ramos – Universidade Católica de Brasília– UCB,
Brasília, Brasil

Resumo

Introdução – A dança é uma ferramenta primordial para a expressão artística, por estimular o corpo em movimento na transmissão de uma mensagem comunicativa, essa mensagem quando vista por um observador/telespectador induz uma experiência estética que promove uma mudança no mecanismo neural, toda essa relação entre o movimento apresentado e posteriormente observado chama-se neuroestética da dança. **Objetivo** – Investigar os efeitos da dança sobre a cognição (ondas alfa, beta e dessincronização relacionada a evento (ERD) e caracterizar as alterações fisiológicas e eletrofisiológicas em crianças dançantes e não dançantes submetidas a uma experiência de observação de ação com dança. **Revisão de literatura** – A conduta estética se dá pela observação no ato de sentir, perceber e experimentar alguma informação visual e dessa forma intensificar sentidos e emoções que conseqüentemente promovem maior atividade cerebral. A neuroestética (neurologia da arte) se apresenta com a finalidade de relacionar as bases neurais da experiência estética pela apreciação da ação (movimento), para assim tentar explicar sobre o recrutamento de várias regiões da rede de observação de ação do cérebro em indivíduos que observam movimentos que são familiares para eles mesmos. **Materiais e Métodos** – Será conduzido um ensaio clínico transversal e comparativo, com 40 crianças de 10 a 12 anos, divididas em dois grupos, 20 dançantes (matriculados em uma escola de Ballet e no min. 2 anos de prática) e 20 não dançantes (estudantes do ensino fundamental de uma escola da rede particular do Distrito Federal, com nenhuma prática com dança ou outro esporte relacionado como ginásticas e/ou que se utilize de acrobacias). As crianças serão submetidas a uma análise com (1) eletroencefalografia (EEG) utilizando-se de uma tarefa de resposta estética para calcular o (ERD) nos ritmos Alfa e Beta, (2) paradigma de observação de ação com dança por meio do software E-Prime v3.0 (Ferramentas de Software Psychological Inc), (3) avaliação estética com um questionário baseado nas dimensões de Berlyne (1974), consideradas como uma descrição da experiência estética e antropometria (massa corporal e estatura) para comparação entre grupos. **Análise de dados** – Teste T para amostras independentes e o sinal de EEG será utilizada uma taxa de digitalização de 500 Hz e passagem de banda online de 100 Hz. O EEG será filtrado off-line nas bandas de frequência (7,5–10,5 Hz), alfa 2 (10,5–13 Hz), beta 1 (13–18 Hz) e beta 2 (18–25 Hz). Acredita-se que as crianças com experiência em dança apresentarão maior (ERD) em resposta ao paradigma de observação de ação assim como de avaliação estética. No momento a pesquisa se encontra na etapa de recrutamento da amostra para coleta de dados nos próximos meses.

Referências bibliográficas básicas.

Orlandi, Andrea; D'inca, Silvia; Proverbio, Alice Mado. Muscular effort coding in action representation in ballet dancers and controls: Electrophysiological evidence. *Brain Research*, v. 1733, p. 146712, 2020.

Cross, Emily S.; Orlandi, Andrea. The Aesthetics of Action and Movement. In: *The Oxford Handbook of Empirical Aesthetics*. 2020.

Orgs, Guido et al. Expertise in dance modulates alpha/beta event-related desynchronization during action observation. *European Journal of Neuroscience*, v. 27, n. 12, p. 3380-3384, 2008.

Palavras-chaves: Dança, estética, neurociência e crianças.

Suplementação dietética de nitrato (beterraba) no desempenho da atividade física

Temática - Atividade Física e Saúde - Poster

Felipe Barbosa Gomes (lipegomes.personal@gmail.com) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac, Gama, Brasil; Danielle Luz Gonçalves; Edilson Francisco Nascimento

Resumo

Introdução – A nutrição esportiva, tem como objetivo aprimorar o desempenho do atleta por meio da alimentação, enfatizando o tipo de esporte praticado, a fim de alcançar as necessidades nutricionais do corpo, no entanto é fundamental que a utilização dos suplementos seja feita mediante a avaliação de um profissional, visto que seu uso desnecessário pode incorrer em prejuízos à saúde do usuário (SILVA, 2018). O óxido nítrico (NO) é um potente vasodilatador e pode ser sintetizado a partir de L-arginina por NO sintases, parece desempenhar ações benéficas na adaptação ao exercício físico, melhorando o rendimento e a recuperação pós-treino (SANTINONI, 2014). A beterraba, além do conteúdo de nitrato é rica em flavonóides, como a quercetina que aumenta a ação do Oxido Nítrico no relaxamento dos músculos lisos, por reduzir concentração de endotelina-1 (LOKE et al., 2008). **Objetivo** – analisar os efeitos da suplementação com suco de beterraba, fonte exógena de óxido nítrico, como recurso para melhorar o desempenho de praticantes de atividade física. **Métodos** – A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão de literatura, incluindo materiais públicos em língua portuguesa e em inglesa, adquiridos via internet, nos portais: Google Acadêmico, SciElo, LILACS, PubMed e DynaMed, sob as palavras-chave: óxido nítrico (NO) e musculação; L-arginina por NO sintases e desempenho de atletas; nutrição e musculação; suplementação com suco de beterraba, de 2010 a 2020 inicialmente encontrando 421 artigos após critérios de exclusão, artigos completos, originais, pesquisa em humanos, chegou ao número de 21 estudos **Resultados e discussão** – Podemos observar que a suplementação com nitrato dietético parece resultar em uma menor demanda de oxigênio durante o trabalho submáximo, sem o aumento concomitante na concentração de lactato, indicando que torna a produção de energia mais eficiente. Este resultado pôde ser verificado nos estudos de Santinoni (2014). A análise dos estudos verificou que os benefícios da suplementação para o desempenho físico são observados, principalmente, em indivíduos que estavam inativos ou pouco ativos. Em geral, a suplementação de NO₃ - de forma aguda (2-3 h) e crônica (3-15 dias), na forma ofertada como nitrato de sódio ou suco de beterraba, demonstrou evidências de redução do consumo de oxigênio pulmonar. **Conclusão** – Embora a utilização da beterraba como suplemento venha sido questionada, muitos estudos demonstraram a eficácia deste suplemento no aprimoramento dos biomarcadores relacionados, sugerindo que o suco de beterraba é uma possível estratégia a ser utilizada por atletas de alto desempenho como suplementação esportiva. Comprovou-se que a ingestão aguda de 140 ml de suco de beterraba proporciona aumento significativo nos níveis plasmáticos de nitrito, melhorando o desempenho dos corredores, além da atenuação do estresse oxidativo induzido pelo teste de corrida até a exaustão, nos levando a afirmar que o suco de beterraba, fonte exógena de óxido nítrico possui eficácia como recurso ergogênico em praticantes iniciantes de atividades físicas, tanto no treinamento aeróbico como anaeróbico.

Referências bibliográficas básicas:

LOKE, W.M.; HODGSON, J.M.; PROUDFOOT, J.M.; MCKINLEY, A.J.; PUDDEY, I.B.; CROFT, K.D. Pure dietary flavonoids quercetin and (-)-epicatechin augment nitric oxide products and reduce endothelin-1 acutely in healthy men. *Am J Clin Nutr.* 2008;88(4):1018–25.

SANTINONI, Erika. Efeitos de nitritos e nitratos no rendimento esportivo. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica Funcional* - ano 14, nº 61, 2014.

SILVA, Sarah Gleice Lucas da. Efeitos da suplementação do suco de beterraba como recurso ergogênico vasodilatador para melhorar função cardiorrespiratória e desempenho de atletas. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Curso de Nutrição. Brasília, 2018.

Palavras-chave: Nutrição; Suplementação; Óxido Nítrico; Beterraba.

Motivos para a presença do público feminino nos estádios de futebol de Pernambuco

Temática: Gestão e marketing do esporte – Pôster

Mykaelly Beatriz da Costa Silva (mykaelly.beatriz@upe.br) –
Universidade de Pernambuco, Recife, Brasil; Jorge Eduardo Maciel
Gonçalves da Silva; Marcos Antonio Barros Filho; Yves de Holanda
Batista de Miranda; Victor Henrique Rodrigues Silva; Carlos Augusto
Mulatinho de Queiroz Pedroso

Resumo

Introdução: O esporte e seus eventos são cada vez mais utilizados como forma de ocupação do tempo livre pelos torcedores (BISCAIA; CORREIA; ROSADO, 2011). Biscaia et al. (2011) ainda apontam que mulheres e homens possuem diferenças no tocante aos motivos para assistir aos jogos. **Objetivo:** Analisar os motivos da presença do público feminino nos estádios de futebol em Pernambuco. **Revisão de literatura:** Da Costa (2021) salienta que a mulher enquanto torcedora de futebol está se consolidando como um perfil cada vez mais encontrado nas arquibancadas e espaços virtuais. Porém, mesmo existindo uma crescente no quantitativo de mulheres presentes no estádio, homens ainda são maioria (VALENTI et al. 2019). **Material e Método:** Trata-se de um estudo quantitativo, exploratório e survey, com uma amostra composta por 255 torcedoras de futebol dos clubes pernambucanos e com idade média de 21,97 anos. Utilizou-se um instrumento com seis dimensões, adaptado de Trail e James (2001) e Mayer e Hungenberg (2020), onde todos os itens foram medidos por uma escala Likert de sete pontos. A coleta foi não aleatória por conveniência, online e as torcedoras foram convidadas para participar pelas redes sociais. Os dados foram tabulados e analisados de forma descritiva no software SPSS 20. **Resultados e Discussão:** A análise permitiu identificar pelas médias que os principais motivos para a presença das mulheres nos estádios são o conhecimento do jogo (M=5,97), escape (M=5,20), social (M=5,17), drama (M=5,02) e Mídia/Publicidade (M=2,8). Vale salientar que Biscaia; Correia e Rosado (2011) destacam em seu estudo que um dos fatores que motiva as mulheres é o interesse nos jogadores, entretanto, o presente estudo identificou uma média de 1,62 na dimensão da atração física pelos jogadores das equipes, a mais baixa dentre todas. **Conclusão:** Levando em consideração o contexto da coleta, conclui-se que as dimensões referentes ao conhecimento do jogo, escape, social e drama são consideradas motivos expressivos para a presença do público feminino nos estádios de Pernambuco, em vista disso, cabe aos gestores esportivos a necessidade da criação de estratégias para qualificar e estimular estas dimensões e no âmbito acadêmico é essencial a criação de novos estudos para entender cada vez mais o que motiva o público feminino.

Referências bibliográficas básicas

- BISCAIA, R.; CORREIA, A.; ROSADO, A. Determinantes da satisfação dos espectadores de basquetebol. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 11, n. 1, p. 437-446, 2011.
- DA COSTA, L. M. O que é uma torcedora? Notas sobre a representação e auto-representação do público feminino de futebol. Esporte e sociedade, n. 04, 2021.
- MAYER, K. C.; HUNGENBERG, E. Sport attendance behavior spectrum: motivators, constraints and context. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 2020
- TRAIL, G. T.; JAMES, J. D. The motivation scale for sport consumption: Assessment of the scale's psychometric properties. Journal of sport behavior, v. 24, n. 1, 2001.
- VALENTI, M.; SCHELLES, N.; MORROW, S. The determinants of stadium attendance in elite women's football: Evidence from the UEFA Women's Champions League. Sport Management Review, v. 23, n. 3, p. 509-520, 2020.

Palavras-chaves: Brasil; Mulher; Marketing; Gestão; Motivação.

A inclusão dos estudantes por intermédio do jogo nas aulas de Educação Física.

Temática: Escola – Pôster

Shisley Gonçalves do Amaral (amaral.shisley@gmail.com) –
Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Brasil; Alyne Débora
Gonçalves Góes; Michel Dutra Pereira; Layla Maria Campos Aburachid

Resumo

Introdução - Observando o diagnóstico inicial, realizado pelos professores de uma escola estadual da periferia do município de Cuiabá-MT, detectou-se a necessidade de um estudo voltado à inclusão de alguns estudantes com dificuldade na aprendizagem de conteúdos e de socialização, pois mesmo com o apoio pedagógico e a tutoria em execução durante a hora-função dos profissionais da unidade educacional, os casos persistiam. Este apoio pedagógico consiste na acolhida das salas de aula, dos alunos com rendimento escolar abaixo da média, em horários específicos, para realizar atividades elaboradas para suprir suas dificuldades. Essa tutoria auxilia os estudantes em sua vida acadêmica e o ato de recebê-los de forma que se sintam envolvidos e inseridos na escola, não foi suficiente para incluir efetivamente esse público. **Objetivo** - O presente estudo teve como objetivo identificar se a utilização de metodologias ativas nas aulas de Educação Física promove a inclusão dos estudantes. **Revisão de literatura** - A escola deve ser um espaço que consiga acolher a diversidade oportunizando a igualdade no desenvolvimento dos estudantes enquanto pessoas. A inclusão escolar torna-se necessária e oferece inúmeras vantagens, mas para acolher a pluralidade dentro da escola, na prática, ainda é um desafio, pois desenvolver e dispor de recursos para o atendimento dos estudantes requer muita atenção e profissionais qualificados para que ocorra o processo de integração/inclusão. De modo geral, o investimento e a formação no ambiente escolar não devem acontecer apenas no corpo docente ou dentro de sala de aula. **Método** - Esse trabalho consiste em uma pesquisa qualitativa descritiva. A metodologia ativa foi utilizada por um bimestre, através do método da aprendizagem entre pares e a aprendizagem baseada em projetos (ABP), que foram dirigidas à 40 estudantes advindos de duas turmas do 2º ano do ensino médio. Entre eles, dois foram diagnosticados com atraso no desenvolvimento cognitivo. O objeto de conhecimento eleito foi o jogo, e dividindo os estudantes em grupos de cinco integrantes, o desafio foi a proposição da criação de um jogo, podendo ser autoral ou adaptado de jogos existentes. Ao término da fase de criação, os jogos foram vivenciados pelos colegas, segundo a tutoria dos criadores. Ambas as turmas optaram por confeccionar jogos de estratégia, disputados entre duas equipes, a partir de adaptações de jogos de vídeo game, jogos populares, Quiz e jogos de orientação. **Resultados e discussão** - Durante a aplicação dos jogos, houve a participação de todos, com motivação. Antes do início de cada atividade, os estudantes se reuniam para definir funções para cada integrante de suas equipes e elaborarem estratégias, de acordo com o perfil de cada sujeito ali inserido, tornando possível a inclusão de todos, respeitando suas particularidades. Para Gagné, a aprendizagem é uma mudança que ocorre no interior do indivíduo e é produzida através da estimulação do ambiente externo. Para que haja a inclusão, é preciso que as escolas também estejam preparadas para receberem e proporcionarem um melhor convívio entre os estudantes, tornando-se o espaço escolar um lugar onde o aluno se sinta confortável e melhor atendido. **Conclusão** - Após a realização dessas atividades observou-se a intensificação da inclusão dos estudantes dessas turmas, percebendo-se a diminuição do distanciamento entre os diferentes grupos durante as aulas de Educação Física e melhoria no desempenho escolar nas diferentes áreas de conhecimento.

Referências bibliográficas básicas

- MANTOAN, M. T. E. Inclusão escolar: o que é? por quê? como fazer? São Paulo: Moderna, 2003.
MOREIRA, M. A. Teorias da aprendizagem. Editora Pedagógica e Universitária. São Paulo, 1999.
PAPA, F. et al. Inclusão: uma mudança no olhar da comunidade escolar para a construção de uma escola melhor inclusiva. Revista Boas Práticas na perspectiva da Educação Especial Inclusiva. Volume I, 2015.
SANCHES, I. TEODORO, A. Da integração à inclusão escolar: cruzando perspectivas e conceitos. Revista Lusófona de Educação, 8, 2006.

Palavras-chaves: Inclusão; Educação Física; Jogo.

A perspectiva dos pais acerca do lúdico no processo de ensino e aprendizagem da natação para infantis

Temática: Atividade física e saúde – Pôster

Pâmella Cortes Marques Lourenço (p.coortees@gmail.com); Roselene Nascimento; Waldir Delgado Assad – Instituto Insaude, Brasília, Brasil; Renato André Sousa da Silva – Centro Universitário Euro Americano – UNIEURO, Brasília, Brasil

Resumo

Introdução - A natação envolve um conjunto de habilidades motoras que proporcionam autonomia, independência, segurança e prazer no meio líquido (PALMER, 1990). No entanto, o processo de ensino e aprendizagem pelo qual o iniciante é submetido para adquirir tais habilidades é prolixo e demanda um extenso número de recursos pedagógicos, dentre os quais destaca-se a ludicidade (FREIRE, 2005; FERNANDES; COSTA, 2006). **Revisão de literatura** – O grande número de crianças em escolas de natação reflete uma expectativa dos pais frente a busca de segurança no meio líquido (TAHARA, 2007). Observa-se que além do apoio dos pais, as aulas precisam dispor de coerência e engajamento docente no aplicar da ludicidade no ensino natatório, de modo que os pais sejam sensibilizados sobre as especificidades do recursal lúdico, com vistas ao alcance dos objetos pedagógicos de aprendizagem (GALLAHUE; OZMUN, 2001; VENDITTI; SANTIAGO, 2008). **Objetivo** - Verificar a opinião dos pais acerca da utilização de atividades lúdicas durante as aulas de natação infantil para crianças entre 3 a 5 anos. **Método** – estudo de caráter quali-quantitativo, com dados coletados por meio do questionário de Resende et al (2018). Após concordância na participação voluntária no estudo, os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP). **Resultados** – Identificou-se que 95% dos pais acreditam que o lúdico é um recurso necessário e favorável para o desenvolvimento motor, social e cognitivo das crianças; validando-o como elemento fundamental para o ensino da natação entre sujeitos desse grupo etário. Julgam em especial, que o emprego da ludicidade contribui com o aprendizado aquamotriz por favorecer o desenvolvimento das habilidades natatórias básicas em meio a sensações de prazer e diversão oriundas da musicalização, jogos e brincadeiras. De outro modo, 5% dos pais não acreditam no elemento lúdico como estratégia de ensino, identificando-o superficialmente apenas com o ato livre de brincar; como também, acreditam que o tempo dispensado a essa atividade deve ser curto e aplicado no final das aulas. **Conclusão** – A maioria dos pais entende como positiva e necessária a utilização pedagógica da ludicidade no processo de ensino na natação. Sendo aceito o contributo deste recurso para o desenvolvimento integral das crianças.

Referências bibliográficas básicas:

- FERNANDES, J.; COSTA, P. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, n. 1, p. 5-14, 1 mar. 2006.
- FREIRE, M. Atividades lúdicas em meio líquido: aderência e motivação à prática regular de atividades físicas. [Revista Digital Buenos Aires], ano 10, n° 83, abril 2005.
- GALLAHUE, David L; OZMUN, John C. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. 3. Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- PALMER, M. L. A Ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.
- RESENDE, Fernanda Barbosa et al. Percepção dos pais em relação a ludicidade nas aulas de natação infantil. 2018.
- TAHARA, Alexander Klein. O elemento lúdico presente em escolas de natação para crianças. Revista Fafib On Line, n. 3, 2007
- VENDITTI JÚNIOR, R.; SANTIAGO, V. Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação: propostas para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 3 a 6 anos. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Año 12. n° 117, 2008.

Palavras-chaves: Natação, Ludicidade, Ensino-aprendizagem

A influência da atmosfera dos estádios nas intenções comportamentais no futebol em Pernambuco.

Temática: Gestão e marketing do esporte – Pôster

Jorge Eduardo Maciel Gonçalves da Silva (jorge.maciel@upe.br);
Beatriz Cândido; Feliciano de Aquino; Mykaelly Beatriz da Costa Silva;
Yves Miranda; Marcos Antonio Barros Filho; Carlos Augusto Mulatinho
– Universidade de Pernambuco, Recife, Brasil

Resumo

Introdução – O evento esportivo é tido como destino para a sociedade em seus momentos de lazer. O marketing no esporte é um importante agente na oferta de experiências, sendo as experiências nos estádios uma das principais razões para o comparecimento a jogos de futebol (BAUER, et.al, 2005). Assim, é importante perceber se a atmosfera encontrada nos estádios impacta as intenções comportamentais de torcedores no contexto brasileiro, ainda sem investigações. **Objetivo** – Investigar o papel da atmosfera do estádio nas intenções comportamentais dos espectadores de futebol em Pernambuco. **Revisão de literatura** – A atmosfera de um estádio esportivo é a relação entre as percepções das características ambientais específicas no ambiente de experiência e as respostas afetivas dos espectadores (UHRICH, et.al, 2010). Quando os torcedores apresentam percepções positivas do ambiente em um estádio, isso pode impactar nas intenções de comportamento futuro desses fãs (CHEN, et.al, 2013). Investigar as intenções comportamentais é fundamental pois fornece informações a respeito das intenções futuras dos torcedores para com seu clube (BISCAIA, 2016), sendo uma medida para a análise da lealdade desses torcedores. **Material e Método** – Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa de natureza correlacional de orientação preditiva, no contexto do estado de Pernambuco – Brasil. Utilizou-se um instrumento adaptado de Chen et.al (2013) com três dimensões que analisam a atmosfera dos estádios, mais as intenções comportamentais, onde todas foram medidas por itens com uma escala Likert de sete pontos. Por meio de uma coleta online, de forma não probabilística por conveniência, a amostra foi composta por 198 torcedores de clubes de futebol de Pernambuco. Os dados foram analisados no SPSS 24.0 por meio de análises descritivas e uma regressão linear múltipla, considerando o $p < 0.05$. **Resultados** – Dentre as dimensões, a Aparelhos Eletrônicos apresentou maior média ($M=4,55$), seguida por Entretenimento ($M=3,72$) e Infraestrutura ($M=3,64$). Ademais, todas as dimensões foram consideradas fiáveis a partir do Alfa de Cronbach ($>.70$). Com isso, observou-se que o modelo foi considerado válido do ponto de vista global ($p=.013$) e foi responsável pela variância de 5.4% das intenções comportamentais. No ajustamento local, constatou-se que apenas a dimensão Aparelhos Eletrônicos foi considerada um preditor estatisticamente significativo ($\beta=.241$; $p=.010$) das intenções comportamentais. **Discussão** – A utilização de telões de boa qualidade, uma acústica que promova excitações em seu torcedor, acompanhado de uma iluminação de qualidade, predizem acerca de possíveis retornos e recomendações a terceiros referente a ida aos jogos. Devido exposto, cabe ao gestor esportivo alinhar suas estratégias dos serviços ofertados, elucidando que a ambientação quando positiva, promove uma intenção comportamental favorável. No que concerne a infraestrutura e entretenimento, é válido o investimento nos serviços, gerando uma atmosfera mais atrativa a partir da oferta de uma infraestrutura de qualidade juntamente com um entretenimento atrativo ao torcedor. **Conclusão** – Conclui-se que, os clubes de Pernambuco podem qualificar estrategicamente a infraestrutura e entretenimento em seus estádios, ciente que estas melhorias tendem a impulsionar intenções comportamentais favoráveis de seus torcedores, conforme ocorre com os aparelhos eletrônicos.

Referências bibliográficas básicas:

- BAUER., et al. The loyalty of German soccer fans: does a team's brand image matter? International Journal of Sports Marketing and Sponsorship,2005.
- BISCAIA, Rui. Revisiting the role of football spectators' behavioral intentions and its antecedents. The Open Sports Sciences Journal, v.9,n.1,2016.
- CHEN, Chen-Yueh., et al. Development and psychometric evaluation of sport stadium atmosphere scale in spectator sport events. European Sport Management Quarterly,v.13,n.2,2013.p.200-215

Palavras-chaves: Brasil; Marketing esportivo; Gestão esportiva; Torcedor.

Há efeito da idade relativa entre jogadoras de futebol feminino participantes do Campeonato Brasileiro Feminino de 2020?

Temática: Treinamento esportivo – Pôster

Tatiana da Silva Alcântara (tatialcantaraufs@gmail.com); Jaíne Taniele Cavalcante Pinheiro Brito – Universidade Federal de Sergipe, Sergipe, Brasil.

Resumo

Introdução: As categorias esportivas tendem a agrupar os atletas consoante ano de nascimento. Investigadores têm sugerido uma possível existência de um “efeito” do mês de nascimento dos atletas, denominado “efeito da idade relativa - EIR”, que pode lhes conferir vantagem no processo de seleção nas categorias de base, dadas as diferenças inerentes ao processo de desenvolvimento dos adolescentes, repercutindo nas chances de atingirem a categoria profissional. **Objetivo:** Verificar a existência do efeito da idade relativa entre as atletas que disputaram as quartas de finais do campeonato brasileiro de futebol feminino em 2020. **Revisão de literatura:** O EIR pode ser verificado em diversos esportes, como por exemplo o futebol. Tal prática esportiva usualmente destaca os aspectos físicos, antropométricos e de aptidão física como critério para seleção dos atletas nas categorias não-profissionais. **Metodologia:** O estudo apresenta um design transversal, cuja amostra foi composta por 226 jogadoras profissionais de futebol feminino, cadastradas no Boletim Informativo Diário da Confederação Brasileira de Futebol, com idades entre 16 e 39 anos, de 8 clubes que chegaram às quartas de finais do campeonato brasileiro da categoria em 2020. Informações acerca da data de nascimento das atletas foram obtidas através do site de dados de estatísticas de futebol “oGol”, a partir de informações fornecidas pelos clubes na ficha de inscrição das atletas para o campeonato. Com base nas datas de nascimento, as atletas foram classificadas consoante o trimestre/quartil de nascimento. A distribuição das atletas por trimestre de nascimento foi realizada no SPSS 26.0, e o teste de qui-quadrado foi utilizado para verificar a existência de diferenças significativas nesta distribuição. **Resultados e discussão:** Houve homogeneidade na distribuição das jogadoras de futebol brasileiras, relativamente ao trimestre de nascimento, mas observou-se uma frequência ligeiramente maior de casos de atletas que nasceram no primeiro trimestre (29,3%), seguindo-se dos segundo e quarto trimestres (24,0%, ambos), e terceiro trimestre (22,7%). Contudo, estas diferenças não foram estatisticamente significativas. Esta ausência do EIR pode ser explicada pelo fato de que meninas precoces maturacionalmente, não necessariamente apresentam melhor desempenho em atividades que exijam a projeção do corpo, comparativamente àquelas tardiamente maturadas. **Conclusão:** Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no trimestre de nascimento entre as jogadoras de futebol brasileiras estudadas, destacando a não existência de um EIR no sucesso desportivo das mesmas.

Referências bibliográficas básicas:

BASE de dados de futebol. oGol, 2020. Disponível em: <<https://www.ogol.com.br/>> Acesso em: 31 de Outubro, 2020.

CARLI GC, LUGUETTI CN, RÉ AHN, BÖHME MTS. Efeito da idade relativa no futebol. R. bras. Ci. e Mov 2009;17(3):25-31.

MALINA RM, BOUCHARD C, BAR-OR O. Crescimento, maturação e atividade física. PHORTE Editora, 2009; 383-384; 553-554.

RABELO, FELIPE N, et al. Efeito da idade relativa nas categorias do futebol brasileiro: critérios de seleção ou uma tendência populacional? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2016, 38.4: 370-375.

RIGON RCC, SILVA ECR. O efeito da idade relativa no esporte no Brasil: uma revisão sistemática. 2016. 25 f. (Graduação em Educação Física) - Centro Desportivo, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto 2016.

Palavras-chave: Futebol; Idade relativa; mulheres.

Determinantes do crescimento somático, composição corporal e estatuto ponderal em escolares

Temática: Atividade física e saúde – Pôster

Jaíne Taniele Cavalcante Pinheiro Brito
(jainecavalcante99@gmail.com) – Universidade Federal de Sergipe,
Sergipe, Brasil; Ana Carolina Rodrigues Reyes – Universidade de Cabo
Verde, Mindelo, Cabo Verde; Tatiana Alcântara – Universidade Federal
de Sergipe, Sergipe, Brasil.

Resumo

Introdução: O crescimento e desenvolvimento humano são mediados pela interação entre os fatores ambientais e biológicos (Barriuso et al., 2015), sendo o peso ao nascer apontado como uma variável relevante na expressão destas características. **Objetivo:** Verificar a associação do peso ao nascer com aptidão física e coordenação motora em crianças. **Revisão de literatura:** A condição econômica é determinante para a associação do peso ao nascer e os fatores aos quais o feto é exposto no período gestacional, sendo possível observar um maior número de crianças com baixo peso em populações economicamente desfavorecidas (United Nations Children's Fund; World Health Organization, 2019). Dos problemas atribuídos ao baixo/elevado peso ao nascer, destacam-se problemas na coordenação motora e redução da aptidão física relacionada à saúde (Caçola, 2010). **Metodologia:** O estudo apresenta desing longitudinal-misto, desenvolvido com 342 crianças de ambos os sexos, com idades de 6 a 9 anos. Foram obtidas informações referentes à aptidão física (força explosiva de membros inferiores, agilidade, velocidade, capacidade aeróbica e força isométrica) e coordenação motora (bateria de testes KTK), bem como do peso da criança ao nascimento (sendo as crianças classificadas como “baixo peso ao nascimento”, “peso adequado ao nascimento” ou “macrossomia”). A análise dos dados envolveu o uso de frequência e porcentagem de casos (%), e regressão linear, para estimar os preditores da aptidão física e coordenação motora, tendo sexo, idade e peso ao nascer como preditores. **Resultados e Discussões:** Verificou-se que 87,43% apresentou peso normal ao nascer, 6,73% apresentaram baixo peso, e 5,85% foram classificadas com macrossomia. Uma maior porcentagem de crianças nascidas com baixo peso foi observada na classe econômica B (9,4%), comparativamente às demais classes. Nos testes de aptidão física foi possível observar que meninos e crianças mais velhos se apresentaram como preditores significativos no desempenho ($p < 0,05$); adicionalmente, o aumento da idade foi associado a melhora na coordenação motora ($\beta = 23,788$, $p < 0,001$). Relativamente ao peso ao nascer, apenas foi observada uma associação negativa entre baixo peso ao nascimento e força isométrica ($\beta = -2,003$, $p = 0,001$). Tais resultados podem estar relacionados ao envolvimento maior de garotos em atividades físico-esportivas, comparativamente às meninas, e ao fato de crianças mais velhas usualmente apresentarem maior repertório motor, maior amadurecimento neuromuscular e envolvimento em atividades físicas. **Conclusão:** Sexo e idade foram associados à aptidão física e coordenação motora das crianças; e não obstante ter sido observada associação do baixo peso ao nascimento apenas com a força isométrica, dado que o mesmo pode apresentar danos ao desenvolvimento infantil, faz-se necessário seu acompanhamento no período de crescimento da criança com finalidade de minimizar futuros comprometimentos do crescimento e desenvolvimento da mesma.

Referências bibliográficas básicas:

BARRIUSO, L. et al. Socioeconomic position and childhood-adolescent weight status in rich countries: a systematic review, 1990-2013. *BMC Pediatr*, v. 15, p. 129, Sep 21 2015.

CAÇOLA, P.; BOBBIO, T. G. Baixo peso ao nascer e alterações no desenvolvimento motor: a realidade atual. *Rev Paul Pediatr*, v. 28, n. 1, p. 70-76, 2010.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND; WORLD HEALTH ORGANIZATION. Low birthweight estimates: Levels and trends 2000–2015. World Health Organization. Geneva. 2019.

Palavras-chave: escolares; peso ao nascer; composição corporal.

Composição corporal associada ao risco cardiovascular em idosas iniciantes de um programa de ginástica comunitária.

Temática: Atividade Física e Saúde – Pôster

Arilson Fernandes M de Sousa (arilson.sousa@uniceplac.edu.br);
Gisele Kede Flor Ocampo; Samuel Estevam Vidal; Matheus Cavalcante; Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Gama, Distrito Federal, Brasil.

Resumo

Introdução – No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), em especial as doenças cardiovasculares (DC), são a principal causa de morbimortalidade (MALTA et al., 2014). O excesso de peso e inatividade física estão entre os principais fatores para predisposição de doenças cardiovasculares (DE SOUSA e NOGUEIRA, 2011). **Objetivos** – Verificar a composição corporal, nível de atividade física e prevalência de DCNT, e possíveis associações destas variáveis, em idosas iniciantes em um programa de ginástica comunitária. **Revisão de Literatura** – Entre 2000 e 2011, as causas de óbitos mais frequentes no Brasil foram as doenças cardiovasculares (30,4%) (MALTA et al., 2014). O Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil, de 2017 indica que: a. 15% dos custos do Sistema Único de Saúde (SUS) com internações em 2013 foram atribuídos à inatividade física; b. menos de 40% da população com mais de 40 anos de idade praticam alguma atividade (PNUD, 2017). Entretanto, intervenções com atividade física no Brasil, demonstraram diminuição dos fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT (DE SOUSA e NOGUEIRA, 2011). **Materiais e Método** – Trata-se de estudo descritivo transversal aprovado por comitê de ética em pesquisa (CAAE-21760619.6.0000.5058). A amostra por conveniência foi composta por 47 senhoras sedentárias, idade de 55,2±7,6 anos. As participantes responderam questões sobre atividade física (IPAQ, versão curta) e saúde que incluíam presença de DCNT. Em seguida, foi determinada a estatura com estadiômetro (Welmy® W200), a massa corporal e percentual de gordura (%G) com balança de bioimpedância (Inbody® 770). Foi calculado o Índice de massa corporal (IMC), através da fórmula: massa(kg)/ estatura(m)², a circunferência da cintura (CC) e do quadril (CQ) para cálculo da relação cintura/quadril (RCQ). Os dados são apresentados em média e desvio padrão. Após verificação da normalidade [uma inspeção visual (Skewness, Q-Q plots, box plots) e teste Kolmogorov-Smirnov] foi utilizado a correlação de Pearson (r). **Resultados** – No presente estudo, 51% das participantes foram classificadas como ativas, 73,9% estavam com excesso de peso, e demonstraram %G (38,6±7,1), e IMC (28,4±6,1) elevados, ademais, 17% possuíam risco alto de acordo com a RCQ. Além disso, 59,6% referiram possuir hipertensão, e 19,1% hipertensão e diabetes. Houve correlação entre a presença de DCNT e %G (r=0,49; p=0,036) e IMC (r= 0,60; p=0,003). **Conclusão** – Alta prevalência de excesso de peso e de DCNT (hipertensão e diabetes tipo II), ainda, fatores de risco como maior %G e maior IMC foi correlacionada positivamente com a presença de DCNT, portanto, mudanças nos hábitos diários como o aumento da prática regular de atividade física, podem favorecer o maior controle da hipertensão, diabetes do tipo II e da composição corporal.

Referências bibliográficas:

MALTA, Deborah Carvalho et al. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 23, p. 599-608, 2014.
DE SOUSA, Arilson Fernandes Mendonça; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Deividé. Intervenções em Atividade Física e seus impactos nos fatores de risco e nas doenças crônicas não transmissíveis em adultos no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 16, n. 3, p. 255-260, 2011.
PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. Relatório de desenvolvimento humano nacional-movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. 2017.

Palavras-chave: Composição Corporal; Excesso de Peso; Doenças Crônicas Não-transmissíveis.

Evento organizado pelo
**Grupo de Pesquisa Gestão e Marketing da Educação Física,
Saúde, Esporte e Lazer**



Registrado no CNPq e certificado pela UnB
Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte – GESPORTE
Universidade de Brasília – UnB
Faculdade de Educação Física – FEF

<http://www.gesporte.net/> – <http://gesporte.blogspot.com> – gesporte@gesporte.net

Campus Universitário Darcy Ribeiro – Gleba B – Centro Olímpico – Asa Norte
Brasília – DF – Brasil – CEP: 70.919-970 – Fone:+55 61 3107-2553 – Caixa Postal: 04502

O Grupo de Pesquisa “Gestão e Marketing da Educação Física, Saúde, Esporte e Lazer – GESPORTE” foi criado em 2002 e registrado no CNPq e certificado pela Universidade de Brasília (UnB) no ano de 2005, iniciando trajetória de realização de estudos, debates e disseminação de conhecimento nessa importante área. Surgiu por idealização e iniciativa do Professor Doutor Paulo Henrique Azevêdo, da Faculdade de Educação Física, da UnB.

Em 2008, com a criação da Escola Internacional de Futebol da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa – EIF-CPLP, o Grupo de Pesquisa GESPORTE consolidou a interação ensino-pesquisa-extensão, que é o elemento fundamental de atuação das instituições de ensino superior para com a sociedade. Inúmeros e relevantes eventos têm servido de interface para a oferta de serviços qualificados para a Educação Física e o Esporte. É criado então, no mesmo espaço da EIF-CPLP, o “Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte – GESPORTE”.

O grupo realiza estudos e debates acerca do impacto da gestão e do marketing enquanto agentes essenciais para a qualidade de organizações sociais e eventos públicos e privados, temas que ainda encontram pouco referencial na literatura, essencialmente em nível nacional. Pesquisa, cientificamente, políticas públicas e privadas que refletem no ambiente da Educação Física, Esporte e Lazer. Periodicamente, o laboratório, realiza palestra para promover a integração entre a Universidade e a comunidade.

ConCREF

11º Congresso Internacional
do Conselho Regional de
Educação Física da 7ª Região

Realização:



Organização:

