

Organizadores
Elisabeth Baretta, Renan Souza



**PESQUISAS E PRÁTICAS NAS ÁREAS
DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL**

**O PROCESSO INVESTIGATIVO E A
FORMAÇÃO PROFISSIONAL
EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VOLUME 7

**editora
unoesc**



© 2022 Editora Unoesc
Direitos desta edição reservados à Editora Unoesc
É proibida a reprodução desta obra, de toda ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios, sem a permissão expressa da editora.
Fone: (49) 3551-2065 - www.unoesc.edu.br - editora@unoesc.edu.br

Editora Unoesc

Coordenação

Tiago de Matia

Agente administrativa: Simone Dal Moro
Revisão metodológica: Carlos Libman
Projeto Gráfico e capa: Simone Dal Moro
Diagramação: Simone Dal Moro

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

P474 Pesquisas e práticas nas áreas de intervenção profissional / organizadores Elisabeth Baretta, Renan Souza. – Joaçaba: Editora Unoesc, 2022. 2022 p. : il. – (O processo investigativo e a formação profissional em Educação Física; v. 7).

ISBN (e-book): 978-85-98084-23-7

Inclui bibliografia

1. Capacidade motora. 2. Educação física. 3. Formação profissional. I. Baretta, Elisabeth, (org.). II. Souza, Renan, (org.). III. Série.

CDD 796

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca da Unoesc de Joaçaba

Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc

Reitor
Aristides Cimadon

Vice-reitores de Campi
Campus de Chapecó
Carlos Eduardo Carvalho
Campus de São Miguel do Oeste
Vitor Carlos D'Agostini
Campus de Xanxerê
Genesio Téo

Pró-reitora Acadêmica
Lindamir Secchi Gadler

Pró-reitor de Administração
Ricardo Antonio De Marco

Conselho Editorial

Jovani Antônio Steffani
Tiago de Matia
Sandra Fachineto
Aline Pertile Remor
Lisandra Antunes de Oliveira
Marilda Pasqual Schneider
Claudio Luiz Orço
Ieda Margarete Oro
Sívio Santos Junior
Carlos Luiz Strapazon
Wilson Antônio Steinmetz
César Milton Baratto
Marconi Januário
Marcieli Maccari
Daniele Cristine Beuron

A revisão linguística é de responsabilidade dos autores

APRESENTAÇÃO

O percurso formativo no âmbito universitário encontra caminhos respaldado no conhecimento científico, pautado na necessidade de um ensino contemporâneo e flexível.

As profissões vivem momentos de transição e de mudanças de paradigmas, tornando-se cada vez mais necessário evidenciar, identificar e desenvolver suas dimensões sociais, culturais, econômicas e políticas. Na Educação Física não é diferente: a profissão exige a atuação no mercado de trabalho de forma dinâmica, proativa, inovadora, com trabalho em equipe, conhecimento de métodos e técnicas com base na ciência e com alta capacidade de adaptabilidade.

Este e-book: O processo investigativo e a formação profissional em Educação Física, sétima edição, traz consigo produções dos estudantes em seus trabalhos de conclusão de curso (TCCs) da Licenciatura e Bacharelado, os quais tem como locais de investigação as escolas de educação básica da região, academias, setores esportivos e afins.

No ano em que o curso de Educação Física, Bacharelado, conquista nota máxima – conceito 5 - na avaliação do Ministério da Educação (MEC), o corpo docente e discente sente-se orgulhoso e motivado para seguir com a formação de profissionais comprometidos e atuantes, capazes de melhorar a sociedade, de forma que a missão de nossa Universidade seja materializada constantemente.

Elisabeth Baretta

CREF 000330-G/SC

Coordenadora do Curso de Educação Física





Sumário

| | |
|-------------------|---|
| APRESENTAÇÃO..... | 3 |
|-------------------|---|

ARTIGOS

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| AVALIAÇÃO DA POSTURA CERVICAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES DE UMA EMPRESA EM JOAÇABA | 9 |
| AVALIAÇÃO FUNCIONAL DE ATLETAS PRATICANTES DE KARATÊ..... | 31 |
| AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO MOVIMENTO FMS® EM ATLETAS DA MODALIDADE DE HANDEBOL..... | 47 |
| BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA | 67 |
| FERRAMENTAS UTILIZADAS PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA AVALIAÇÃO FUNCIONAL DOS CLIENTES..... | 91 |
| INICIAÇÃO ESPORTIVA E ESPORTES COLETIVOS: UMA ANÁLISE DOS MÉTODOS DE ENSINO, APRENDIZAGEM E TREINAMENTO NA REGIÃO DO VALE DO RIO DO PEIXE..... | 117 |
| NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES DA MICRORREGIÃO DE JOAÇABA | 147 |

RESUMOS

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| A DANÇA COMO PRÁTICA DE EXPRESSÃO CORPORAL E MOVIMENTO NO ENSINO MÉDIO..... | 179 |
| A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: VIVÊNCIAS E PRÁTICAS DO ESTÁGIO | 181 |
| A PRÁTICA DOS ESPORTES COMO VIVÊNCIA MOTORA NO ENSINO MÉDIO | 183 |



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| A UTILIZAÇÃO DOS JOGOS E BRINCADEIRAS NO ENSINO MÉDIO: REALIDADE E DESAFIOS | 185 |
| APLICAÇÃO DE JOGOS E BRINCADEIRAS NO ENSINO MÉDIO | 187 |
| ATIVIDADES ENVOLVENDO ESPORTES DE INVASÃO E ESPORTES DE REDE NO ENSINO MÉDIO..... | 189 |
| BRINCADEIRAS, JOGOS E ESPORTES NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: VIVÊNCIAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA..... | 191 |
| CAMINHOS E RESGATE REGIONAL DA DANÇA ESCOLAR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA | 193 |
| O APROFUNDAMENTO DOS ESPORTES NO ENSINO MÉDIO | 195 |
| O ESPORTE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO | 197 |
| O FUTSAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DOS ALUNOS | 199 |
| RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA DE ESTÁGIO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL, ANOS INICIAIS..... | 201 |



ARTIGOS



AVALIAÇÃO DA POSTURA CERVICAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES DE UMA EMPRESA EM JOAÇABA

Vinicius Junqueira de Carvalho¹
Gracielle Fin²

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a postura cervical e o nível de atividade física de trabalhadores de diferentes setores de uma empresa do ramo comercial de um município do Meio Oeste catarinense, com jornadas de trabalho prioritariamente na posição sentada, e verificar se há associação entre a postura cervical e o nível de atividade física. Participaram 69 trabalhadores de setores que desempenham suas funções no computador. Para avaliar o nível de atividade física foi aplicado o IPAQ na versão curta. A avaliação da postura cervical foi feita em dois momentos: avaliação na vista sagital e avaliação na vista posterior. O resultado da avaliação apresenta que 11,59% possuem um bom alinhamento cervical na vista sagital, enquanto 88,41% estão com a cervical desalinhada na vista sagital. Já na vista posterior, 72,46% possuem um bom alinhamento posterior da cervical e 27,54% não possui um bom alinhamento cervical. Quanto ao nível de atividade física, 32% dos participantes foram considerados ativos e 68% foram considerados insuficientemente ativos. Não houve associação entre a postura cervical e o nível de atividade física dos participantes.

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; vjdecarvalho@gmail.com.

² Doutora em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina; Professora no Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina; orientadora; gracielle.fin@unoesc.edu.br.



Os resultados deste estudo são relevantes para o entendimento da importância de se manter uma boa postura durante a jornada de trabalho utilizando computadores, sendo possível perceber que há uma grande incidência de alterações posturais na coluna cervical na vista sagital dos participantes. Ações e atividades de educação em saúde no ambiente de trabalho podem ser alternativas para que os trabalhadores busquem um estilo de vida mais ativo e procurem manter um bom alinhamento corporal.

Palavras-chave: Postura; Ergonomia; Trabalhadores; Atividade física.

1 INTRODUÇÃO

A postura corporal é um fator crucial para a integridade física do ser humano, a falta de cuidado com a postura pode acarretar desvios e padrões alterados que, por sua vez, podem trazer prejuízos à saúde física, como danos à estrutura articular e/ou musculoesquelética. É possível definir a postura “como o arranjo relativo das partes do corpo. A boa postura é aquela em que há um estado de equilíbrio muscular e esquelético que protege as estruturas de suporte do corpo contra lesão ou deformidade progressiva, independentemente da posição”, pois os músculos terão uma melhor funcionalidade e eficácia, permitindo as posições fundamentais dos órgãos abdominais e torácicos (KENDALL *et al.*, 2007, p. 51). O corpo humano apresenta curvaturas fisiológicas naturais na coluna vertebral, que são comuns à maioria das pessoas, fazendo com que a postura corporal possua um padrão de normalidade. De acordo com a alteração, é estabelecido um nível de severidade e possibilidade de reversão do quadro, sendo prescrito o exercício físico ou não (VANÍCOLA; GUIDA, 2011).



Entende-se como boa postura o equilíbrio dos vários segmentos corporais para a realização do movimento nas diversas posições do corpo – sentada, em pé ou andando. A fragilidade do equilíbrio corporal de segmentos sobrepostos e dependentes que desenvolvem o ato de andar é o que representa a postura das pessoas, refletida, também, pelos sentimentos e o momento pelo qual a pessoa está passando (MATOS, 2014).

A postura inadequada é uma relação defeituosa das várias partes do corpo que produz aumento de tensão sobre as estruturas de suporte e na qual existe um equilíbrio menos eficaz do corpo sobre suas bases de suporte, causando defeitos posturais que podem gerar desconfortos, dor ou incapacidade. Ela pode ser classificada como momentânea ou estrutural, sendo a momentânea a que faz ligação com o sentimento e a exacerbação corporal, não havendo deformidade na estrutura óssea e a estrutural que pode ser uma alteração genética em algum segmento corporal, ou adquirida de uma má postura momentânea (KENDALL *et al.*, 2007; MATOS, 2014).

Haverá um maior gasto energético corporal, pois, como as estruturas são dependentes uma das outras, quando não estiverem em sua posição inicial ideal, o corpo gera compensações para suprir a demanda desse segmento fora do padrão de normalidade, gerando maior sobrecarga sobre um ou mais segmentos corporais.

Com a necessidade da horizontalização da visão, a evolução de quadrúpede para bípede trouxe maiores benefícios ao ser humano, houve diminuição da sobrecarga na musculatura do pescoço e aumento da amplitude articular, e a cabeça passou a equilibrar-se sobre a região cervical (MATOS, 2014).

O alinhamento ideal seria aquele no qual existe um mínimo de esforço muscular e um bom equilíbrio da cabeça, no qual, se traçada



uma linha de referência, esta coincide com o lóbulo da orelha e uma curva anterior normal do pescoço. Para a parte posterior, as vértebras cervicais devem estar alinhadas com a cabeça, de forma que a linha de referência passe exatamente no meio da cabeça e região cervical (KENDALL *et al.*, 2007). Além de alterações vindas de segmentos inferiores, como coluna torácica, lombar e até mesmo os pés, a anteriorização da cabeça está associada ao dorso curvo, em que a cabeça acompanha a mudança do centro de gravidade, projetando-se à frente, acompanhada de uma hiperlordose cervical ou da retificação, que é a perda da concavidade posterior (MATOS, 2014).

Nas atividades laborais, em geral, existe uma grande dependência das empresas com relação ao uso dos computadores, assim é fundamental que os colaboradores tenham uma noção mínima de como é a forma mais correta para se posicionar frente a um computador, pois se trata de um trabalho em que se executam movimentos repetitivos e posturas incorretas que, quando repetitivas e prolongadas, podem acarretar lesões musculoesqueléticas (VILAS, 2016). As principais alterações posturais da coluna vertebral são: hiperlordose cervical, dorso curvo ou cifose patológica, dorso curvo osteoporótico, hiperlordose lombar, escoliose e costa plana. Como a cabeça é o segmento corporal que mais se movimenta, qualquer padrão fora do seu alinhamento normal acarretará prejuízos para a saúde física da coluna cervical (MATOS, 2014).

Silva e Dande (2016) conduziram um estudo sobre a prevalência de dores osteomusculares em 23 trabalhadores de um escritório de contabilidade que passam em média 42,5 horas semanais sentados, com média de idade de 26 anos. Foi demonstrado que 20 colaboradores (86,96%) se queixavam de dores osteomusculares,



sendo percebido que as regiões mais afetadas são a coluna cervical, torácica e lombar. Segundo Paggotto, Soares e Matzenbacher (2020), pode-se perceber que um dos pontos em que há maior sensação de dores e desconforto é na coluna cervical e cintura escapular, em razão da anteriorização da cabeça.

Um estudo conduzido por Martins, Rodrigues e Tavares (2017) avaliou a postura de 50 trabalhadores de escritório (34 mulheres e 16 homens), com idade média de 28 anos e, no mínimo, três meses de trabalho no setor. Foi observado que 40% da amostra se sentava durante o trabalho na posição curvada com hipercifose da coluna torácica, acompanhada de uma protusão da cabeça, ou seja, quando há um desalinhamento anterior da postura cervical.

Manter o alinhamento corporal na posição sentada pode reduzir, ou mesmo prevenir, dores associadas a padrões de postura inadequados (KENDALL *et al.*, 2007). Quando as pessoas permanecem por muito tempo em uma mesma postura inadequada, o corpo se habitua a essa postura, como no caso da hiperlordose cervical, pela demanda de extensão do pescoço, para que este se realinhe com a coluna. Faz-se necessário procurar a melhor postura ergonômica no ambiente de trabalho de escritórios, mantendo o computador na linha dos olhos, a cabeça alinhada sem qualquer tipo de movimentação, cotovelos relaxados e próximos ao corpo, lombar encostada no encosto da cadeira, sem movimentações que causem seu desalinhamento, manter um ângulo igual ou superior a 90° entre pernas e coxas e os pés apoiados no chão ou com algum tipo de calço (MATOS, 2014; VILAS, 2016).

Tais sugestões são dadas para evitar que o músculo aumente seu tônus e encurte o seu tamanho, tracionando a estrutura óssea e sobrecarregando os discos intervertebrais da coluna cervical que,



ao aumentarem a pressão nos anéis fibrosos, podem ocasionar uma hérnia discal. Como ocorre uma diminuição no espaço intervertebral, a raiz nervosa pode ser afetada, desencadeando um processo de dores denominado cervicalgia, e até mesmo sendo irradiado para os membros inferiores, ocasionando a cervicobraquialgia (MATOS, 2014).

Além da manutenção da postura corporal, a atividade física é aliada ao incremento de força, massa muscular, aptidão cardiorrespiratória, bem-estar psicológico, aumento das capacidades físicas, perda de gordura e aceleração do metabolismo. Também está relacionada à melhora da flexibilidade e do tônus muscular, que são fatores diretamente ligados à manutenção e equilíbrio postural (KENDALL *et al.*, 2007; SILVA *et al.*, 2020). Como os trabalhadores de atividades laborais de escritório passam em média oito horas da sua jornada de trabalho sentados, é necessário que, fora do ambiente de trabalho, seja considerada a prática de exercícios físicos de, no mínimo, 150 minutos de atividade com intensidade moderada a alta ou de 75 minutos de atividade física com intensidade alta por semana, para se obterem os melhores resultados para a saúde (WARBURTON; BREDIN, 2017).

A ação do profissional de educação física é fundamental para evitar não somente esse processo de degeneração das estruturas vertebrais, mas também para promover a saúde do colaborador por meio da ginástica laboral, que consiste na realização de atividades físicas antes ou durante o trabalho, por meio de exercícios de alongamento e compensações aos movimentos repetitivos e posturas inadequadas, auxiliando no retardo da fadiga muscular decorrente desse processo (FRANCISCATTO; ROCHA; LARA, 2016).

É possível diagnosticar um desvio ou deformidade postural, em que existem unidades motoras estáticas retraídas ou em via de retração,



responsáveis pela sua fixação. A deformidade postural é aquela que não se corrige nem tracionando o segmento, pode ser atenuada, mas não desaparece e é de ordem estrutural ou musculoponeurótica. Já o desvio postural é uma atitude postural anômala, podendo ser corrigido por intermédio de tração ou autocorreção (SANTOS, 2011).

Com base no exposto, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a postura cervical e o nível de atividade física de trabalhadores de diferentes setores de uma empresa do ramo comercial de um município do Meio Oeste catarinense, com jornadas de trabalho prioritariamente na posição sentada, e verificar se há associação entre a postura cervical e o nível de atividade física.

2 MATERIAL E MÉTODO

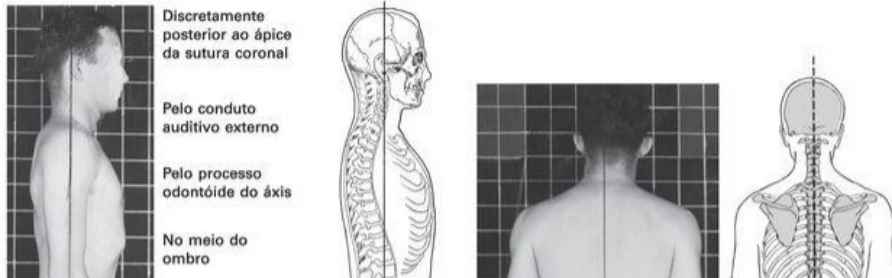
Trata-se de um estudo transversal, uma vez que foi realizada uma avaliação da população da pesquisa, sendo determinada por fatores característicos dos indivíduos (HOCHMAN *et al.*, 2005); a abordagem foi quantitativa e descritiva, por trazer respostas predeterminadas e medidas padronizadas e correlacionar dados entre as variáveis da amostra (NASCIMENTO, 2016).

Participaram 69 trabalhadores de ambos os sexos dos setores administrativo, comercial e contábil, que utilizam processos computadorizados para o desempenho de suas funções, de uma empresa do ramo comercial do município de Joaçaba, SC. Como critério de inclusão determinou-se que se deveria estar trabalhando no setor há mais de seis meses. O critério de exclusão foi aplicado caso o colaborador tivesse diagnóstico de algum problema estrutural, casos de cirurgia, hérnia discal cervical ou qualquer outra patologia relacionada à coluna cervical e torácica. Foram também coletadas informações para caracterização: idade, sexo e setor em que trabalha.



Para a avaliação da postura cervical foi utilizada uma linha imaginária, tendo como base o fio de prumo, bolas de isopor e fita dupla face para demarcar os pontos anatômicos de referência e o software de Avaliação Postural Ortostática (SAPO) (SOUZA *et al.*, 2011) para a avaliação das fotos, que foram tiradas nas vistas posterior e sagital. Os pontos anatômicos demarcados foram: o lóbulo da orelha e o acrômio para a vista sagital e a linha média da cabeça, coincidindo com as vértebras cervicais, para a vista posterior (SANTOS, 2011).

Figura 1 – Alinhamento correto da cervical nas vistas sagital e posterior e descrição dos pontos por onde o fio de prumo deve passar



Fonte: Kendall et al. (2007, p. 60).

Figura 2 – Postura de forma adequada (A) e posturas adotadas erroneamente (B e C)



Fonte: Kendall et al. (2007, p. 85).



Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), na sua versão curta, traduzida e validada para o Brasil (MATSUDO *et al.*, 2001). As perguntas são relacionadas ao tempo que o entrevistado gastou fazendo atividade física (AF) na última semana. Os níveis de atividades físicas foram analisados pelo tempo de atividade física de acordo com a recomendação de 150 minutos de atividade por semana (BRASIL, 2021). Essa variável foi dicotomizada em: indivíduos ativos (que realizam mais de 150 minutos semanais de atividade física) e indivíduos insuficientemente ativos (com tempo de atividade física menor do que 150 minutos semanais). O tempo de atividade física semanal foi obtido somando-se os minutos despendidos em atividades vigorosas multiplicados por 2, os minutos de atividades físicas moderadas e o dispêndio de minutos em caminhadas (HALLAL *et al.*, 2003).

Foram também coletadas as informações de massa (Kg) e estatura (m) e avaliado o Índice de Massa Corporal dos participantes, sendo utilizada a classificação proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS): valores aceitáveis ($\geq 18,5 \text{ kg/m}^2$ e $< 25 \text{ kg/m}^2$), obesidade leve ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$ e $< 30 \text{ kg/m}^2$), obesidade moderada ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$ e $< 40 \text{ kg/m}^2$), obesidade severa ($> 40 \text{ kg/m}^2$) e nível baixo ($< 18,5 \text{ kg/m}^2$).

A coleta de dados foi realizada na própria empresa, após o término dos turnos matutino e vespertino de trabalho. Foi seguido o procedimento de coleta: os avaliados retiravam seus calçados e subiam na balança para ser coletado o peso (a cada cinco avaliados, a balança era calibrada tendo como base o peso do avaliador); ainda descalços, foi pedido que ficassem de costas para a parede e se demarcou a altura utilizando uma fita métrica. Foram demarcados também os pontos anatômicos com as bolas de isopor, as quais foram



grudadas com a fita dupla face, sendo tirada uma foto na vista sagital esquerda e outra na vista posterior. Após a coleta das variáveis, foi aplicado o questionário IPAQ na sua versão curta em formato de entrevista. Todas as variáveis e as respostas do questionário foram transcritas e salvas em uma planilha do programa Microsoft Excel.

Para análise dos dados foi realizada a estatística descritiva, a fim de observar a distribuição percentual da amostra com relação às categorias propostas pelos instrumentos. Considerando o tamanho amostral, foi realizado o teste exato de Fisher para testar a associação entre a postura cervical e o nível de atividade física. Utilizou-se o programa Microsoft Excel para agrupar os dados, e para a compilação e análise estatística foi utilizado o programa SPSS.

3 RESULTADOS

Os 69 colaboradores, que aceitaram participar da pesquisa, estão alocados em 26 setores e exercem suas funções com a utilização de computadores. Destes 69 participantes, 71% (n=49) são do sexo masculino e 29% (n=20) são do sexo feminino. Foram coletadas as variáveis: idade, peso e altura de ambos os sexos, sendo possível também calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) dos colaboradores, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 – Valores descritivos das variáveis sociodemográficas e de caracterização da amostra

| | | Média | Desvio padrão | Valor mínimo | Valor máximo |
|-----------|----------|--------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| Masculino | Idade | 31,57 | 7,43 | 21 | 56 |
| | Peso | 86,43 | 13,09 | 57 | 117 |
| | Estatura | 1,75 | 0,06 | 1,60 | 1,86 |
| | IMC | 28,24 | 3,84 | 20,52 | 38,76 |



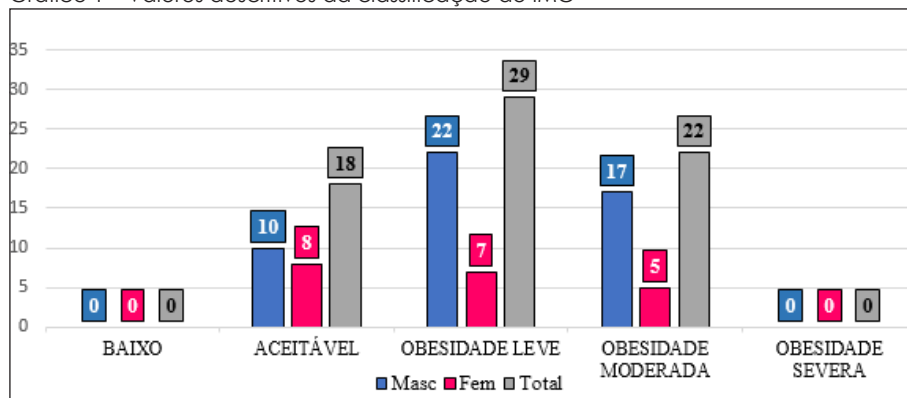
**Pesquisas e práticas nas áreas
de intervenção profissional**

| | | Média | Desvio padrão | Valor mínimo | Valor máximo |
|----------|----------|--------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| Feminino | Idade | 35,45 | 9,56 | 23 | 56 |
| | Peso | 71 | 16,27 | 44 | 104 |
| | Estatura | 1,62 | 0,08 | 1,48 | 1,74 |
| | IMC | 26,89 | 5,42 | 19,04 | 38,28 |
| Total | Idade | 32,70 | 8,22 | 21 | 56 |
| | Peso | 81,96 | 15,64 | 57 | 117 |
| | Estatura | 1,71 | 0,09 | 1,60 | 1,86 |
| | IMC | 27,85 | 4,36 | 20,52 | 38,76 |

Fonte: os autores.

O IMC dos participantes foi classificado de acordo com a classificação proposta pela OMS (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000). Considerando a classificação do IMC, 26,1% (n=18) da amostra encontram-se com valores aceitáveis, 42% (n=29) dos participantes estão com obesidade leve, 31% (n=22) têm obesidade moderada e nenhum participante possui nível baixo ou obesidade severa (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Valores descritivos da classificação do IMC



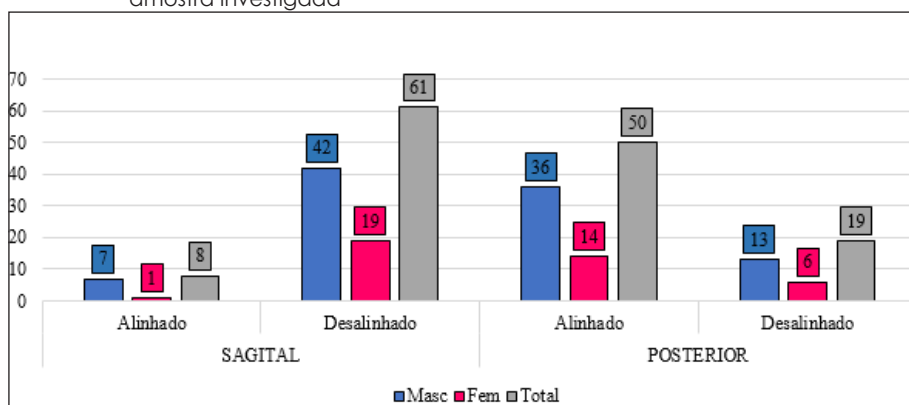
Fonte: os autores.

A avaliação da postura cervical foi feita em dois momentos: (1) avaliação na vista sagital e (2) avaliação na vista posterior. O



resultado da avaliação foi que apenas 11,59% da amostra (n=8) possuem um bom alinhamento cervical na vista sagital, enquanto 88,41% (n=61) estão com a cervical desalinhada na vista sagital. Já na vista posterior, conclui-se que 72,46% da amostra (n=50) possuem um bom alinhamento posterior da cervical e 27,54% (n=19) não possuem um bom alinhamento cervical (Gráfico 2).

Gráfico 2 – Valores descritivos de alinhamento cervical nas vistas sagital e posterior da amostra investigada

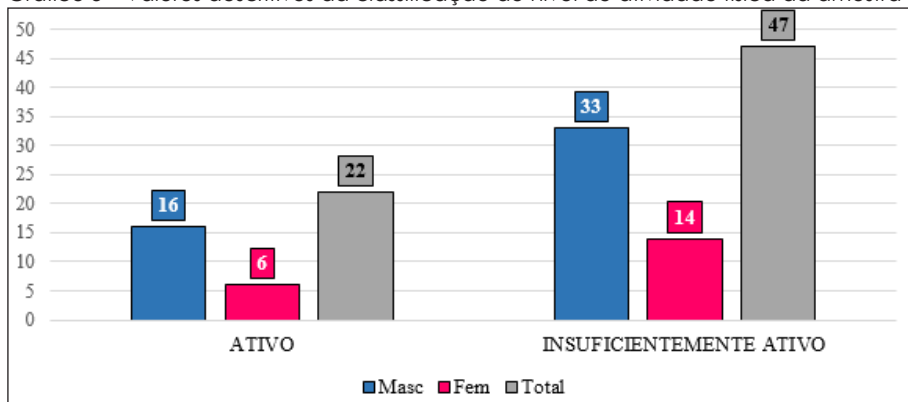


Fonte: os autores.

Para avaliar o nível de atividade física dos participantes, foi utilizada a classificação de acordo com o IPAQ, sendo dicotomizada em dois grupos: Grupo Ativo (praticam mais de 150 minutos de atividade física semanais) e Grupo Insuficientemente Ativo (praticam menos de 150 minutos de atividade física semanais). Os resultados demonstram que dos 69 participantes, 32% foram considerados ativos (n=22) e 68% foram considerados insuficientemente ativos (n=47) (Gráfico 3).



Gráfico 3 – Valores descritivos da classificação do nível de atividade física da amostra



Fonte: os autores.

Ao realizar a associação entre o nível de atividade física e a postura cervical dos participantes desta amostra, observou-se que não houve diferença entre o grupo ativo e o insuficientemente ativo na postura cervical no alinhamento sagital ($p=0.500$) e no alinhamento posterior ($p=0.606$).

Ainda, observou-se que, para o alinhamento sagital, 88,4% da amostra ($n=61$) encontram-se desalinhados nessa vista, ao passo que 31,14% ($n=19$) estão classificados como ativos e 68,86% ($n=42$) são insuficientemente ativos. Dos 11,6% ($n=8$) que estão com a cervical alinhada, 37,5% ($n=3$) são classificados como ativos e 62,5% ($n=5$) como insuficientemente ativos.

Já para o alinhamento posterior, 27,53% da amostra ($n=19$) não estão alinhados, sendo 31,57% ($n=6$) classificados como ativos e 68,43% ($n=13$) como insuficientemente ativos, enquanto 72,47% ($n=50$) possuem alinhamento na vista posterior, sendo 32% ($n=16$) classificados como ativos e 68% ($n=34$) como insuficientemente ativos (Tabela 2).



Tabela 2 – Valores descritivos dos resultados da combinação do alinhamento nas vistas sagital e posterior com o nível de atividade física da amostra

| Ativo | Classificação IPAQ | | | p |
|-----------------------|-------------------------|-------|----|-------|
| | Insuficientemente ativo | Total | | |
| Alinhamento sagital | Não | 19 | 43 | 0.500 |
| | Sim | 3 | 5 | |
| Total | | 22 | 47 | 69 |
| Alinhamento posterior | Não | 6 | 13 | 0.606 |
| | Sim | 16 | 34 | |
| Total | | 22 | 47 | 69 |

Fonte: os autores.

4 DISCUSSÃO

Neste estudo foi possível observar que 26,1% da amostra (n=18) possui IMC dentro do padrão de normalidade, os outros 73,9% estão acima do peso ideal, mas não há obesidade severa ou baixo peso; dessa forma, foi obtida uma média de IMC de 27,85, caracterizando a amostra como “sobrepeso”. No estudo de Martins (2014), foram avaliados 124 colaboradores do setor administrativo de uma companhia de energia, sendo obtida uma média de IMC de 25,9 entre os participantes da pesquisa, o que de fato classifica a amostra como “sobrepeso”. Um estudo recente de Kumar e Kamath (2019) avaliou 301 funcionários bancários que utilizavam computadores no local de trabalho e atingiram uma média de IMC de 27,1, resultando também em uma amostra classificada como “sobrepeso”.

Na avaliação da postura cervical, os resultados mostraram que 88,41% estão com a cervical desalinhada na vista sagital (n=61) e 27,54%, desalinhados na vista posterior (n=19). A pesquisa de Molina, Guterres e Bragança (2018), feita em um setor de mídias digitais, avaliou as alterações posturais na coluna cervical de 16 colaboradores, dos



quais 68,75% apresentaram alteração postural na vista sagital e 50% tiveram alterações na vista posterior. Já no estudo de Martins, Rodrigues e Tavares (2017), foi analisada a postura de trabalhadores de escritório e sua relação com possíveis danos à saúde, sendo observado que, dos 50 colaboradores, 40% apresentavam protusão cervical, 34% apresentavam hiperlordose cervical, 8% apresentavam retração cervical e apenas 18% mantiveram um posicionamento adequado na posição sentada.

De fato, é possível perceber que existe uma forte relação entre a postura da coluna cervical e a jornada de trabalho sentada utilizando computadores, sendo adotadas posturas viciosas que, por sua vez, acabam alterando os segmentos corporais, enrijecendo ou enfraquecendo a estrutura musculoesquelética, e como o corpo humano tem uma tendência à adaptação, isso acaba alterando o padrão de postura do indivíduo (KENDALL *et al.*, 2007). O estudo de Lopes, Nogueira e Martinez (2008) com 317 operadores de telemarketing, concluiu que o programa de ginástica laboral desempenha um papel importante para minimizar dores, alterações na postura e na voz e também doenças como LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). O nível de atividade física da amostra foi caracterizado em dois grupos, sendo 32% classificados como ativo (n=22) e 68%, como insuficientemente ativos (n=47). Ainda entre os grupos ativos e insuficientemente ativos, foram observadas as alterações na coluna cervical em vistas sagital e posterior, e os resultados obtidos foram que apenas 13,63% são ativos e possuem a cervical alinhada na vista sagital (n=3), enquanto 86,37% são ativos e desalinhados na vista sagital (n=19); 10,63% estão classificados como insuficientemente



ativos e com a cervical alinhada sagitalmente (n=5) e 89,37% são insuficientemente ativos e desalinhados na vista sagital (n=42).

Com relação à vista posterior, 72,72% são considerados ativos e com a cervical em bom posicionamento (n=16) e 27,28% são ativos e com o posicionamento fora do padrão de normalidade para a vista posterior (n=6); 72,34% estão classificados como insuficientemente ativos e com bom alinhamento (n=34), ao passo que 27,66% são insuficientemente ativos e não têm o alinhamento da cervical nessa vista.

A postura inadequada, esforços repetitivos, períodos prolongados de trabalho sem pausa e uma ergonomia inadequada são fatores que ajudam a desenvolver doenças ocupacionais, e a ginástica laboral é uma atividade que desempenha um papel de grande importância nesse cenário, tendo como finalidade o auxílio na redução de lesões e posturas ocupacionais inadequadas (CARUGNO *et al.*, 2012). Na pesquisa de Martins (2005) com uma amostra de 42 colaboradores de escritório em um período de três anos, foi identificado que o programa de ginástica laboral contribuiu para a melhoria da qualidade de vida e repercutiu positivamente fora do trabalho em virtude da melhoria da consciência corporal e dos exercícios de alongamento e também para os sedentários que se tornaram regularmente ativos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve o objetivo de avaliar a postura cervical e o nível de atividade física de trabalhadores de diferentes setores de uma empresa do ramo comercial de um município do Meio Oeste catarinense, com jornadas de trabalho prioritariamente na posição sentada, e verificar se há associação entre a postura cervical e o



nível de atividade física. Os resultados demonstraram que 88,40% da amostra de indivíduos que trabalham na posição sentada utilizando computadores, independentemente do seu nível de atividade física, não possuem boa postura cervical na vista sagital. Não houve associação entre a postura cervical e o nível de atividade física dos participantes e 68% foram considerados insuficientemente ativos.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados, com maior número amostral e considerando outros fatores intervenientes, como tempo sentado, fatores ergonômicos do local de trabalho, entre outros, para que estratégias de orientação sejam organizadas e possam contribuir com a manutenção da saúde e a qualidade de vida dessa população.

Os resultados deste estudo são relevantes para o entendimento da importância de se manter uma boa postura durante a jornada de trabalho utilizando computadores, sendo possível perceber que há uma grande incidência de alterações posturais na coluna cervical na vista sagital dos participantes. Ações e atividades de conscientização e educação em saúde no ambiente de trabalho, como palestras, orientações ergonômicas, ginástica laboral e incentivo à prática de atividade física, podem ser boas alternativas para que os trabalhadores busquem um estilo de vida mais ativo e procurem manter um bom alinhamento corporal, reduzindo estresses desnecessários e possíveis degenerações de suas estruturas muscular, tendínea e articular.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.



CARUGNO, Michele et al. Physical and psychosocial risk factors for musculoskeletal disorders in Brazilian and Italian nurses. *Cad. Saúde Pública*, v. 29, n. 9, p. 1632-1642, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23033179/>. Acesso em: 14 out. 2021.

FRANCISCATTO, Carolina; ROCHA, Juliana Costa da; LARA, Simone. Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre sintomas de dor e fadiga em trabalhadores. *Revista Saúde*, v. 42, n. 2. Santa Maria, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/18850/pdf>. Acesso em: 10 abr. 2021.

HALLAL, Pedro Curi et al. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc.*, 2003. Disponível em: <https://paulogentil.com/pdf/Physical%20Inactivity%20-%20Prevalence%20and%20Associated%20Variables%20in%20Brazilian%20Adults.pdf>. Acesso em: 10 out. 2021.

HOCHMAN, Bernardo et al. Desenhos de pesquisa. *Acta Cirúrgica Brasileira*, v. 20, 2005. Suplemento 2. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/acb/v20s2/v20s2a02.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2021.

KENDALL, Florence Peterson et al. *Músculos provas e funções com postura e dor*. 5. ed. São Paulo: Manole, 2007.

KUMAR, Ajay; KAMATH, Surendra. Avaliação rápida de membros superiores (RULA): evidências de validade e confiabilidade na identificação da ergonomia do local de trabalho entre funcionários de bancos que usam computadores. *Rev. Pesqui. Fisioter.*, v. 9, n. 2, 2019. DOI: <http://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v9i2.2320>.

LOPES, Emanuela Chaves Tardivo; NOGUEIRA, Jonatas Evandro; MARTINEZ, Luciana Renata Muzzeti. Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. *Rev. Efdeportes.com*, ano 13, n. 124, 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com>.



com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm. Acesso em: 14 out. 2021.

MARTINS, Caroline de Oliveira. Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório. 2005. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

MARTINS, João Guilherme Lopes. Perfil dos funcionários do setor administrativo de companhia de energia em relação à flexibilidade, força de prensão manual e IMC. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica do Paraná, Curitiba, 2014. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br:8080/jspui/handle/1/7832>. Acesso em: 14 out. 2021.

MARTINS, Leticia Bianca Janzen; RODRIGUES, Maisa Maiara Padilha; TAVARES, Eliane Soares. Análise das posturas dos trabalhadores de escritório e sua relação com possíveis danos à saúde. In: MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA CONGREGA, 14., 2017, Bagé. Anais [...] Bagé, 2017. Disponível em: <http://revista.urcamp.edu.br/index.php/congregaanaismic/article/view/1421>. Acesso em: 10 abr. 2021.

MATOS, Oslei de. Avaliação postural e prescrição de exercícios corretivos. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2014.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 6, n. 2, 2001.

MOLINA, Fernanda; GUTERRES, Lidia Medi Brignol; BRAGANÇA, Guilherme Cassão Marques. Alterações posturais na coluna cervical de um grupo de trabalhadores de mídias digitais da URCAMP/Bagé-rs. Revista Congrega – Mostra de Trabalhos de Conclusão de Curso, 2018. Disponível em: <http://revista.urcamp.tche.br/index.php/rcmtcc/article/view/2988>. Acesso em: 14 out. 2021.



NASCIMENTO, Francisco Paulo do. Classificação da pesquisa. Natureza, método ou abordagem metodológica, objetivos e procedimentos. [S. l.: s. n.], 2016. Disponível em: <http://franciscopaulo.com.br/arquivos/Classifica%C3%A7%C3%A3o%20da%20Pesquisa.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2021.

PAGGOTTO, Tanise; SOARES, Ben Hur; MATZENBACHER, Fernando. Percepção de dor e desconforto em colaboradores do ramo contábil, participantes e não participantes de um programa de ginástica laboral. Revista Campo do Saber, v. 6, n. 2, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/347>. Acesso em: 10 abr. 2021.

SANTOS, Angela. Diagnóstico clínico postural: um guia prático. 6. ed. rev., atual. e ampl. São Paulo: Summus, 2011.

SILVA, Adson Pereira et al. Os benefícios do treinamento resistido para a melhoria da qualidade de vida em idosos. Revista Carioca de Educação Física, v. 15, n. 1, 2020.

SILVA, Jéssica Caroline Arruda; DANDE, Juliano Vilela. Prevalência de dores osteomusculares em colaboradores de escritórios de contabilidade. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, 2016. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/1138/1/TCC-%20PREVALENCIA%20DE%20DORES%20OSTEOMUSCULARES%20EM%20COLABORADORES%20DE%20ESCRITORIOS%20DE%20CONTABILIDADE.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2021.

SOUZA, Juliana Alves et al. Biofotogrametria confiabilidade das medidas do protocolo do software para avaliação postural (SAPO). Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 13, n. 4, jul./ago. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo>.



php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000400009. Acesso em: 10 abr. 2021.

VANÍCOLA, Maria Cláudia; GUIDA, Sergio. Postura e condicionamento físico. São Paulo: Phorte, 2011. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=miezDQAAQBAJ&dq=exerc%C3%ADcio+f%C3%ADsico+e+motiva%C3%A7%C3%A3o+e+postura&hl=pt-BR&source=gbp_navlinks_s. Acesso em: 20 mar. 2021.

VILAS, André da Silva. Análise Ergonómica de Postos de Trabalho com Computadores. 2016. Dissertação (Mestrado em Engenharia e Gestão Industrial) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa, 2016.

WARBURTON, Darren E. T.; BREDIN, Shannon S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, v. 32, n. 5. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. Geneva, Switzerland: WHO, 2000. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>. Acesso em: 10 out. 2021.



AVALIAÇÃO FUNCIONAL DE ATLETAS PRATICANTES DE KARATÊ

Bruno Saretta¹

Elisabeth Baretta²

Leoberto Ricardo Grigollo³

RESUMO

O Karate-Do é uma arte marcial em que o treinamento precisa atingir vários níveis de esforço para um bom desempenho, entre eles o físico. Para isso, destaca-se a importância da avaliação física do nível funcional de movimento em todas as idades dos karatecas. Este trabalho teve como objetivo avaliar os padrões de movimentos funcionais dos atletas praticantes de Karatê e caracteriza-se como uma pesquisa descritiva transversal e quantitativa. A amostra deste estudo foi de 15 adolescentes do Município de Capinzal com idades de 11 a 17 anos. Para a comparação dos resultados da avaliação funcional foram utilizados adolescentes que não praticam Karatê. Para a coleta de dados foi utilizado o manual de avaliação funcional dos movimentos (FMS) nível 1, de autoria de Gray Cook (2012), o qual compreende a avaliação de sete movimentos. Ao final dos sete movimentos se obtém a pontuação final de cada indivíduo. Para o tratamento estatístico foi utilizada a estatística descritiva. Os praticantes de Karatê apresentaram uma média de pontuação de

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; bruno.saretta@unoesc.edu.br.

² Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Coordenadora do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professora orientadora; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br.

³ Mestre em Cineantropometria e Desempenho Humano pela Universidade Federal de Santa Catarina; Professor no Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professor coordenador.



17,3±1,95 com pequena diferença em relação aos não praticantes, que atingiram média de 17,2±1,48. Conclui-se que os praticantes avaliados não apresentaram grandes limitações e assimetrias relacionadas ao movimento funcional e que os praticantes de Karatê conseguiram uma pequena diferença a mais nos resultados do que os não praticantes, porém sem significância em termos estatísticos.

Palavras-chave: Artes marciais; Adolescentes; Educação física; Treinamento.

1 INTRODUÇÃO

Desde a era primitiva as lutas vêm se desenvolvendo juntamente com a humanidade. Inúmeras vezes foram elas que deram origem a alguns povos ou fatos históricos. A importância de que os povos daquela época dominassem as lutas de fato era indiscutível, pois eles precisavam saber se defender e proteger seus clãs, territórios e famílias. Por esses motivos se percebe um sistema de ensino e treinamento das técnicas de lutas de um determinado povo daquele período. Conforme o mundo foi evoluindo e se adaptando, algumas técnicas se tornaram proibidas ou ligeiramente modificadas para a prática com segurança; assim, posteriormente, nasceram as lutas esportivas (FRANCHINI, 2007).

O Karate-Do é uma arte marcial originada nas ilhas de Okinawa no século XV, seu criador e propagador foi o Mestre Ginchin Funakoshi. Por muitos anos, o Karatê foi treinado a fins de autodefesa, com o objetivo de preparar o indivíduo física e mentalmente. Essa arte marcial é dividida em duas modalidades: o *kata*, caracterizado por uma luta imaginária, em que os atletas apresentam uma determinada sequência de movimentos predestinados nos quais são avaliadas



força, equilíbrio, velocidade, respiração, técnica dos movimentos, etc.; e o *kumite*, que é a luta entre dois oponentes, no qual os atletas têm regras, tempo e pontuação e os golpes devem ser totalmente controlados, evitando o contato excessivo (SANTOS, 2016).

Na modalidade de Karatê, o treinamento precisa atingir vários níveis de esforço para um bom desempenho, entre eles o físico. Para isso, destaca-se a importância da avaliação física do nível funcional de movimento em karatecas de todas as idades, pelo fato de auxiliar na busca de possíveis alterações nas valências e habilidades físicas, ajudando em estratégias que permitam a manutenção (FREITAS *et al.*, 2016).

A avaliação funcional busca observar padrões de movimento e assimetrias, auxiliando no planejamento do treinamento e diminuindo a probabilidade de lesões, melhorando o desempenho (CARSTEN JÚNIOR *et al.*, 2020). Desde o nascimento, o ser humano tem padrões de movimentos funcionais, e modificações nesses padrões podem prejudicar as articulações de mobilidade e estabilidade (LOPES *et al.*, 2018).

A Avaliação Funcional do Movimento (*Functional Movement Screen – FMS*) tem como objetivo avaliar a qualidade de padrões de movimento em indivíduos normais. Essa avaliação não é um diagnóstico, mas sua função é demonstrar limitações ou assimetrias nos movimentos do corpo humano (MOREIRA; BORGES; GARDENGHI, 2015). Para a realização do teste são exigidas algumas valências físicas, como flexibilidade, força, mobilidade, coordenação, equilíbrio e propriocepção (SOUSA; TEIXEIRA; SABINO, 2017). A FMS é considerada uma ferramenta de grande importância no quesito prevenção e recuperação de lesões, pois ao saber das limitações dos clientes o



avaliador poderá prescrever um treino voltado à sua condição física, respeitando a individualidade biológica (ROLO, 2018).

A FMS é composta por sete testes de movimentos que exigem equilíbrio de mobilidade e estabilidade, colocando o cliente em situações de debilidade e desequilíbrio. A Avaliação consiste em uma pontuação de zero a três, em que a pontuação 3 é classificada por um excelente padrão de movimento, a pontuação 2 ocorre quando existe algum tipo de compensação, a pontuação 1 significa a incapacidade de realizar o movimento, e, por último, a pontuação 0 é dada quando o cliente relata dor ao fazer o movimento. Os sete movimentos desse teste são agachamento profundo, avanço em linha reta, passo por cima da barreira, mobilidade de ombros, elevação da perna estendida, estabilidade de tronco e estabilidade de rotação (COOK *et al.*, 2006).

Este trabalho tem como objetivo avaliar os padrões de movimentos funcionais dos atletas praticantes de Karatê de Capinzal.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A evolução das artes marciais tem vestígios desde a era primitiva, pois o homem tinha como principal atividade a caça, e para isso desenvolveu várias habilidades motoras, como correr, saltar, escalar, rastejar, lutar e se defender das possíveis ameaças. Posteriormente, na Roma antiga surgiram os primeiros combates dos gladiadores, a fim de se prepararem para as guerras.

A luta foi uma das primeiras atividades do homem pela sobrevivência, e é tão antiga quanto os jogos da época. Os primeiros registros da luta no mundo foram encontrados por meio da



arqueologia, pinturas nas cavernas, paredes e jarros que descrevem essa prática (FRANCHINI, 2007).

Os primeiros indícios das artes marciais remetem ao monge indiano Ta Mo LaoTse, o Bodhi Dharma, na China. No início, essa prática de luta ficou conhecida como o estilo Shaolin de Kenpo. Mais tarde surgiram outras artes marciais, como o Karatê (REID; CROUCHER, 2011).

O Karatê foi originado nas ilhas de Okinawa, no Japão, por volta do século XV, pelo Mestre Ghinchin Funakoshi.

Considerado o pai do chamado Karatê moderno Funakoshi foi introduzido à arte marcial ainda criança. Foi educado por seus avós aprendendo poesia clássica chinesa e educado no Karatê pelos melhores praticantes de Okinawa. Apesar de gostar muito de Karatê, não pensava que pudesse fazer da arte marcial sua profissão. Tornou-se professor em uma escola primária, aproveitando a boa educação que recebera de seus avós. (OLIVEIRA, 2015, p. 23).

A palavra Karate-Do significa "caminho das mãos vazias", pois naquela época era proibido qualquer uso de arma na sociedade, então nasceu essa arte marcial, em que a "arma" seria o próprio corpo, por isso "mãos vazias". "O treino transforma as várias partes do corpo em armas que podem ser usadas de modo livre e eficaz. A qualidade necessária para conseguir isso é o autocontrole. Para tornar-se vencedor, o Karatêca precisa antes vencer a si mesmo." (NAKAYAMA, 2012, p. 11).

A modalidade do Karatê classifica-se como intermitente, sendo assim, exige dos atletas um bom perfil antropométrico, fisiológico e de aptidão física, além de um corpo funcional para alcançar o sucesso nas competições. O combate tem como duração três minutos de alta intensidade, com ações de deslocamentos horizontais, chutes e



socos, em que os atletas precisam ser mais rápidos que os adversários (RIBAS, 2018).

Segundo Ribas (2018), as lutas são compostas por ações intensas de 0,3 a 2,1 s, com técnicas ofensivas e defensivas, com uma relação de esforço pausa de 2:1, que demonstra a importância do treinamento físico para desenvolver bons níveis de aptidão física, assim como a potência muscular esquelética. Essa modalidade pode ser classificada como um exercício intermitente, pois, durante a luta, utiliza 74% do metabolismo aeróbio, 28% do metabolismo anaeróbico alático e 22% do anaeróbio láctico. Portanto, é necessário determinar e avaliar o perfil antropométrico e a condição funcional dos atletas, visto que tais determinações podem estabelecer a taxa de êxito nas competições, pois os melhores atletas são aqueles que possuem os requisitos funcionais do esporte que praticam.

A ferramenta de avaliação denominada *Functional Movement Screen (FMS)* vem sendo utilizada como alternativa de avaliação antropométrica dos atletas. Essa Avaliação foi desenvolvida por Gray Cook e Lee Burton em 2010 e tem por objetivo trabalhar com os padrões de movimento, mobilidade e estabilidade necessários para todo o público que deseja melhorar sua performance, seja no dia a dia, seja no alto rendimento. A FMS também é utilizada como uma ferramenta para a prevenção de lesões, pois ao identificar possíveis disfunções no avaliado, o avaliador poderá prescrever um programa de treino visando melhorar sua condição física (ROLO, 2018).

A FMS busca avaliar a qualidade dos padrões de movimentos funcionais, identificando possíveis limitações e assimetrias, observando os déficits que durante uma avaliação tradicional não são encontrados. Para a realização do teste, os indivíduos necessitam de algumas capacidades físicas, como força muscular, flexibilidade,



coordenação, equilíbrio, mobilidade e propriocepção (SOUSA; TEIXEIRA; SABINO, 2017).

Segundo Cook *et al.* (2006), a ferramenta de avaliação FMS consiste em sete testes de movimentos, seguindo uma escala de pontuação de 0 a 3. A pontuação 3 indica que o indivíduo tem um padrão de movimento ótimo, a pontuação 2 representa um tipo de compensação ao realizar o movimento, a pontuação 1 ocorre quando o avaliado é incapaz de realizar o movimento, e a pontuação 0 é relacionada a alguma dor ao realizar o movimento.

3 MÉTODO

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa descritiva transversal e quantitativa. A população deste estudo foram 15 adolescentes do Município de Capinzal, com idades de 11 a 17 anos. O pesquisador utilizou todos os praticantes da modalidade de Karatê na faixa etária determinada como amostra do estudo. Para a composição da amostra, foi realizado contato com os professores da modalidade em Capinzal. Após a autorização dos professores, foi realizada uma breve explicação aos alunos, no local de treinamento, e posteriormente se efetivou a coleta dos dados.

Para a comparação dos dados dos karatecas, foi selecionado um grupo de adolescentes não praticantes de forma intencional, com a mesma faixa etária dos praticantes de Karatê.

Para a coleta de dados, foi utilizado o manual de avaliação funcional dos movimentos (FMS) nível 1, de autoria de Gray Cook (2012), o qual compreende a avaliação de sete movimentos: agachamento profundo, passo por cima das barreiras, avanço em linha reta, mobilidade de ombro, elevação da perna estendida,



estabilidade de tronco e estabilidade de rotação. Para a realização do teste foram necessários os seguintes equipamentos: um bastão fino de quatro pés, dois bastões finos pequenos, uma peça pequena com tampa e uma banda elástica. Para cada movimento realizado existem três possibilidades de resultado, sendo 1 – muita dificuldade, 2 – pouca dificuldade de movimento e 3 – movimento correto. Ao final dos sete movimentos se obtém a pontuação final de cada indivíduo. Os movimentos dos membros superiores e inferiores devem ser realizados e analisados em ambos os lados do corpo.

Para o tratamento estatístico foram utilizadas tabelas com a pontuação final de cada atleta. Para atender aos objetivos específicos foram realizados a média e o desvio padrão dos atletas. Na comparação com o grupo de não praticantes foi utilizado o Teste T, considerando $p < 0,05$.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta e análise dos dados foram encontrados os seguintes resultados nas variáveis avaliadas dos praticantes e não praticantes de Karatê.

Tabela 1 – Características antropométricas dos praticantes e não praticantes de Karatê no Município de Capinzal, SC

| Modalidade | Amostra | Idade (anos) | Massa (Kg) | Estatura (m) | IMC Kg/m ² |
|-----------------|---------|--------------|------------|--------------|-----------------------|
| Praticantes | 15 | 12,8±1,61 | 53,6±10,15 | 1,58±0,07 | 20,8±3,83 |
| Não praticantes | 15 | 13,4± 1,12 | 52,6±10,37 | 1,55±0,08 | 21,1±2,94 |

Fonte: os autores.

Percebe-se na Tabela 1 que os praticantes de Karatê apresentam menor média de IMC (20,8±3,83) em relação aos não praticantes, que



apresentaram uma média de $21,1 \pm 2,94$. Por outro lado, percebe-se que os não praticantes, em média, são mais velhos que os praticantes, respectivamente $13,4 \pm 1,12$ e $12,8 \pm 1,61$.

Segundo Souza Júnior e Bier (2008), o adolescente que pratica alguma atividade física tem mais chance de se tornar um adulto ativo, pois a promoção da atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução do sedentarismo na idade adulta, contribuindo dessa forma para uma melhor qualidade de vida. Além disso, o aumento da atividade física pode diminuir o índice de massa corporal de crianças com sobrepeso.

Tabela 2 – Classificação por movimento da FMS em praticantes e não praticantes de Karatê

| Movimento | Praticantes | Não Praticantes |
|-----------------------------|---------------|-----------------|
| Agachamento profundo | $2,3 \pm 0,6$ | $2 \pm 0,6$ |
| Passo por cima da barreira | $2,8 \pm 0,3$ | $2,8 \pm 0,3$ |
| Avanço em linha reta | $2,9 \pm 0,2$ | $2,6 \pm 0,6$ |
| Mobilidade do ombro | $2,4 \pm 0,5$ | $2,2 \pm 0,4$ |
| Elevação da perna estendida | $2,6 \pm 0,5$ | $2,2 \pm 0,4$ |
| Estabilidade de tronco | $2,2 \pm 0,7$ | $2,3 \pm 0,7$ |
| Estabilidade de rotação | 2 ± 0 | 2 ± 0 |

Fonte: os autores.

De acordo com a Tabela 2, os praticantes de Karatê conseguiram melhores médias nos movimentos avanço em linha reta, com pontuação média de $2,9 \pm 0,2$, mobilidade de ombro, com pontuação média de $2,4 \pm 0,5$, e elevação da perna estendida, com pontuação média de $2,6 \pm 0,5$ em relação aos não praticantes. A melhora no desempenho desses movimentos na avaliação pode decorrer dos movimentos específicos que o Karatê proporciona nos seus treinamentos em relação aos indivíduos que não treinam.



Segundo Sousa, Teixeira e Sabino (2017), os resultados deste estudo podem ser justificados pela especificidade do treinamento da modalidade, pois, além de condicionamento físico, as principais valências físicas – agilidade, força e flexibilidade – são treinadas para a precisão dos golpes, produzindo melhores efeitos nas avaliações em relação aos não praticantes.

O Karatê é uma atividade que auxilia no desenvolvimento múltiplo dos praticantes, ao mesmo tempo em que coordena a manutenção da saúde. O nível de intensidade e complexidade das técnicas praticadas pode variar conforme a idade, gênero e outras dificuldades e particularidades dos participantes, não se restringindo apenas a um perfil preestabelecido (SILVA NETO, 2011).

Tabela 3 – Assimetria dos movimentos unilaterais entre os praticantes e não praticantes de Karatê

| Movimento Unilateral | Praticantes | Não praticantes |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Passo sobre a barreira | 01 (6,6%) | 01 (6,6%) |
| Avanço em linha reta | 00 (0,0%) | 02 (13,2%) |
| Mobilidade de ombro | 02 (13,2%) | 07 (46,6%) |
| Elevação da perna estendida | 00 (0,0%) | 02 (13,2%) |
| Estabilidade de rotação | 00 (0,0%) | 01 (6,6%) |

Fonte: os autores.

Os resultados demonstram que os praticantes de Karatê não apresentaram alto índice de assimetria em relação aos não praticantes. Observou-se maior diferença entre as amostras nos testes de avanço em linha reta, mobilidade de ombro, elevação da perna estendida e estabilidade de rotação. Em comparação aos não praticantes, pode-se dizer que há uma tendência dos praticantes a serem mais



assimétricos nesse teste, sugerindo que esses indivíduos apresentam boa mobilidade para executar o movimento.

Segundo Sousa, Teixeira e Sabino (2017), mudanças no padrão de movimento podem ser provocadas por assimetrias musculares, havendo a possibilidade de gerar compensações em algum segmento da cadeia muscular. Dois aspectos que influenciam no desequilíbrio da força muscular são a preferência de membros em relação ao outro e o nível de habilidade.

Fonseca *et al.* (2007) comentam que as assimetrias são um dos principais fatores de risco para lesão no âmbito da performance muscular entre o membro dominante e o não dominante e, também, na relação agonista/antagonista.

De acordo com Sousa, Teixeira e Sabino (2017), apenas o escore total do FMS pode não ser suficiente para prever o risco de lesão – a pontuação total abaixo de 14 indica maior risco, no entanto o inverso não é verdadeiro, a pontuação total maior do que 14 não significa menor risco relativo. Se algum indivíduo tem pontuação alta na FMS, ainda pode ter risco de lesão por vários outros fatores, pois o principal objetivo da FMS é analisar padrões de movimento funcionais.

Tabela 4 – Pontuação final do teste de avaliação funcional pelo método FMS em praticantes e não praticantes de Karatê

| Praticantes | Não Praticantes | p |
|-------------|-----------------|--------|
| 17,3+-1,95 | 17,2+-1,48 | 0,4581 |

Fonte: os autores.

A Tabela 4 apresenta a média da pontuação geral na avaliação funcional, e percebe-se que os praticantes de Karatê conseguiram uma pequena diferença a mais nos resultados do que os não praticantes, porém sem significância em termos estatísticos.



O Karatê é um esporte no qual os praticantes encontram um lugar para se desenvolver individual e coletivamente, melhora a resistência, a força, a velocidade e a flexibilidade, mas não se limita à corporeidade do ser apenas no contexto biológico (ROSA, 2006 p. 23 apud MONTEIRO *et al.*, 2014). Os benefícios dessa prática incluem uma melhor saúde geral, além de equilíbrio e mais sensação de bem-estar psicológico (WOODWARD, 2009 apud MONTEIRO *et al.*, 2014).

Segundo Vianna (2008), o Karatê é uma atividade que ajuda no desenvolvimento integral dos praticantes, ao mesmo tempo em que atua na manutenção da saúde. O nível de intensidade e a dificuldade das técnicas praticadas variam conforme a idade, o gênero e as potencialidades dos praticantes, não se restringindo a um perfil preestabelecido.

A prática de exercícios físicos no Karatê é um componente essencial nos cuidados com a saúde. A atividade física, em suas peculiaridades, pode contribuir para a prevenção e a recuperação dos males orgânicos, psicológicos e sociais (CARVALHO, 2004 apud SILVA NETO, 2011).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os principais objetivos deste estudo foram identificar assimetrias e comparar os resultados da aplicação da bateria de testes da FMS em praticantes e não praticantes de Karatê.

Conclui-se que os praticantes avaliados não apresentaram grandes limitações e assimetrias relacionadas ao movimento funcional e percebe-se que os praticantes de Karatê conseguiram uma pequena diferença a mais nos resultados do que os não praticantes, porém sem



significância em termos estatísticos. Pode-se afirmar que a FMS é um bom instrumento, que pode complementar outras avaliações.

Os trabalhos envolvendo Avaliação Funcional do Movimento e praticantes de Karatê são escassos, por isso sugere-se que novos estudos sejam realizados a fim de contribuir para uma melhor compreensão sobre os efeitos dessa avaliação e essa arte marcial.

REFERÊNCIAS

CARSTEN JUNIOR, M. M. et al. Desempenho funcional de atletas de atletismo, natação e remo com a Functional Movement Screen (FMS®). *Revista Inspirar Movimento & Saúde*, v. 20, n. 1, 2020. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?cluster=11929051322417778701&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Acesso em: 19 abr. 2021.

COOK, G. et al. Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 2. *North Am J Sport Phys Ther.*, v. 1, n. 3, p. 132-139, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25133083/>. Acesso em: 19 abr. 2021.

COOK, G. *Movement: functional movement systems: screening, assessment, corrective strategies*. Chichester: Lotus Publishing, 2012.

FONSECA, S. T. da et al. Caracterização da performance muscular em atletas profissionais de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 13, p. 143-147, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/dmcJFydLp5NKLxVkpFDdnm/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 19 abr. 2021.



FRANCHINI, E. As modalidades de combate nos Jogos Olímpicos modernos. In: MORAGAS, M.; DACOSTA, L. M. (org.). Universidade e Estudos Olímpicos. 1. ed. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics, Servei de Publicacions, 2007. v. 1, p. 716-724. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/266557763_FRANCHINI_E_As_modalidades_de_combate_nos_Jogos_Olimpicos_In_Miguel_de_Moragas_Lamartine_Pereira_DaCosta_Org_Universidade_e_Estudios_Olimpicos_1edBarcelona_Centre_d'Estudis_Olimpics_Servei_de_Publicaci. Acesso em: 20 abr. 2021.

FREITAS, W. C. et al. Os efeitos da aprendizagem em protocolo de avaliação de capacidade funcional FMS. In: EVINCI, 11., 2016, Curitiba. Anais [...] Curitiba, 2016.

LOPES, O. P. S. et al. Prevalência de lesões e avaliação funcional do movimento entre praticantes de Jiu Jitsu. *Motricidade*, v. 14, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/e78b764963d2959ae1cbc28df85b392e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=616555>. Acesso em: 18 abr. 2021.

MONTEIRO, I. A. F. et al. O Karatê como atividade multidimensional. 2014. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.6/5949>. Acesso em: 20 abr. 2021.

MOREIRA, V. de J.; BORGES, V. M. da S.; GARDENGHI, G. Efeitos do treinamento funcional na avaliação funcional do movimento e composição corporal de militares do 1 Batalhão de Forças Especiais do Brasil. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 14, n. 2, p. 68-75, 2015. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/110>. Acesso em: 19 abr. 2021.

NAKAYAMA, M. *Melhor do Karatê - 10*. São Paulo: Editora Cultrix, 2012. Disponível em: encurtador.com.br/orDFT. Acesso em: 18 abr. 2020.



OLIVEIRA, L. H. de. O karatê-do como prática de formação. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/136589>. Acesso em: 28 mar. 2020.

REID, H.; CROUCHER. O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, v. 25, n. 2, p. 297-312, abr./jun. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25n2/11.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2016.

RIBAS, M. R. et al. Perfil antropométrico e aptidão física dos atletas de karatê shotokan. *Revista Uniandrade*, v. 19, n. 3, p. 125-132, 2018. Disponível em: <https://mail.uniandrade.br/revistauniandrade/index.php/revistauniandrade/article/view/898>. Acesso em: 20 abr. 2021.

ROLO, I. G. V. Avaliação Funcional Movement Screen®: comparação entre os valores da elite e não elite em nadadores juvenis. 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto – Exercício e Saúde) – Universidade da Beira Interior, Covilhã, out. 2018. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/9377>. Acesso em: 19 abr. 2021.

SANTOS, W. M. dos. Karatê como estímulo a criação de valores humanos. 2016. Monografia (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, Rondônia, 2016. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br:8000/xmlui/handle/123456789/493>. Acesso em: 28 mar. 2020.

SILVA NETO, V. R. Os benefícios da prática do karatê na vida dos idosos. *Educação Física em Revista*, v. 5, n. 1, 2011. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=da02e287-1a21-4de6-a05f-a8765fad7a4d%40redis>. Acesso em: 20 abr. 2021.



SOUSA, B. R.; TEIXEIRA, D. de O.; SABINO, G. S. Aplicação da avaliação funcional de Movimento (FMS) em praticantes de Muay thai de Belo Horizonte/MG. Revista Interdisciplinar Ciências Médicas, v. 1, n. 1, p. 51-61, 2017. Disponível em: <http://revista.fcmmg.br/ojs/index.php/ricm/article/view/7>. Acesso em: 20 abr. 2021.

SOUZA JUNIOR, S. L. P.; BIER, Anelise. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. Rev Digital, v. 13, n. 119, 2008. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/AF%20na%20Inf%E2ncia.pdf>. Acesso em: 12 out. 2021.

VIANNA, José Antonio. Karatê: da arte marcial à qualidade de vida. Research Gate, jan. 2008. Disponível em: encurtador.com.br/agAHK. Acesso em: 20 abr. 2021.



AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO MOVIMENTO FMS® EM ATLETAS DA MODALIDADE DE HANDEBOL

Murilo Müller Baldissera¹

Renan Souza²

Elisabeth Baretta³

RESUMO

O treinamento esportivo é um processo organizado de aperfeiçoamento, baseado em princípios científicos, que estimula modificações funcionais e morfológicas no organismo, que objetiva a *performance* esportiva por meio da preparação técnica, tática, física e psicológica do atleta. A avaliação das condições físicas é determinante para o trabalho dos profissionais dessa área. Para avaliar a funcionalidade de uma prática corporal é preciso utilizar a análise qualitativa dos movimentos e uma das ferramentas mais utilizadas para esse tipo de análise é o *Functional Movement Screen* (FMS®). Este estudo teve como objetivo avaliar e qualificar o padrão funcional de movimento em atletas de handebol feminino. A amostra foi composta por 14 atletas, do sexo feminino, com idade entre 14 e 17 anos. Para identificar os padrões de movimento foi utilizado o teste FMS®. Os dados foram processados no SPSS, versão 20.0.

Palavras-chave: Esporte; Treinamento; Avaliação funcional; Padrão de movimento.

¹ Graduando do Curso de Educação Física – Bacharel da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; mullermmb@icloud.com.

² Mestre em Biociências e Saúde. Professor da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; renan-souza@unoesc.edu.br.

³ Mestre em Saúde Coletiva. Professora da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br.



1 INTRODUÇÃO

O treinamento esportivo é um processo organizado de aperfeiçoamento, baseado em princípios científicos, que estimula modificações funcionais e morfológicas no organismo, objetivando a *performance* esportiva por meio da preparação técnica, tática, física e psicológica do atleta. Para atingir a *performance* esportiva, os atletas são submetidos a cargas elevadas de treinamento, caracterizado pela sua natureza planejada, sistemática e específica, de acordo com as capacidades físicas e exigências de cada modalidade e do calendário de competições (BARBANTI, 1997). Para isso, o treinamento desportivo deverá se basear na ciência, experiência e demais áreas do conhecimento que permeiam o processo de preparação física, como a fisiologia, cinesiologia, psicologia, nutrição, dentre outras (LIMA, 2016).

As capacidades físicas compreendem todo atributo físico treinável em um organismo humano. A deficiência no desenvolvimento de determinadas capacidades físicas pode conduzir uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de algumas manifestações da cultura do movimento humano. Por meio dessas capacidades físicas, consegue-se executar ações motoras, das mais simples às mais complexas, como, por exemplo, andar, pedalar, correr, nadar, entre outras. O fato de ser mais forte, flexível ou veloz tem origem hereditária, transmissível de pais para filhos, porém, há uma relação e influência de fatores externos, ou seja, do treinamento e desenvolvimento ao longo dos anos (BARBANTI, 1997 apud LIMA, 2016).

Os indivíduos estão treinando para se tornarem mais fortes e saudáveis, trabalhando para melhorar sua flexibilidade, força, resistência e potência. É crença entre autores que muitos atletas e indivíduos estão realizando atividades de alto nível, apesar de serem



ineficientes em seus movimentos fundamentais; assim, sem saber, esses indivíduos estão tentando adicionar aptidão à disfunção. Muitos indivíduos treinam em torno de um problema preexistente ou simplesmente não treinam seus pontos fracos durante os programas de força e condicionamento físico (COOK *et al.*, 2014).

A avaliação das condições físicas é uma ferramenta determinante ao trabalho dos profissionais dessa área, pois é um processo que reúne informações que auxiliarão na identificação das características individuais que são congêneres à prática de atividades físicas e na tomada de decisão das próximas etapas de treinamento, tendo como propósitos reunir subsídios para acompanhamento do processo de treinamento do atleta de alto rendimento, proporcionar informações voltadas à prescrição e à orientação da prática de treinamento e exercícios físicos, contribuir na elaboração de diagnósticos direcionados ao acompanhamento do estado de saúde e alimentar bancos de dados com a finalidade de desenvolver pesquisas científicas (GUEDES; GUEDES, 2006).

Para avaliar a funcionalidade de uma prática corporal é preciso utilizar a análise qualitativa dos movimentos. Esses tipos de testes avaliam diferentes populações, quantificando e qualificando a execução dos movimentos funcionais, avaliando o risco de lesões, melhoras no desempenho e da qualidade de vida, geralmente utilizados na análise da pré-temporada ou em exames de desempenho. Uma das ferramentas mais utilizadas atualmente para esse tipo de análise é o *Functional Movement Screen (FMS®)*, que mensura as capacidades dinâmicas e funcionais, contribuindo para minimizar riscos de lesões e melhora do desempenho (COOK; BURTON; HOOGENBOOM, 2006 apud BOAVA, 2018).



O FMS[®] é uma ferramenta que consiste em sete movimentos fundamentais, criada para avaliar a qualidade do movimento, perceber assimetrias e desbalanceamentos no indivíduo, os quais são um inapropriado desequilíbrio entre força, estabilidade e mobilidade (CHAO *et al.*, 2017).

A avaliação funcional deve ser incorporada na triagem pré-participação e no retorno aos testes esportivos, conhecido no Brasil como “pré-temporada”, no intuito de determinar se o atleta possui os movimentos essenciais necessários para participar de atividades esportivas em um nível de competência mínima. As grandes diferenças na utilização de muitos testes físicos e de desempenho durante as avaliações de pré-participação ou retorno ao esporte ilustram a dificuldade em identificar indivíduos em risco de lesão. Embora os testes físicos e de desempenho sejam geralmente confiáveis e tenham algum nível de dados normativos, eles normalmente não expõem fraquezas específicas da cadeia cinética (COOK *et al.*, 2014).

No entanto, a eficácia do FMS[®] para predizer o risco dessas lesões é algo controverso entre os autores, visto que a demanda dos esportes é muito alta, tal qual as suas particularidades e diferenças no gesto técnico (BUNN; SILVA, 2018). Desse modo, o presente estudo tem como objetivo avaliar e qualificar o padrão funcional de movimento em atletas de handebol do sexo feminino.

2 MATERIAL E MÉTODO

2.1 ABORDAGEM E TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa. O desenho do estudo é do tipo correlacional, em que o delineamento



se caracteriza em coletar dados a respeito das variáveis dos mesmos sujeitos e determinar as relações que ocorrem naturalmente entre elas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2009).

2.2 AMOSTRA

A amostra do estudo foi constituída por 14 atletas, da categoria infantil e cadete, do sexo feminino, com idade entre 14 e 17 anos, da modalidade handebol. Os participantes compõem o elenco do Adrecha Handebol, equipe esportiva que disputa competições, como a Liga Santa Catarina de Handebol, Olimpíadas Escolares de Santa Catarina e Jogos Escolares de Santa Catarina. A seleção da amostra ocorreu por conveniência, uma vez que o objetivo do estudo não é generalizar conclusões, mas descrever as características do grupo investigado (TORRES; MAGNANINI; LUIZ, 2009).

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Todos os participantes foram informados sobre os procedimentos do estudo, possíveis riscos e benefícios. Foram incluídos na pesquisa todos os atletas que aceitaram participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os que não relataram qualquer dor ou lesão musculoesquelética que pudesse influenciar na realização dos testes.

2.4 INSTRUMENTO PARA A COLETA DE DADOS

Para a coleta dos dados da variável antropométrica peso corporal, utilizou-se uma balança digital, da marca G-Tech, modelo



Glass 10, com capacidade máxima de 150 quilogramas (kg), com precisão de 100 gramas (g). Para a coleta dos dados referentes à variável antropométrica estatura, foi utilizado o estadiômetro Standard, da marca Sanny, com precisão de 1 milímetro (mm).

Para identificar os padrões de movimento optou-se pelo teste FMS[®], que avalia a qualidade de padrão de movimento, identificando limitações e assimetrias. Esse método é composto por sete padrões de movimentos fundamentais, exigindo concomitantemente estabilidade e mobilidade: agachamento profundo, passo por cima da barreira, avanço em linha reta, mobilidade de ombro, elevação da perna estendida, estabilidade de tronco e estabilidade de rotação. Os padrões foram projetados para observar a capacidade básica locomotora, manipulatória e de estabilização do movimento. Para analisar e qualificar os movimentos, foi considerado se houve compensação durante o exercício, padrões de movimentos pobres e biomecanicamente desfavorecidos, em razão da compensação exagerada.

2.5 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

A avaliação antropométrica foi realizada com base nas técnicas propostas por Lohman, Roche e Martorell (1988). Para mensurar a massa corporal (peso), o indivíduo permaneceu em pé, com os pés descalços e com a menor quantidade de roupa possível, em frente à escala de medida. Para determinar a estatura, o indivíduo permaneceu em pé, com os pés descalços e unidos. A região posterior do calcanhar, cintura pélvica, cintura escapular e região occipital estiveram em contato com o instrumento de medida. A cabeça esteve orientada no plano de Frankfurt.



A avaliação do padrão de movimento ocorreu conforme determina o FMS® para cada um dos sete testes:

- a) a **agachamento profundo** (*deep squat*) é usado para avaliar a mobilidade bilateral, simétrica e funcional dos quadris, joelhos e tornozelos. A barra é posicionada acima da cabeça, com os ombros abduzidos acima de 90 graus e cotovelos estendidos. O indivíduo assume a posição inicial posicionando seus pés aproximadamente na largura dos ombros e os pés alinhados no plano sagital. O indivíduo é então instruído a descer lentamente até a posição de agachamento. A posição de agachamento deve ser assumida com os calcanhares no chão, cabeça e tórax voltados para frente e o passador pressionado ao máximo acima da cabeça. Podem ser realizadas até três repetições. Se o critério para pontuação III não for alcançado, o atleta é solicitado a realizar o teste com um bloqueio sob os calcanhares;
- b) a **passo por cima da barreira** (*hurdle step*) é projetado para desafiar a mecânica de passada adequada do corpo durante um movimento de passo. O movimento requer coordenação adequada e estabilidade entre os quadris e o tronco durante o movimento de passo, bem como estabilidade de apoio unipodal. Esse teste avalia a mobilidade funcional bilateral e a estabilidade dos quadris, joelhos e tornozelos. O indivíduo assume a posição inicial colocando primeiro os pés juntos e alinhando os dedos dos pés tocando a base da barreira. A barreira é então ajustada à altura da tuberosidade tibial do atleta. A barra



é posicionada nos ombros, atrás da coluna cervical, com os ombros abduzidos e cotovelos flexionados. O indivíduo é então solicitado a passar por cima da barreira e tocar o chão com o calcanhar, enquanto mantém a perna de apoio em uma posição estendida. A perna em movimento retorna à posição inicial. A etapa de barreira deve ser executada lentamente e até três vezes bilateralmente;

- c) a **avanço em linha reta** (*in-line lunge*) tenta colocar o corpo em uma posição que enfocará as tensões simuladas durante os movimentos de rotação, desaceleração e lateral. Esse teste coloca as extremidades inferiores em uma posição tipo “tesoura”, desafiando o tronco e as extremidades do corpo a resistir à rotação e manter o alinhamento adequado, o qual avalia a mobilidade e estabilidade do quadril e tornozelo, flexibilidade do quadríceps e estabilidade do joelho. O testador atinge o comprimento da tíbia do indivíduo, medindo-o do chão até a tuberosidade tibial ou adquirindo-o da altura da corda durante o teste do degrau de barreira. O indivíduo é então solicitado a colocar a ponta do calcanhar na ponta da prancha ou uma fita métrica colada no chão. A medição anterior da tíbia é então aplicada a partir da ponta dos dedos do pé na prancha e uma marca é feita. A barra é colocada verticalmente atrás das costas, tocando a cabeça, a coluna torácica e o sacro. A mão oposta ao pé da frente deve ser a mão segurando a barra na coluna cervical. A outra mão segura o pino na coluna lombar. O indivíduo então pisa na prancha ou fita métrica no chão colocando o calcanhar do pé oposto na marca indicada. O indivíduo então abaixa o joelho de trás



o suficiente para tocar a superfície atrás do calcanhar do pé da frente e então retorna à posição inicial. O avanço é realizado até três vezes bilateralmente, de maneira lenta e controlada;

- d) a **mobilidade de ombro** (*shoulder mobility*) avalia a amplitude de movimento bilateral e recíproca do ombro, combinando rotação interna com adução de um ombro e rotação externa com abdução do outro. O teste também requer mobilidade escapular normal e extensão da coluna torácica. O indivíduo é instruído a fechar o punho com cada mão, colocando o polegar dentro do punho. Eles são então solicitados a assumir uma posição maximamente aduzida, estendida e girada internamente com o ombro e uma posição maximamente abduzida, flexionada e girada externamente com o outro. Durante o teste, as mãos devem permanecer em punho e os punhos colocados nas costas em um movimento suave. O testador mede a distância entre as proeminências ósseas mais próximas. O teste é executado três vezes bilateralmente;
- e) a **elevação da perna estendida** (*active straight leg raise*) testa a capacidade de desassociar a extremidade inferior do tronco, mantendo a estabilidade no tronco. Esse teste avalia isquiotibiais ativos e flexibilidade gastrossóleo, mantendo a pelve e core (músculos do centro do corpo) estáveis, e extensão ativa da perna oposta. O indivíduo assume primeiro a posição inicial, deitando-se em decúbito dorsal com os braços em posição anatômica, as pernas sobre a prancha e a cabeça apoiada no chão. O testador então identifica o ponto médio entre a espinha ílaca anterossuperior e o ponto



médio da patela da perna no chão, e um pino é colocado nessa posição, perpendicular ao solo. Em seguida, o indivíduo é instruído a levantar lentamente a perna de teste com um tornozelo dorsiflexionado e um joelho estendido. Durante o teste, a perna oposta deve permanecer em contato com o solo e os dedos apontados para cima, e a cabeça em contato com o solo;

- f) a **estabilidade de tronco/flexão de braços** (*trunk stability push-up*) testa a capacidade de estabilizar o core e a coluna em um plano anterior e posterior durante um movimento da parte superior do corpo em cadeia fechada. O teste avalia a estabilidade do tronco no plano sagital, enquanto um movimento simétrico de exercício de *push-up* (apoio) da extremidade superior é realizado. O indivíduo assume uma posição deitada (decúbito ventral) com os pés juntos. As mãos são colocadas na largura dos ombros na posição apropriada de acordo com os critérios descritos. Durante esse teste, homens e mulheres têm diferentes posições iniciais do braço. Os homens começam com os polegares na parte superior da testa, enquanto as mulheres começam com os polegares na altura do queixo. Os joelhos estão totalmente estendidos e os tornozelos flexionados. O indivíduo é solicitado a realizar um *push-up* nessa posição. O corpo deve ser levantado como uma unidade; nenhum "retardo" ou arco deve ocorrer na coluna lombar ao realizar o movimento. Se o indivíduo não consegue realizar um *push-up* nessa posição, os polegares são movidos para a próxima posição mais fácil: nível do queixo para homens, nível do ombro para mulheres, e o *push-up* é tentado novamente.



O *push-up* de estabilidade do tronco pode ser realizado no máximo três vezes;

- g) a **estabilidade de rotação** (*rotary stability*) é um movimento complexo que requer coordenação neuromuscular adequada e transferência de energia de um segmento do corpo para outro através do torso. O teste de estabilidade de rotação avalia a estabilidade multiplanar do tronco durante um movimento combinado das extremidades superior e inferior. O indivíduo assume a posição inicial em quadrúpede, ombros e quadris em ângulos de 90 graus em relação ao tronco, com a prancha entre as mãos e os joelhos. Os joelhos são posicionados a 90 graus e os tornozelos devem ser dorsiflexionados. O indivíduo então flexiona o ombro e estende o mesmo lado do quadril e joelho. A perna e a mão são levantadas apenas o suficiente para deixar o chão em aproximadamente 15 centímetros. O mesmo ombro é então estendido e o joelho flexionado o suficiente para que o cotovelo e o joelho se toquem. Isso é realizado bilateralmente, por até três tentativas de cada lado. Se o indivíduo não conseguir realizar esta manobra (escore "3"), ele é então instruído a realizar um padrão diagonal usando o ombro e o quadril opostos da mesma maneira descrita para o teste anterior. Eles também podem fazer três tentativas nesse teste.

A pontuação é realizada em uma escala ordinal de 0 a 3. Uma pontuação de 3 representa a capacidade do indivíduo para executar padrão de movimento sem compensações, uma pontuação de 2 indica que algum tipo de compensação está presente, e uma



pontuação de 1 é dada quando o indivíduo é incapaz de executar o padrão de movimento. O zero é registrado se houver dor durante a execução do teste. Nos testes unilaterais (Passo por Cima da Barreira, Avanço em Linha Reta, Mobilidade de Ombro, Elevação da Perna Estendida e Estabilidade de Rotação) será atribuído escore para cada lado avaliado, sendo que o escore final do teste corresponderá ao menor escore obtido no lado direito ou no esquerdo. Ao final dos testes será realizado o somatório dos escores de cada um dos testes para se obter a pontuação final. O valor máximo do escore final é 21 pontos. Os resultados foram registrados em formulário próprio (*Scoring Sheet*) do FMS®.

2.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados foram exportados para o editor de planilhas da Microsoft Office Excel versão 16.0. Para o processamento dos dados utilizou-se o *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*, versão 20.0, que possibilita a realização da estatística descritiva e analítica.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação às variáveis antropométricas, a média da massa corporal foi de 57 quilogramas (± 7) e a média de estatura foi de 1,62 metros ($\pm 0,03$). A Tabela 1 corresponde à média dos escores dos sete testes do FMS®, assim como ao seu desvio padrão, moda, escore mínimo e escore máximo. Cada um dos sete testes soma pontos que vão de zero a três. Esses pontos são dados pelo avaliador, o qual observa e avalia a qualidade do movimento.



Tabela 1 – Testes e média dos escores obtidos na avaliação do FMS®

| | Média | DP | Moda | Mínimo | Máximo |
|----------------------------------|-------|----|------|--------|--------|
| Escore_deep_squat | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| Escore_hurdle_step | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Escore_in_line_lunge | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| Escore_shoulder_mobility | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Escore_active_straight_leg_raise | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Escore_trunk_stability_push_up | 2 | 1 | 3 | 0 | 3 |
| Escore_rotary_stability | 2 | 1 | 3 | 0 | 3 |
| SOMA | 17 | 2 | 18 | 12 | 18 |

Fonte: os autores.

A média observada nos testes do passo por cima da barreira, mobilidade de ombro e elevação da perna estendida, representada pelo escore 3 (três), indica a capacidade de o indivíduo executar o padrão de movimento sem compensações. A média encontrada nos testes do agachamento profundo, avanço em linha reta, estabilidade de tronco/flexão de braços e estabilidade de rotação, representado pela pontuação 2 (dois), indica que algum tipo de compensação está presente.

A Tabela 2 corresponde aos escores de cada teste do FMS®, tal qual sua frequência relativa e frequência absoluta.



Tabela 2 – Frequência relativa e frequência absoluta de cada teste do FMS®

| | | Frequência relativa | Frequência absoluta (%) |
|----------------------------------|---|---------------------|-------------------------|
| Escore deep squat | 1 | 1 | 7,1 |
| | 2 | 7 | 50,0 |
| | 3 | 6 | 42,9 |
| Escore hurdle step | 2 | 7 | 50,0 |
| | 3 | 7 | 50,0 |
| Escore in line lunge | 1 | 5 | 35,7 |
| | 2 | 6 | 42,9 |
| | 3 | 3 | 21,4 |
| Escore shoulder mobility | 2 | 6 | 42,9 |
| | 3 | 8 | 57,1 |
| Escore active straight leg raise | 1 | 1 | 7,1 |
| | 2 | 4 | 28,6 |
| | 3 | 9 | 64,3 |
| Escore trunk stability push up | 0 | 1 | 7,1 |
| | 1 | 1 | 7,1 |
| | 2 | 4 | 28,6 |
| | 3 | 8 | 57,1 |
| Escore rotary stability | 0 | 1 | 7,1 |
| | 2 | 5 | 35,7 |
| | 3 | 8 | 57,1 |

Fonte: os autores.

A quantidade máxima de pontos que cada atleta pode atingir é de 21 pontos. Pesquisas indicam que um escore ≤ 14 representa significativamente um risco aumentado para lesões e um escore > 14 representa um risco diminuído para lesões (COOK *et al.*, 2014; KÜRKLÜ *et al.*, 2019). Desse modo, pode-se afirmar que a soma da média dos sete testes das 14 atletas resultou em um escore final de 17 pontos, representando, segundo a literatura, um risco menor para lesões, de



tal modo que os movimentos foram executados com um padrão sem compensações, indicando a qualidade do movimento.

Estudo que investigou um grupo de 50 atletas de handebol do sexo masculino e feminino, com média de idade de 21 anos, estatura de 1,75 metros e 68 quilogramas de massa obteve escore final de 12 pontos (ATALAY; TARAKCI; ALGUN, 2018). Esse escore encontrado pode indicar um risco maior para lesões durante a prática esportiva, em razão das compensações nos movimentos ou da não realização do movimento, diferentemente dos achados na presente pesquisa. Essa distinção nos resultados encontrados entre os estudos pode ser resultante das diferenças entre os grupos, como peso, estatura, idade, sexo ou tamanho amostral.

A idade cronológica é a idade definida pelo nascimento de um indivíduo determinado pela data do calendário. Essa idade biológica depende do relógio do estágio maturacional de cada indivíduo, com características qualitativa e quantitativa observadas pelo indicador biológico. Esse estágio maturacional não necessariamente coincide com a idade cronológica e seu controle é baseado na idade cronológica, na qual há um padrão esperado de comportamento maturacional para aquela idade, determinando se o jovem está adequado para o esperado em seu desenvolvimento, avançado ou atrasado (GUEDES; GUEDES, 2006). Em virtude de os jovens da mesma idade, muitas vezes estarem em estágios maturacionais diferentes, as diferenças podem ser enormes: pode-se ver, por exemplo, dois jovens de 14 anos com uma diferença de altura de 23 cm e uma diferença de peso acima de 18kg, ou duas crianças de 10 anos de idade com a mesma altura, mas uma cresceu 60% da sua altura adulta final e a outra cresceu 70%. Também, uma garota de 11 anos pode ser mais



alta e ter mais físico do que um garoto da mesma idade (MALINA; BOUCHARD, 2002; SIMÃO, 2008 apud SENA *et al.*, 2013).

Em um estudo que analisou o FMS[®] de jovens jogadores de futebol, com idade entre 12 e 16 anos, destes, 15 meninos menores com menos de 12 anos de idade, 14 com menos de 14 anos de idade, e 12 com menos de 16 anos de idade obteve a média do escore final de: 15 pontos, 16 pontos e 17 pontos, respectivamente. Então, chegou-se à conclusão que os resultados sugerem que o desempenho físico desses jovens é uma consequência de uma ampla gama de fatores, incluindo maturação, vários métodos de treinamento em diferentes categorias de idade, proficiência de movimento, e que jogadores mais velhos podem passar por estratégias de treinamento mais intensas (BAKALL'ÁR *et al.*, 2020).

Pesquisa que avaliou um grupo de 46 atletas de elite, sendo eles 22 de futebol e 24 de handebol, do sexo masculino, obteve, respectivamente, um escore final de 15 e 16 pontos, considerado um indicador de risco diminuído para lesões (KÜRKLÜ *et al.*, 2019). O resultado encontrado corrobora com os achados da presente pesquisa e pode ter relação com o fato de atletas passarem por diferentes processos de treinamentos.

Já em relação ao estudo de Santos *et al.* (2018), que consiste em 11 meninas com 12 anos completos, que possuem média de massa de 45 quilogramas e estatura de 1,51 metros, observou-se uma média final de escore de 12 pontos. A média final encontrada pode estar relacionada ao fato de os participantes escolares apresentarem um perfil considerado como "sedentário". Na presente pesquisa as participantes são atletas que treinam handebol no mínimo cinco vezes por semana, e algumas possuem o hábito de praticar musculação ou treinamento funcional de forma regular.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados apresentados, pode-se concluir que o padrão funcional de movimento de atletas de handebol, analisado pelo *Functional Movement Screen* (FMS®), é considerado um padrão de movimentos realizado sem compensações, indicando um risco menor de lesões. No entanto, existem controvérsias científicas sobre o fato de o FMS® realmente auxiliar a prevenir o risco de lesões.

Enquanto instrumento utilizado para avaliação, o FMS® permite avaliar a qualidade do movimento, percebendo assimetrias e desbalanceamentos no indivíduo, possibilitando a prescrição de exercícios que minimizem ou compensem o desequilíbrio entre força, estabilidade e mobilidade.

REFERÊNCIAS

ATALAY, Emre Serdar; TARAKCI, Devrim; ALGUN, Candan. Are the functional Movement analysis scores of handball players related to athletic parameters? *Journal of Exercise Rehabilitation*, Coréia do Sul, v. 14, n. 6, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6323323/>. Acesso em: 22 out. 2021.

BAKALL'ÁR, Igor et al. Multiple athletic performances, maturation, and Functional Movement Screen total and individual scores across different age categories in young soccer players. *Journal of Exercise Rehabilitation*, out. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7609856/>. Acesso em: 23 out. 2022.

BARBANTI, Valdir J. *Teoria e Prática do Treinamento Esportivo*. São Paulo: Blucher, 1997. Disponível em: <https://books.google.com.br/>



books?hl=pt-BR&lr=&id=albsDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=treinamento+esportivo&ots=y_VbhN_mup&sig=wiJaMK7Lz7xE30BkhdOLqSu-6P0#v=onepage&q=treinamento%20esportivo&f=false. Acesso em: 30 abr. 2021.

BOAVA, André Luis Couto. Functional Movement Screen (FMS®): Análise das capacidades dinâmicas em praticantes de diferentes modalidades. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Rio Claro, 2018

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2013.

BUNN, Priscila dos Santos; SILVA, Elirez Bezerra da. Dynamic Movement Assessment and Functional Movement Screening for injury prediction: a systematic review. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 25, set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/17004225032018>.

CHAO, W. C. et al. The Effect of Functional Movement Training After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction - A Randomized Controlled Trial. *Journal of Sport Rehabilitation*, set. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29064343/>. Acesso em: 10 abr. 2021.

COOK, Gray et al. Functional Movement Screening: the use of fundamental movements as an assessment of function – Part 2. *Internal Journal of Sports Physical Therapy*, Aug. 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4127517/>. Acesso em: 21 abr. 2021.



GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole, 2006. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=gEAeGHZXu2AC&oi=fnd&pg=PA1&dq=avaliacao+fisica&ots=rZK5zBYFit&sig=KwCC_3bhKvGmimoXM5t9ClaZgds#v=onepage&q=avaliacao%20fisica&f=false. Acesso em: 22 abr. 2021.

KÜRKLÜ, Galip Bilen et al. A Comparison of Functional Movement Abilities of Elite Male Soccer and Handball Players. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 2019. Disponível em: <https://www.sporhekimligidergisi.org/tam-metin/366/eng>. Acesso em: 23 out. 2021

LIMA, Paulo Luiz Fernando de. Treinamento desportivo: da saúde e emagrecimento ao alto rendimento. São Paulo: Cia do eBook, 2016. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=enpVCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=treinamento+esportivo+alto+rendimento&ots=Zy5slzaZec&sig=Nad_DOHWMKX4F6fiSwFWe0karY#v=onepage&q=treinamento%20esportivo%20alto%20rendimento&f=false. Acesso em: 25 abr. 2021.

LOHMAN, T.; ROCHE, A.; MARTORELL, R. Anthropometric standardization reference manual. Champaign/Illinois: Human Kinetics Books, 1988.

SANTOS, Juliana Alves dos et al. Associação entre o Functional Movement Screen e aptidão física em escolares. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 26, n. 4, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/7691>. Acesso em: 22 out. 2021.

SENA, Luciane Barbosa de et al. A influência da maturação biológica no desenvolvimento motor em escolares. *EFDeportes.com, Revista Digital*, out. 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd185/a-influencia-da-maturacao-biologica-em-escolares.htm>. Acesso em: 23 out. 2021.



THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.

TORRES, T. Z. G.; MAGNANINI, M. M. F.; LUIZ, R. R. Amostragem. In: MEDRONHO, R. A. et al. Epidemiologia. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2009.

WORLD MEDICAL ASSOCIATION. WMA Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. 2013. Disponível em: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>&. Acesso em: 7 jun. 2021.



BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA

Paola Christine Rodrigues Conrado¹
Gracielle Fin²

RESUMO

O exercício físico é fundamental para a promoção e manutenção da saúde, mas para que aconteça adesão e permanência na prática, há fatores que podem ser determinantes, como indisponibilidade de tempo, situação financeira, falta de motivação e querer próprio. O presente trabalho teve como objetivo analisar as percepções quanto às barreiras e aos facilitadores do exercício físico em frequentadores de academia. Foi aplicado um questionário para os frequentadores de academias das cidades de Joaçaba e Herval d'Oeste, SC, com idades entre 20 e 59 anos, para investigar os motivos que os mantêm na prática do exercício físico e algumas das possíveis causas de permanência ou desistência. Participaram deste estudo 139 praticantes de exercício físico, sendo 79 (56,83%) do sexo feminino e 60 (43,17%) do sexo masculino. Os resultados demonstram que o treinamento funcional foi o exercício físico mais praticado (50%), seguido da musculação (35,88%). Observou-se que os facilitadores para a busca da prática de exercício físico foram saúde e qualidade de vida (42,23%). Como fator secundário para o sexo feminino, o motivo da busca foi a melhoria

¹ Graduanda de Educação Física Bacharelado pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; paolachristine@hotmail.com.

² Doutora em Ciências do Movimento Humano; Professora do Curso de Educação Física na Universidade do Oeste de Santa Catarina; gracielle.fin@unoesc.edu.br.



da estética corporal (14,34%) e, para os homens, o foi a reabilitação física (11,11%). As barreiras encontradas para permanecer praticando exercício físico entre ambos os sexos foram a falta de motivação (27,13%) e falta de tempo (23,64%). Como conclusão, tem-se que os principais facilitadores para a prática do exercício físico em frequentadores de academia são saúde e qualidade de vida, reabilitação física e melhoria da estética corporal. A falta de motivação própria e a falta de tempo são as principais barreiras que fazem com que os participantes não permaneçam praticando exercício físico.

Palavras-chave: Academia; Exercício físico; Barreiras; Facilitadores.

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A prática de exercícios físicos há muito tempo vem se tornando um importante fator preventivo e terapêutico, que evita o desenvolvimento e agravamento de quadros de saúde de um número significativo de indivíduos (ROJAS, 2003). Pesquisas evidenciam que a atividade física e o exercício físico são contribuintes fundamentais para a saúde e o bem-estar do ser humano (ROSÁRIO, 2015). Define-se atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética e que resulte em um gasto energético (MENEGUCI, 2017), diferenciando-se do exercício físico, que é uma atividade planejada e estruturada com o objetivo de manter ou aumentar a saúde e a aptidão física (TRAPÉ, 2018).

A preocupação das pessoas em aderir a um estilo de vida mais saudável tem se encaminhado para uma prática regular de exercícios, orientada por profissionais da área, fazendo com que cada vez mais a população se torne ativa na prática de exercícios regulares (LEITE, 2012). O impulso de um novo objetivo e a busca para



chegar ao resultado é bastante gratificante, com isso, matricular-se em uma academia e dar início a uma atividade física não é a parte mais difícil, mas nem sempre é tão fácil se manter fiel e regular nessa prática (BERNARDO, 2017).

Existem dois conceitos em saúde pública relacionados à adesão para a prática de exercícios físicos: facilitadores e barreiras. Os facilitadores são fatores que contribuem para incentivar o início e a manutenção da prática de exercícios (ex.: sentir-se realizado durante a prática); e as barreiras são fatores que dificultam ou impedem a adesão (ex.: falta de tempo) (DOMBROWSKI, 2011; VEITCH; CLAVISI; OWEN, 1999 apud GRANDE; SILVA, 2014).

Identificar esses fatores é essencial para a realização de estudos que vise aumentar a efetividade de ações para prevenção, promoção e manutenção da saúde e que contemplem os fatores relacionados a barreiras e facilitadores como aspectos a serem previstos no planejamento de ações e na operacionalização dos programas (MENDES, 2017).

Algumas das principais causas que fazem com que as pessoas pratiquem o exercício físico, a partir da tomada de decisão na mudança do estilo de vida, são a melhora da saúde, a aptidão física, o condicionamento físico, a estética, o relaxamento e a socialização (MARCELLINO, 2008). Há, também, aspectos que podem ser considerados barreiras ou facilitadores para a prática de exercícios, sendo aspectos pessoais, como a aparência e forma física; aspectos sociais, que dizem respeito ao contato, à exposição social, ao incentivo gerado pela família e amigos para a prática, o próprio *status* perante outras pessoas; e também aspectos ambientais, relacionados à sensação de bem-estar que o ambiente proporciona e ao incentivo e atenção dos profissionais que atuam naquele espaço



(BRAGA; DALKE, 2009). Apesar do aumento significativo do número de academias, das várias modalidades ofertadas e das informações sobre os benefícios do exercício físico, muitas pessoas que aderem aos programas em ambientes esportivos internos acabam desistindo (MORENO, 2017). Faz-se necessário observar os motivos determinantes para a aderência do exercício físico, buscando diminuir os fatores que agem negativamente e que favorecem para a desistência do praticante (BUZZINI, 2012). Essa identificação permite focar no problema visando encontrar estímulos para a permanência dos indivíduos nos centros de treinamento (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Na maioria das vezes, a atividade ofertada se torna uma das barreiras que interferem para a iniciação do indivíduo na prática de atividade física e, por isso, faz-se importante entender os fatores ambientais, sociais e biológicos que influenciam a iniciação e participação em programas de atividade física (NUNES, 2017), no intuito de otimizar ainda mais o aumento da porcentagem de praticantes, a partir dos motivos de adesão e aderência envolvidos para a prática (ARAÚJO *et al.*, 2019).

Há algumas possibilidades de fatores que impedem a prática de exercício físico por alguns indivíduos, como, por exemplo, a falta de motivação, a falta de tempo, a falta de dinheiro, a falta de prazer, a falta de companhia, entre outros (HERBSTTRITH, 2020). E, do mesmo modo, existem os motivos que fazem com que as pessoas queiram permanecer praticando exercícios, como a redução da ansiedade e depressão, melhoria do autoconceito, autoimagem e autoestima, aumento do vigor e da capacidade de lidar com os fatores psicossociais do estresse, melhora da sensação de bem-estar e dos estados de tensão, entre outros (MOURA *et al.*, 2018).



Nesse sentido, com base na importância dessas informações para estratégias de melhoria, busca-se responder ao seguinte problema: quais os motivos que fazem uma pessoa buscar o exercício físico dentro de uma academia e se manter nele? E o que faz ela parar? Sendo o objetivo deste estudo analisar as percepções quanto às barreiras e aos facilitadores do exercício físico em frequentadores de academia.

2 MATERIAL E MÉTODO

A população deste estudo foi definida por conveniência, compreendendo cerca de 430 indivíduos que praticam exercícios físicos, inscritos em academias situadas nas cidades de Joaçaba e Herval d'Oeste, SC. Como critérios de inclusão, o indivíduo precisaria ter idade entre 20 e 59 anos e frequentar a academia pelo menos duas vezes por semana, com, no mínimo, três meses ininterruptos de prática.

Compuseram a amostra 267 praticantes de exercício físico, porém 128 participantes não se encaixaram nos critérios de inclusão da pesquisa, pois 43 deles tinham idade inferior a 20 anos ou superior a 59 anos, 68 não praticavam exercício físico há três meses ininterruptos e 17 só iam à academia uma vez na semana.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário elaborado pela acadêmica pesquisadora, contendo perguntas que consideram os dados demográficos e também aspectos relacionados ao exercício, saúde, prazer, bem-estar, estética, ambiente da prática, aspectos psicossociais, professores da modalidade, funcionários e fatores financeiros.



Após contato com os proprietários, por meio de visitas às academias, os praticantes de exercício físico foram convidados a participar e responder à pesquisa. As opções de respostas do questionário variam, podendo o entrevistado assinalar apenas uma alternativa ou mais de uma, de acordo com cada pergunta. Durante o preenchimento do questionário, as dúvidas que surgiram foram sanadas pela acadêmica pesquisadora.

A análise dos dados foi realizada de forma objetiva, considerando a confidencialidade das respostas, utilizando planilha do *software* Excel. Foi realizada a estatística descritiva, a fim de observar a distribuição percentual da amostra com relação às respostas do instrumento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 267 participantes, 139 praticantes de exercício físico atenderam aos critérios de inclusão, dos quais 79 (56,83%) praticantes são do sexo feminino e 60 (43,17%) são do sexo masculino. Os participantes possuem faixa etária entre 20 e 59 anos, sendo que a maioria tem entre 26 e 30 anos (25,18%). Considerando o estado civil, a maioria dos participantes é solteira (62 – 44,60%). Já com relação à escolaridade, a maioria possui o ensino superior completo (52 – 37,41%). Na Tabela 1 são apresentadas as características sociodemográficas dos participantes deste estudo.



Tabela 1 – Valores descritivos das características sociodemográficas dos participantes do estudo

| | | n | % |
|------------------------------|---------------------------------------------|----|-------|
| Sexo | Feminino | 79 | 56,83 |
| | Masculino | 60 | 43,17 |
| Idade | Entre 20 e 25 anos | 30 | 21,58 |
| | Entre 26 e 30 anos | 35 | 25,18 |
| | Entre 31 e 40 anos | 34 | 24,46 |
| | Entre 41 e 47 anos | 23 | 16,55 |
| | Entre 48 e 59 anos | 17 | 12,23 |
| Estado civil | Casado | 48 | 34,53 |
| | Separado | 25 | 17,99 |
| | Solteiro | 62 | 44,60 |
| | Viúvo | 4 | 2,88 |
| Nível de escolaridade | Ensino Fundamental incompleto Anos Iniciais | 1 | 0,72 |
| | Ensino Fundamental incompleto Anos Finais | 3 | 2,16 |
| | Ensino Médio completo | 33 | 23,74 |
| | Ensino Médio incompleto | 6 | 4,32 |
| | Especialização/Pós-graduação | 20 | 14,39 |
| | Superior completo | 52 | 37,41 |
| | Superior incompleto | 24 | 17,27 |

Fonte: os autores.

A Tabela 2 apresenta os dados referentes ao tipo de exercício físico que os participantes dos diferentes sexos praticam. O treinamento funcional foi relatado 85 (50%) vezes pelos participantes, sendo o exercício físico mais praticado por ambos os sexos, seguido da musculação, que teve 61 (35,88%) respostas. Esse resultado pode estar associado à quantidade de amostras coletadas em academias da região que apresentam o treinamento funcional como foco no



trabalho, pois considerando outros estudos, como o de Frade *et al.* (2016) e de Albuquerque (2012), a musculação é o exercício físico mais praticado nos ambientes de academias.

Tabela 2 – Tipos de exercício físico praticados

| Tipo de Exercício | Feminino | | Masculino | | Total | |
|----------------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Funcional | 53 | 31,18 | 32 | 18,82 | 85 | 50,00% |
| Musculação | 33 | 19,41 | 28 | 16,47 | 61 | 35,88 |
| Crossfit | 5 | 2,94 | 5 | 2,94 | 10 | 5,88 |
| Caminhada | 5 | 2,94 | | 0,00 | 5 | 2,94 |
| Exercícios aeróbicos | 2 | 1,18 | 2 | 1,18 | 4 | 2,35 |
| Hidroginástica | 2 | 1,18 | | 0,00 | 2 | 1,18 |
| Pilates | 2 | 1,18 | | 0,00 | 2 | 1,18 |
| Zumba | 1 | 0,59 | | 0,00 | 1 | 0,59 |
| Total geral | 103 | 60,59 | 67 | 39,41 | 170 | 100,00 |

Fonte: os autores.

Nota: cada participante poderia assinalar mais de um tipo de exercício físico ou descrever outro.

Na Tabela 3 são apresentados outros tipos de esportes praticados pelos participantes deste estudo além da prática de exercício físico. A maioria do sexo feminino relatou que pratica padel (16,96%) – esse resultado pode estar ligado à chegada dessa modalidade na região estudada, fato esse que colabora para que os participantes se sintam atraídos e queiram praticar esse novo esporte, tendo em vista que 11,11% dos participantes do sexo masculino também responderam que praticam esse esporte. Mas a maioria dos participantes do sexo masculino relatou que pratica futebol (23,98%). Como afirma Silva Junior (2015), o futebol ainda é o esporte mais praticado no Brasil, além da região da pesquisa possuir diversos campos de futebol



artificial. Outros 26,32% relataram que não praticam nenhum outro tipo de esporte.

Tabela 3 – Outros tipos de esportes

| | Feminino | | Masculino | | Total | |
|-------------|----------|-------|-----------|-------|-------|--------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Futebol | 8 | 4,68 | 41 | 23,98 | 49 | 28,65 |
| Padel | 29 | 16,96 | 19 | 11,11 | 48 | 28,07 |
| Não pratica | 20 | 11,70 | 25 | 14,62 | 45 | 26,32 |
| Ciclismo | 5 | 2,92 | 3 | 1,75 | 8 | 4,68 |
| Natação | 7 | 4,09 | 1 | 0,58 | 8 | 4,68 |
| Boxe | 3 | 1,75 | 2 | 1,17 | 5 | 2,92 |
| Basquete | 2 | 1,17 | 1 | 0,58 | 3 | 1,75 |
| Vôlei | 3 | 1,75 | | | 3 | 1,75 |
| Muay Thai | 2 | 1,17 | | | 2 | 1,17 |
| Total geral | 79 | 46,20 | 92 | 53,80 | 171 | 100,00 |

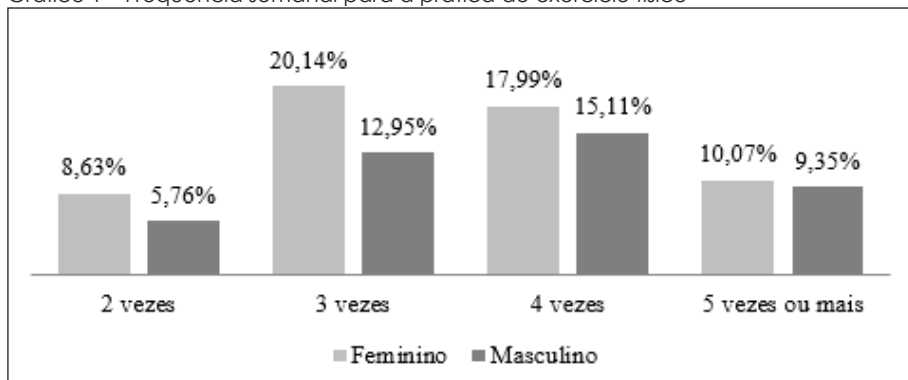
Fonte: os autores.

Nota: Cada participante poderia assinalar mais de um tipo de exercício físico ou descrever outro.

Sobre a frequência semanal, o Gráfico 1 apresenta os dados referentes a quantidade de vezes na semana que os participantes praticam o exercício físico. Dos participantes do sexo feminino, a maioria (20,14%) relata que pratica exercício físico três vezes na semana, enquanto a maioria do sexo masculino, que corresponde a 15,11%, pratica exercício físico quatro vezes na semana, respeitando a frequência semanal recomendada, segundo o que se confirma com o estudo de Balsanelli (2015).



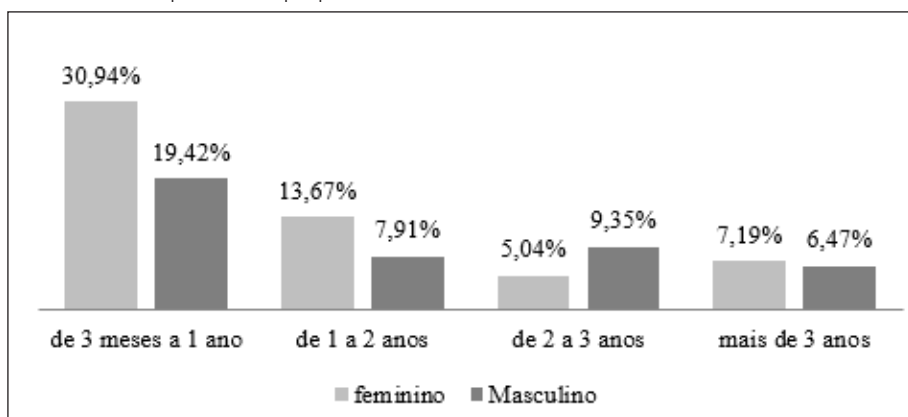
Gráfico 1 – Frequência semanal para a prática de exercício físico



Fonte: os autores.

O Gráfico 2 mostra há quanto tempo os participantes praticam exercício físico no ambiente de academia. No geral, 50,36% praticam exercícios físicos de três meses a um ano. Esses dados podem indicar que as pessoas encontram barreiras que os fazem desistir logo no início da prática, pois estudos apontam que as pessoas conseguem se manter na prática regular de exercício físico por apenas seis meses (PRESTES *et al.*, 2016).

Gráfico 2 – Há quanto tempo pratica exercício físico



Fonte: os autores.



Na Tabela 4 são apresentados os facilitadores que levam os participantes a buscar a prática de exercício físico. Das 144 (51,61%) respostas obtidas do sexo feminino, a grande maioria (66 – 23,65%) respondeu que o motivo da busca pela prática do exercício físico é por saúde e qualidade de vida, seguido da opção da melhoria da estética corporal (14,34%).

Os homens, por sua vez, também responderam saúde e qualidade de vida em sua maioria (14,34%), mas, diferente das mulheres, a segunda opção mais respondida sobre os motivos que os levam a buscar a prática de exercício físico foi a reabilitação física (11,11%), o que se confirma no estudo de Gaspardi (2010), que afirma que os indivíduos buscam as academias por diversos objetivos, desde a estética corporal até a correção de problemas físicos, ou seja, reabilitação física. Mas nota-se que, para as mulheres, a questão da estética corporal é ainda mais importante na hora de aderir à prática de exercício físico, tendo em vista que foi citada 40 (14,34%) vezes, sendo mais da metade das respostas, quando comparadas aos homens, para os quais a estética apareceu em somente 18 (6,45%) respostas.

Vale ressaltar que alguns estudos mostram que a saúde e a estética corporal são os principais motivos da adesão à prática de exercícios físicos em academias (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011; LIZ; ANDRADE, 2010; MARCELLINO, 2008; NASCIMENTO, 2019; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).



Tabela 4 – Facilitadores para buscar da prática de exercício físico

| | Feminino | | Masculino | | Total | |
|-------------------------------|----------|-------|-----------|-------|-------|--------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Saúde e qualidade de vida | 66 | 23,65 | 40 | 14,34 | 106 | 37,99 |
| Melhoria da estética corporal | 40 | 14,34 | 18 | 6,45 | 58 | 20,79 |
| Condicionamento físico | 14 | 5,02 | 20 | 7,17 | 34 | 12,19 |
| Reabilitação física | 2 | 0,72 | 31 | 11,11 | 33 | 11,83 |
| Socialização | 9 | 3,23 | 13 | 4,66 | 22 | 7,89 |
| Prazer pela prática | 6 | 2,14 | 12 | 4,30 | 18 | 6,44 |
| Orientação médica | 7 | 2,51 | 1 | 0,36 | 8 | 2,87 |
| Total geral | 144 | 51,61 | 135 | 48,39 | 279 | 100,00 |

Fonte: os autores.

Nota: Poderia ser assinalado mais de um motivo que os levam a buscar a prática de exercício físico.

A Tabela 5 apresenta os facilitadores que levam os participantes a permanecer na prática de exercício físico. Saúde e qualidade de vida tiveram, no geral, 124 (34,93%) respostas entre ambos os sexos. Como segunda opção do motivo que os levou a permanecer com a prática de exercício físico, o sexo feminino respondeu 45 (12,68%) vezes que a causa é por melhora da estética corporal, já para o sexo masculino, é a reabilitação física, com 31 (8,73%) respostas obtidas. Percebe-se que, para os participantes, os motivos que os fazem permanecer na prática são similares quando comparados aos motivos da aderência do exercício físico, o que se confirma em diferentes estudos (PEREIRA; BERNADES, 2005; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).



Tabela 5 – Facilitadores que levam os participantes a permanecer praticando exercício físico

| | Feminino | | Masculino | | Total | |
|------------------------------|----------|-------|-----------|-------|-------|--------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Saúde e qualidade de vida | 72 | 20,28 | 52 | 14,65 | 124 | 34,93 |
| Melhora da estética corporal | 45 | 12,68 | 16 | 4,51 | 61 | 17,18 |
| Condicionamento físico | 21 | 5,92 | 25 | 7,04 | 46 | 12,96 |
| Prazer pela prática | 20 | 5,63 | 19 | 5,35 | 39 | 10,99 |
| Socialização | 16 | 4,51 | 22 | 6,20 | 38 | 10,70 |
| Reabilitação física | 4 | 1,13 | 31 | 8,73 | 35 | 9,86 |
| Orientação médica | 9 | 2,54 | 3 | 0,85 | 12 | 3,38 |
| Total geral | 187 | 52,68 | 168 | 47,32 | 355 | 100,00 |

Fonte: os autores.

Nota: Poderia ser assinalado mais de um motivo que os levam a permanecer praticando o exercício físico.

A Tabela 6 apresenta os dados das características que fazem com que os participantes da amostra continuem praticando exercício físico no local escolhido para a prática. A maioria das respostas obtidas pelos participantes mostra que, para as mulheres, o fator financeiro (17,80%) é a principal característica que faz com que elas permaneçam no local da prática do exercício físico, o que se confirma com o estudo de Araújo (2019), e pode-se supor que o valor cobrado é justo.

Para os homens, a principal característica é qualificação e atendimento dos profissionais (12,88%), o demonstra que os profissionais de Educação Física que atuam no local da prática de exercício físico devem estar sempre aptos, adquirindo novos conhecimentos e buscando formas de facilitar a adesão e a permanência dos praticantes (PRESTES *et al.*, 2016).



Tabela 6 – Resultados das características que os fazem permanecer praticando exercício físico no local que praticam

| | Feminino | | Masculino | | Total | |
|----------------------------------------------|----------|-------|-----------|-------|-------|--------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Financeiro | 47 | 17,80 | 30 | 11,36 | 77 | 29,17 |
| Qualificação e atendimento dos profissionais | 29 | 10,98 | 34 | 12,88 | 63 | 23,86 |
| Qualidade do local | 32 | 12,12 | 27 | 10,23 | 59 | 22,35 |
| Localização | 30 | 11,36 | 18 | 6,82 | 48 | 18,18 |
| Interação social | 9 | 3,41 | 8 | 3,03 | 17 | 6,44 |
| Total geral | 147 | 55,68 | 117 | 44,32 | 264 | 100,00 |

Fonte: os autores.

Nota: Poderia ser assinalada mais de uma característica que os fazem permanecer praticando exercício físico naquele local.

A Tabela 7 mostra os dados dos benefícios percebidos pelos participantes com a prática do exercício físico. O sexo feminino respondeu 42 (11,44%) vezes, na sua maioria, que perceberam melhoria na aparência, seguido da opção emagrecimento (9,81%). Isso pode estar relacionado ao fato de que por meio do exercício físico é possível modelar e esculpir o corpo (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011). Já no sexo masculino, a maioria respondeu que percebeu melhora da força e resistência muscular (10,08%), e a melhoria da aparência (7,90%) apareceu como a segunda opção mais respondida entre eles, confirmando que a maior parte dos praticantes de exercício físico se preocupa com estética, o que se resume ao aumento da força e da resistência muscular, segundo Terada *et al.* (2009).



Tabela 7 – Respostas dos benefícios percebidos com a prática de exercício físico

| | Feminino | | Masculino | | Total | |
|-----------------------------------------|----------|-------|-----------|-------|-------|--------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Melhoria da aparência | 42 | 11,44 | 29 | 7,90 | 71 | 19,35 |
| Melhora da força e resistência muscular | 33 | 8,99 | 37 | 10,08 | 70 | 19,07 |
| Ganho de massa muscular | 31 | 8,45 | 32 | 8,72 | 63 | 17,17 |
| Emagrecimento | 36 | 9,81 | 13 | 3,54 | 49 | 13,35 |
| Bem-estar | 22 | 5,99 | 19 | 5,18 | 41 | 11,17 |
| Prazer e divertimento | 22 | 5,99 | 13 | 3,54 | 35 | 9,54 |
| Melhora de humor | 15 | 4,09 | 13 | 3,54 | 28 | 7,63 |
| Convivência social | 5 | 1,36 | 5 | 1,36 | 10 | 2,72 |
| Total geral | 206 | 56,13 | 161 | 43,87 | 367 | 100,00 |

Fonte: os autores.

Nota: Poderia ser assinalada mais de uma resposta referente aos benefícios percebidos com a prática de exercício físico.

Na Tabela 8 contém os dados das barreiras que os participantes encontram para permanecer praticando exercício físico. A falta de motivação (27,13%) e a falta de tempo (23,64%) são as principais dificuldades para ambos os sexos permanecerem praticando exercício físico. A motivação é um dos fatores mais importantes para atingir um bom desempenho e poder alcançar os objetivos desejados com a prática de exercício físico (BRANDÃO, 2003). Pode-se supor que as pessoas têm passado a maior parte do tempo em seu local de trabalho, o que gera uma condição natural de cansaço e explicaria a falta de tempo e de motivação para permanecerem praticando exercício físico, confirmando o estudo feito por Führ (2018). Segundo López-Benavente *et al.* (2018), a falta de tempo também é um dos principais motivadores da não adesão à prática de exercícios físicos, o que confirma os dados coletados nesta amostra.



Tabela 8 – Barreiras que os participantes encontram para permanecer com a prática de exercício físico

| | Feminino | | Masculino | | Total | |
|--------------------------------------|----------|-------|-----------|-------|-------|--------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Falta de motivação própria | 39 | 15,12 | 31 | 12,02 | 70 | 27,13 |
| Falta de tempo | 35 | 13,57 | 26 | 10,08 | 61 | 23,64 |
| Dificuldade em atingir os objetivos | 20 | 7,75 | 10 | 3,88 | 30 | 11,63 |
| Encaixe de horários | 17 | 6,59 | 13 | 5,04 | 30 | 11,63 |
| Falta de acompanhamento profissional | 15 | 5,81 | 10 | 3,88 | 25 | 9,69 |
| Planejamento financeiro | 13 | 5,04 | 10 | 3,88 | 23 | 8,91 |
| Acesso ao local de prática | 7 | 2,71 | 5 | 1,94 | 12 | 4,65 |
| Falta de apoio da família e amigos | 3 | 1,16 | 3 | 1,16 | 6 | 2,33 |
| Variação climática | 1 | 0,39 | | | 1 | 0,39 |
| Total geral | 150 | 58,14 | 108 | 41,86 | 88 | 100,00 |

Fonte: os autores.

Nota: Poderia ser assinalada mais de uma opção de resposta sobre as maiores dificuldades para permanecer com a prática de exercício físico.

Percebe-se que há diversos fatores que agem como barreiras e facilitadores para a prática de exercícios físicos em academias. Quando se trata dos facilitadores, saúde e qualidade de vida, reabilitação física e melhoria da estética corporal foram os mais citados pelos participantes. A questão estética é uma preocupação de grande parte dos participantes, bem como a reabilitação física, os quais, juntos, tornam-se um fator de melhoria para a saúde e qualidade de vida. Já a falta de motivação própria e a falta de tempo são as principais barreiras que os participantes citaram para fazer com que eles permaneçam com a prática de exercício físico. Por isso, faz-se importante conhecer e entender os motivos e objetivos dos praticantes que buscam o ambiente de academia, para poder potencializar



estratégias no que diz respeito às barreiras e aos facilitadores para a prática do exercício físico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi analisar as percepções quanto às barreiras e aos facilitadores do exercício físico em frequentadores de academia. Com os resultados encontrados, pode-se concluir que os principais facilitadores para a prática do exercício físico em frequentadores de academia são saúde e qualidade de vida, reabilitação física e melhoria da estética corporal. Quanto às barreiras, conclui-se que a falta de motivação própria e a falta de tempo são os principais motivos que fazem com que os participantes não permaneçam praticando exercício físico.

Vale ressaltar que o custo financeiro, juntamente com a qualificação e o atendimento dos profissionais foram fatores decisivos para os participantes permanecerem praticando exercício físico no ambiente de academia. Isso destaca a importância de o profissional de Educação Física ser qualificado e ter um bom convívio com os praticantes, mantendo-os motivados e prescrevendo exercícios adequados, respeitando as individualidades e as características de cada um.

Por fim, diante dos resultados deste estudo, pode-se afirmar que é importante que os gestores e profissionais que atuam nessas academias criem estratégias que fortifiquem os facilitadores e, de outro modo, reduzam as barreiras existentes, para haver constante melhoria e evolução no atendimento das academias e na intervenção profissional do Educador Físico.



REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 6, n. 32, p. 112-117, 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286>. Acesso em: 16 out. 2021.

ARAÚJO, M. et al. Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis-SC. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/197403>. Acesso em: 23 abr. 2021.

BALSANELLI, J. D. Benefícios do exercício físico na doença de Parkinson. *Revista Educação Física UNIFAFIBE*, ano IV, n. 3, dez. 2015. Disponível em: <https://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revista-educacaofisica/sumario/39/19122015132503.pdf>. Acesso em: 15 out. 2021.

BERNARDO, F. Fatores motivacionais para a prática de ginástica em uma academia de Palhoça. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2017. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/2385>. Acesso em: 15 abr. 2021.

BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. *RBPfEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 2, n. 12, 2011. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/129/131>. Acesso em: 12 out. 2021.



BRAGA, R. K.; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness: um estudo de caso. Revista Digital, n. 130, 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>. Acesso em: 14 abr. 2021.

BRANDÃO, M. R. F. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. Motriz, n. 1, p. s19-524, jan./abr. 2003.

BUZZINI, A. F. Principais fatores que levam à desistência da prática de exercícios físicos em universitários do curso de bacharelado em educação física. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Unifafibe, Bebedouro, 2012. Disponível em: <http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/handle/123456789/371>. Acesso em 18 abr. 2021.

FRADE, R. E. et al. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo - SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 55, 2016. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5394450>. Acesso em: 11 out. 2021.

FÜHR, D. P. Motivos de aderência e desistência à prática de exercício físico em academia em mulheres adultas. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2018. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/5451>. Acesso em: 15 out. 2021.

GASPARDI, M. P. Treinamento funcional: práticas sistematizadas e novas tendências. 2010. Monografia (Especialização em Treinamento Esportivo) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9EBN77/1/mariana_monografia.pdf. Acesso em: 15 out. 2021.



GRANDE, A. J.; SILVA, V. Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho. *Mundo Saúde*, v. 38, n. 2, p. 204-209, 2014.

HERBSTTRITH, H. V. Motivos de abandono a prática de musculação em uma academia do interior do Rio Grande do Sul. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2020. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/6880>. Acesso em: 10 abr. 2021.

LEITE, F. M. Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2012. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/1333>. Acesso em: 9 abr. 2021.

LIZ, C. M. de; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 3, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005>.

LÓPEZ-BENAVENTE, Y. et al. Dificuldades e motivações para o exercício físico em mulheres idosas. Um estudo qualitativo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 26, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/kVcNNBGKMzMtR55sPYF3wyj/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 10 out. 2021.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2008.



MENDES, G. et al. Barreiras e facilitadores da adesão a um programa de educação em diabetes: a visão do usuário. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 22, n. 3, p. 278-289, 2017. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6806/pdf>. Acesso em: 11 abr. 2021.

MENEGUCI, J. et al. Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 4, n. 1, 2017. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/viewFile/1970/1995>. Acesso em: 15 abr. 2021.

MORENO, D. de S. Percepção de mulheres sobre as barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica. 2017. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/12279>. Acesso em: 12 abr. 2021.

MOURA, M. F. de et al. Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, v. 1, n. 1, p. 47, 2018. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsu-nisc/article/view/11943/7219>. Acesso em: 23 abr. 2021.

NASCIMENTO, S. A. F. Fatores motivacionais para prática de exercício físico em academias. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13848/1/21553999.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2021.

NUNES, L. R. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em acadêmicos do curso de educação física da Universidade Federal do Ceará. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/36324>. Acesso em: 15 abr. 2021.



PEREIRA, E. C. de C.; BERNARDES, D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. [S. l.: s. n.], 2005. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/ccd2005/temalivre/edelannicamargodecastropereira.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2021.

PRESTES, J. et al. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2. ed. rev. e atual. Barueri: Manole, 2016.

ROJAS, P. N. C. Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica de Curitiba. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) –Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica. Acesso em: 16 abr. 2021.

ROSÁRIO, M. et al. Motivação intrínseca para a prática de atividade física e bem-estar psicológico em indivíduos idosos. In: SANTOS ROCHA, R. et al. Atividade física em populações especiais: população idosa, populações com condições clínicas. Rio Maior: Escola Superior de Desporto, 2015. p. 95-110. Disponível em: <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/2101>. Acesso em: 14 abr. 2021.

SILVA JUNIOR, I. da. Como o futebol se tornou o esporte mais praticado no Brasil. Caderno de Resumos - Apresentação de Painel, v. 1, n. 3, p. 101-101, 2015.
Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/110>. Acesso em: 15 out. 2021.

TAHARA A. K.; SCHWARTZ G. M.; SILVA K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, p. 7-11, 2003.



TERADA, Lilian Canassa et al. Efeitos metabólicos da suplementação do whey protein em praticantes de exercícios com pesos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 3. n. 16. p. 295-304, jul./ago. 2009. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/127/125>. Acesso em: 15 out. 2021.

TRAPÉ, A. A. et al. Exercício físico supervisionado, aptidão física e fatores de risco para doenças cardiovasculares em adultos e idosos. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 22, n. 4, p. 291-298, 2018.



Organizadores
Elisabeth Baretta, Renan Souza



FERRAMENTAS UTILIZADAS PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA AVALIAÇÃO FUNCIONAL DOS CLIENTES

Jonathan Junior Feitoza¹

Gracielle Fin²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar o conhecimento acerca das avaliações funcionais existentes e quais as avaliações funcionais mais utilizadas pelos profissionais de Educação Física para a prescrição do exercício físico. Participaram deste estudo 31 profissionais de Educação Física, que atuam nos municípios de Joaçaba e Herval d'Oeste, SC, que responderam um questionário com perguntas abertas e fechadas relacionadas à atuação do profissional de Educação Física e quais ferramentas utilizadas para a avaliação funcional de seus clientes. Dos participantes deste estudo 32,3% eram mulheres e 67,7% eram homens, com média de idade de 34 anos e atuantes na área do bacharelado em Educação Física, no atendimento personalizado. Sobre o método de treinamento, os profissionais declararam que utilizam a musculação, treinamento funcional, *crossfit* e ginástica em grupo, atuando em espaços próprios, academias e em domicílio. Todos utilizavam da ficha de anamnese, e realizavam uma avaliação funcional para a prescrição de exercício físico, no entanto 24 profissionais responderam que realizavam a reavaliação a capacidade funcional e 7 não

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; jonathan.feitoza@outlook.com.

² Doutora em Ciências do Movimento Humano; Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professora orientadora; gracielle.fin@unoesc.edu.br.



realizavam. Todos os 31 profissionais declaram que utilizam métodos e protocolos de avaliação funcional, respondendo que esta é base para a prescrição de exercícios, sendo indispensável. Conclui-se que os métodos de avaliação funcional são utilizados como ferramenta de trabalho do profissional de Educação Física, pelas quais o mesmo analisa e obtém os resultados fidedignos e propostos para cada pessoa respeitando suas individualidades e limitações.

Palavras-chave: Profissional de educação física; Avaliação funcional; Prescrição de exercício físico; Treinamento.

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O exercício físico é considerado uma das mais importantes formas de aderir um estilo de vida saudável e seguro. “Quando um determinado indivíduo não possui o hábito de praticar algum tipo de exercício físico, estes possuem o que se compreende como estilo de vida sedentária (ALMEIDA; TELES, 2020, p. 2)”, sendo assim, a inatividade física na vida das pessoas é fortemente relacionada a futuras doenças crônicas, dentre elas a obesidade; alguns estudos destacam que 20% dos adultos e 80% dos adolescentes não realizam exercício físico com frequência (BATISTA, 2019).

O exercício físico pode trazer inúmeros benefícios à saúde, desde que orientado e prescrito por um profissional de Educação Física, que é apto para exercer essa função. O acompanhamento com um profissional de Educação Física apresenta uma importância fundamental na orientação e prescrição de exercício físico, pois este, “[...] tal como ocorre com a medicação, deve ser individualizado, visando maximizar os benefícios e minimizar os riscos.” (CASTRO; ARAUJO, 2000, p. 1). Por meio da prática de exercício físico é possível



melhorar a longevidade das pessoas e, por isso, torna-se importante um acompanhamento personalizado. “O *Personal* lida com programas de atividades que visam desde a melhoria da aptidão física, até a busca pela qualidade de vida (GOMES; CAMINHA, 2014, p. 2).”

A necessidade de praticar exercícios físicos faz com que novas formas de atendimento sejam criadas e modificadas para atender às particularidades de cada aluno (LUBISCO, 2005 apud SOMBRIO, 2012). Os trabalhos personalizados e individualizados são uma busca por melhores resultados aos objetivos propostos que envolvem exercícios sistematizados, planejados, repetitivos, objetivando um atendimento diferenciado e realmente individualizado. No entanto, esses dois métodos de atendimento não se diferem um do outro, pois o planejamento do atendimento para o aluno se torna de caráter individual e personalizado, considerando sempre as especificidades da prescrição do exercício. Esse tipo de atendimento tem sido cada vez mais comum na sociedade, pois a busca por uma motivação diferenciada faz com que os alunos procurem lugares que os motivem para uma prática permanente de exercícios físicos.

Além do atendimento personalizado e individualizado realizado pelo profissional de Educação Física, destaca-se o atendimento em grupo, que visa atender mais de um aluno no mesmo período de trabalho. Esse método de atendimento, para o profissional de Educação Física, torna-se um pouco mais complexo, pois com um número maior de alunos ele tem um trabalho redobrado na prescrição de exercício e na orientação durante o atendimento. Sendo assim, os métodos de atendimentos se tornam específicos para cada um conforme sua necessidade. No estudo de Sombrio (2012), o qual buscou os motivos pela adesão à prática de exercício físico dos alunos de *personal trainer*, observa-se que a maioria dos entrevistados busca



por um acompanhamento personalizado para adquirir mais qualidade de vida e saúde, justamente pela possibilidade de ter o profissional de Educação Física totalmente disponível para ele.

Com o crescimento de atuação dos profissionais de Educação Física e o ritmo acelerado pela procura dos seus serviços, houve uma crescente adesão aos exercícios físicos pela população, que vem se conscientizando cada vez mais sobre a importância dessas práticas regulares e bem orientadas (KASSAB 2012). Também se observa que, com o aumento dessa prática, a probabilidade do risco de alterações posturais nos praticantes de condicionamento físico pode ser grande, pois, se os sujeitos não forem orientados e monitorados de forma adequada, poderão ter problemas musculoesqueléticos futuros, comprometendo a prescrição de exercícios (PÓVOA, 2020).

Além disso, com o aumento do número de praticantes de atividade física, a prática de exercício físico sem uma avaliação prévia também cresce (SILVA; ALMEIDA; REGIS, 2017). A busca por uma melhor capacidade funcional é cada vez maior, considerando que esta é a habilidade de desenvolver atividades rotineiras sem necessitar de assistência (MANANDHAR, 1995 apud COSTA, 2017), ou seja, está relacionada à capacidade para realizar as atividades básicas de vida diária e para desempenhar atividades instrumentais de vida diária (NERI, 2008 apud COSTA, 2017).

A prescrição e o planejamento de programas de exercícios físicos requerem a integração de diversas áreas do conhecimento. É importante destacar os princípios do treinamento físico, quais sejam: sobrecarga, especificidade, reversibilidade e individualidade biológica (ALMEIDA, 2019). Nesse sentido, o profissional de Educação Física é o responsável pela orientação e prescrição dos programas de exercícios físicos específicos para as pessoas, sendo necessário



que ele aprofunde seus conhecimentos com estudos cujo objetivo é avaliar a capacidade funcional do movimento.

A avaliação funcional consiste em um conjunto de informações necessárias para a prescrição do exercício; por meio dela, é possível observar as disfunções de padrão de movimento, buscando sempre pelo resultado fidedigno proposto ao aluno. Uma avaliação funcional analisa e identifica alterações de padrões de movimentos fundamentais e alterações na mobilidade, estabilidade e assimetrias nesses padrões. A correção desses padrões, uma vez conseguida, permite maior eficiência de movimento para o indivíduo (SILVA; ALMEIDA; REGIS, 2017).

A forma de observar a descrição, a perspectiva e a analogia do movimento através do *Functional Movement Screen (FMS)*, cria uma forma de observação sobre os movimentos realizados em determinado exercício que avalia tais capacidades, sendo composto por sete testes com pontuação de 0 a 3 pontos de acordo com o desempenho do indivíduo na execução do movimento (PÓVOA, 2020). O FMS analisa a qualidade do padrão do movimento, no qual se observam movimentos básicos de manipulação, de estabilização, de flexibilidade, assim como a coordenação de mais de um segmento corporal. Desse modo, segundo seus criadores, é possível perceber debilidades, desequilíbrios, assimetrias e limitações (SILVA *et al.*, 2016).

Existem ainda outras avaliações, como a avaliação da Marcha e Equilíbrio Orientada pelo Desempenho (POMA), criada por Tinetti (1986 apud FIGUEIREDO; LIMA; GUERRA, 2007), a qual compreende duas formas de avaliação: equilíbrio em pé e equilíbrio sentado. É um teste de boa objetividade, que classifica os aspectos da marcha, como a velocidade, a distância do passo, a simetria e o equilíbrio em pé, o girar e também as mudanças com os olhos fechados.



Também se considera o teste *Timed Get Up and (TUG)*, proposto por Podsiadlo e Richardson (1991 apud FIGUEIREDO; LIMA; GUERRA, 2007), que se baseia na avaliação das capacidades motoras do paciente, sendo quantificada a habilidade da transição de sentado para de pé, o caminhar em linha reta, o giro de 180° e a passagem de pé para sentado.

Há ainda o teste do Alcance Funcional (FRT), elaborado por Duncan (1990 apud FIGUEIREDO; LIMA; GUERRA, 2007), que consiste em um instrumento de avaliação que identifica as alterações dinâmicas do controle postural, no qual é solicitado ao aluno que fique em pé, com o ombro direito próximo a uma parede (onde se coloca uma fita métrica), realizando uma flexão anterior do braço a 90° com os dedos da mão estendidos, e pede-se ao aluno que faça a tentativa de alcançar algum objeto à frente, sem efetuar qualquer estratégia compensatória.

Outra avaliação bastante utilizada é a escala do Equilíbrio de Berg, criada por Berg (1989 apud FIGUEIREDO; LIMA; GUERRA, 2007), que avalia o equilíbrio do indivíduo em 14 situações representativas de atividades do dia a dia, como: ficar de pé, levantar-se, andar, inclinar-se à frente, transferir-se, virar-se, entre outras. Esses testes consistem em avaliar e observar o desempenho físico e motor, medir funcionalmente os movimentos e identificar parâmetros a serem trabalhados durante o período de acompanhamento do profissional de Educação Física.

Por meio dessas avaliações, o cliente e praticante de exercícios terá uma prestação de serviço de melhor qualidade, tendo em vista que o profissional de Educação Física trabalha com um número reduzido de alunos, o que faz com que tenha a possibilidade de prescrever, orientar e monitorar melhor os exercícios físicos, bem como



pode identificar e prevenir problemas musculoesqueléticos e adotar estratégias de intervenção eficientes (SANTOS *et al.*, 2017).

Com base nessas informações, o objetivo desta pesquisa é investigar o conhecimento acerca das avaliações funcionais existentes e quais as avaliações funcionais mais utilizadas pelos profissionais de Educação Física para a prescrição do exercício físico.

2 MATERIAL E MÉTODO

Esta pesquisa é classificada como transversal, pois realiza uma avaliação da população da pesquisa, sendo determinada por fatores característicos dos indivíduos no momento da investigação (HOCHAMN *et al.*, 2005); a abordagem é quantitativa e descritiva por trazer respostas predeterminadas e medidas padronizadas e correlacionar dados entre as variáveis da amostra, o que auxilia na observação, descrição e exploração dos fatos observados (NASCIMENTO, 2016).

Participaram deste estudo 31 profissionais de Educação Física de ambos os sexos que atuam nos municípios de Joaçaba e Herval d'Oeste, SC. Como critérios de inclusão, os profissionais de Educação Física deveriam atuar exclusivamente com atendimento personalizado/individualizado e possuir a carteira do Conselho Regional de Educação Física (CREF).

Para investigar o conhecimento acerca das avaliações funcionais existentes e quais as avaliações funcionais mais utilizadas pelos profissionais de Educação Física para a prescrição do exercício físico, foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas, em material físico impresso, elaborado pelo acadêmico pesquisador, que contém questões que buscam avaliar se os profissionais utilizam métodos de avaliação funcional, se fazem uma periodização da



prescrição de exercício e se realizam uma reavaliação das disfunções musculares/posturais encontradas na primeira avaliação feita.

A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2021 pelo acadêmico pesquisador. Para a aplicação do questionário foi realizado o contato prévio com os profissionais de Educação Física, informando-os sobre os objetivos e propósitos da pesquisa. A análise e tabulação dos dados foi realizada de forma objetiva, utilizando planilha do software Microsoft Excel. Os dados foram analisados a partir do uso da estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 31 profissionais de Educação Física, com média de idade de 34 anos ($\pm 8,89$, idade máxima 58 anos, idade mínima 23 anos), sendo 32,3% ($n=10$) mulheres e 67,7% ($n=21$) homens.

A Tabela 1 apresenta a caracterização da formação dos profissionais entrevistados; na categoria doutorado, apenas 1 possui essa formação, já na categoria especialização, 18 profissionais possuem essa formação, e a categoria graduação resultou em um total de 12 profissionais. Na caracterização do tempo de atuação, 12 deles (38,71%) responderam que atuam na área há menos de cinco anos, 8 profissionais (25,81%) responderam que atuam entre 5 e 10 anos na área, cinco (16,13%) responderam que atuam na área entre 10 e 15 anos, e seis profissionais (19,35%) responderam que atuam entre 15 e 20 anos na área.

Tabela 1 – Caracterização dos participantes



**Pesquisas e práticas nas áreas
de intervenção profissional**

| | | n | % |
|------------------|--------------------|----|--------|
| Formação | Doutorado | 1 | 3,23 |
| | Especialização | 18 | 58,06 |
| | Graduação | 12 | 38,71 |
| | Total geral | 31 | 100,00 |
| Tempo de atuação | Menos de 5 anos | 12 | 38,71 |
| | Entre 5 e 10 anos | 8 | 25,81 |
| | Entre 10 e 15 anos | 5 | 16,13 |
| | Entre 15 e 20 anos | 6 | 19,35 |
| | Total geral | 31 | 100,00 |

Fonte: os autores.

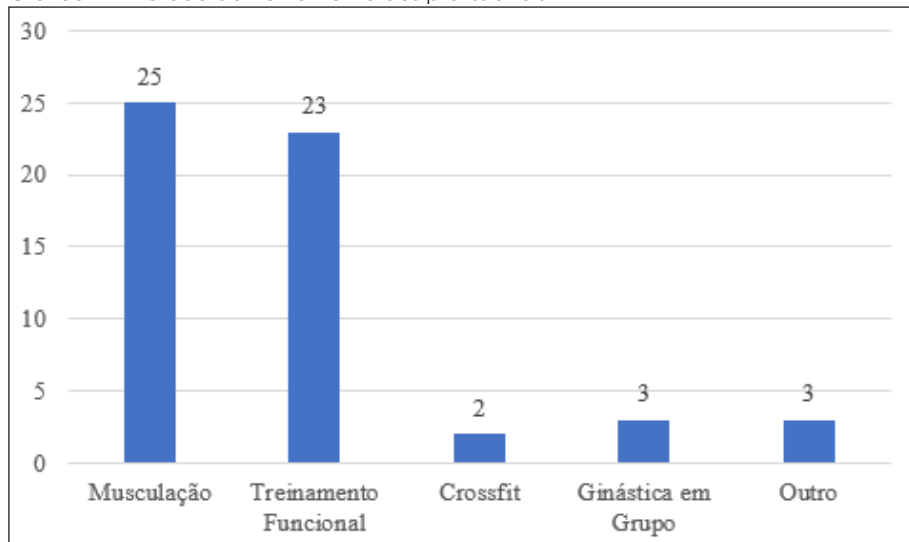
A formação acadêmica de bacharel em Educação Física é voltada especificamente para a atuação em ambientes não escolares, visto que, ao considerar os dias atuais, é nítida a ampla área do mercado de trabalho para essa formação. Conforme o resultado apresentado na Tabela 1, a maior porcentagem na formação acadêmica está na especialização, considerando que os profissionais entrevistados relataram que tinham sua formação em licenciatura e se especializaram para atuar no bacharel.

O tempo de atuação dos profissionais também mostra que a maioria deles atua há menos de cinco anos, considerando-se, então, que a área de atuação em educação física bacharel vem se destacando cada vez mais nos últimos anos.

Os resultados encontrados no Gráfico 1 indicam que 25 dos 31 profissionais trabalham com o método de musculação, 23 profissionais, com o método de treinamento funcional, 2 com *crossfit*, 3 com ginástica em grupo, e 3 responderam que trabalham com outro método. Os profissionais que assinalaram outro precisaram especificar o método, que foram: preparação física com esportes de alto rendimento e clínica de reabilitação.



Gráfico 1 – Método de treinamento dos profissionais



Fonte: os autores.

Embora a área da educação física tenha variações nos métodos de treinamento, o que mais se destaca é a musculação e o treinamento funcional. A musculação consiste em contrações musculares de maneira repetitiva, utilizando como resistência aparelhos e pesos livres, com diversas finalidades, como estética, condicionamento físico, hipertrofia muscular e emagrecimento (MONTENEGRO, 2014 apud SILVA; KORITAR, 2020).

O treinamento funcional é baseado em funcionalidade, considerando os movimentos funcionais que implicam aceleração, estabilidade e mobilidade, com o objetivo de melhorar a força da região do tronco, a habilidade do movimento e a eficiência neuromuscular. Essa modalidade possibilita que os efeitos sejam transferidos para as atividades cotidianas, não havendo a dependência ou necessidade



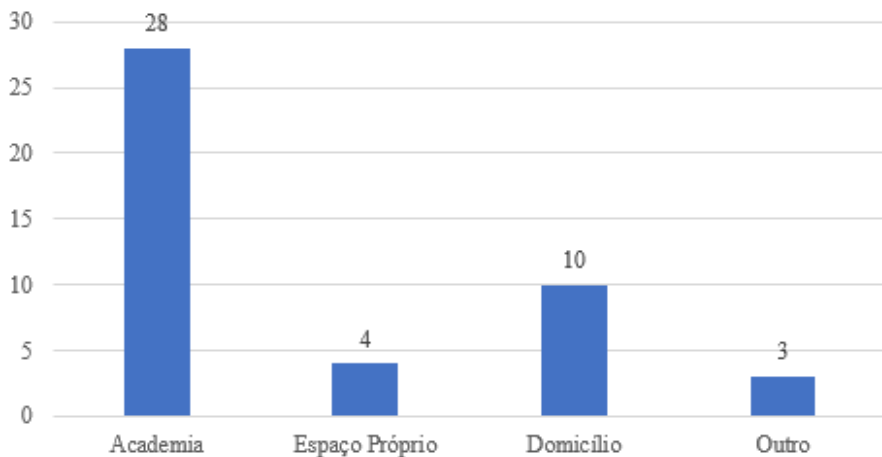
de nenhum tipo de equipamento para o tipo de exercício realizado (SILVA; KORITAR, 2020).

No entanto, o *crossfit* e a ginástica em grupo também tem a sua importância como métodos de treinamento. O *crossfit* se caracteriza por movimentos funcionais, variando de baixa para alta intensidade, visando atingir as capacidades físicas de força, resistência muscular, potência, velocidade, entre outras, mas acaba se tornando uma modalidade menos visada pelos grandes riscos de lesões provocadas pela alta intensidade do treinamento (TEIXEIRA; PAIVA, 2015). A ginástica em grupo promove inúmeros benefícios em razão das atividades ritmadas e coreografadas, considerando promover e manter uma imagem corporal ideal para os praticantes adeptos (MOREIRA; CORRÊA; DOMINGUES, 2018).

Os resultados encontrados no Gráfico 2 indicam o local de atuação dos profissionais entrevistados. Entretanto 28 dos 31 profissionais atuam em academia como prestadores de serviço, quatro têm o espaço próprio para atendimento, 10 atendem em domicílio e três em outro espaço, como clínicas, ginásios municipais e ao ar livre.



Gráfico 2 – Local de atuação dos profissionais



Fonte: os autores.

Observa-se um maior índice de profissionais atuantes em academia; esse local de atuação se torna viável pela acessibilidade que oferece e pelas acomodações para o profissional realizar o seu serviço sem vínculo empregatício com o estabelecimento. Embora a maioria dos profissionais tenham o desejo de ter seu espaço próprio para o atendimento, para início de carreira se torna mais fácil essa alternativa de atendimento.

Outro local de atendimento que vem se destacando é o atendimento em domicílio, no qual o profissional oferece os itens que possui para aplicar o treino prescrito e o cliente dispõe do espaço que tem em sua residência, caracterizando-se muitas vezes pela ausência ou pouca utilização de aparelhos, e baseando-se na utilização de pesos livres, bolas suíças e bandas elásticas.

Uma das razões que levaram o profissional ao atendimento domiciliar foi o período de pandemia, por motivos de precaução e controle da Covid-19, quando as atividades se tornaram remotas. Estudos apontam que programas de atividades físicas domiciliares são



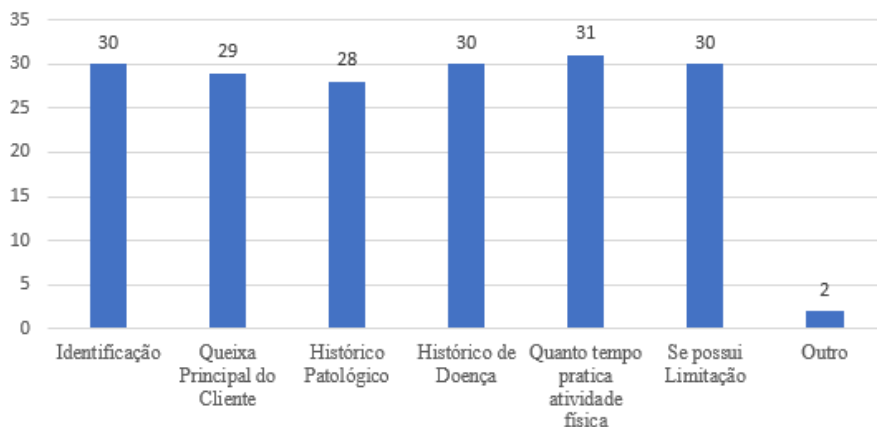
considerados eficazes e de baixo custo, e quando realizados de forma direcionada com a especificidade de cada indivíduo, promovem ganhos positivos relacionados à saúde, aptidão física e qualidade de vida (NOVAES *et al.*, 2020).

Os atendimentos em outros locais, como clínicas, ginásios esportivos e ao ar livre, resultaram em um valor mínimo de profissionais atuantes, mas também são uma forma de atendimento na qual se utilizam basicamente pesos livres, bandas elásticas e objetos da modalidade esportiva específica. Sendo assim, a forma de atendimento se baseia no local ofertado e na disponibilidade do cliente para o melhor ambiente que se sinta confortável.

Os resultados obtidos no Gráfico 3 demonstram que 30 profissionais utilizam na sua ficha de anamnese a identificação, o histórico de doença e se o aluno possui alguma limitação; no quesito há quanto tempo pratica atividade física, 31 responderam que utilizam essa pergunta na ficha de anamnese, 29 questionam sobre a queixa principal do cliente e 29 sobre o histórico patológico; ainda, dois utilizam outras perguntas na sua ficha de anamnese, sendo elas: qual é o tempo de sono e de quanto em quanto tempo se hidrata e se alimenta.



Gráfico 3 – Ficha de anamnese utilizada com os alunos na contratação do atendimento



Fonte: os autores.

A ficha de anamnese é utilizada em todas as áreas da saúde, sendo que seu conteúdo muda de acordo com o contexto em que é aplicada. É indispensável o uso da ficha de anamnese, que é um formulário composto por questões que embasam a entrevista e por meio das quais o profissional identifica e compreende as necessidades e as expectativas quanto aos objetivos e processos a serem aplicados em seu cliente (DAL FORNO *et al.*, 2019).

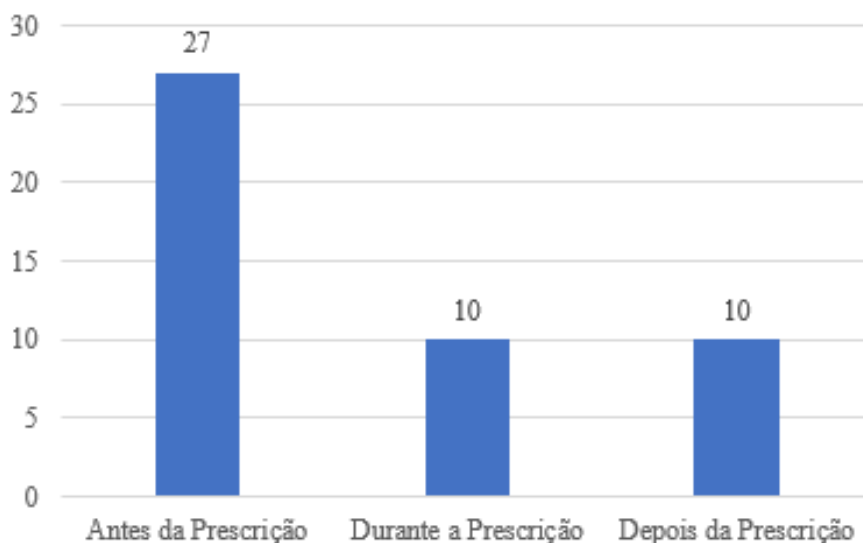
Os profissionais entrevistados relataram que utilizam uma ficha de anamnese criada especificamente por eles, mas que contém os quesitos citados na questão do questionário; além disso, dois deles responderam que também perguntam sobre o tempo médio de sono e de quanto em quanto tempo a pessoa se alimenta, sendo duas perguntas de suma importância, pois o cliente precisa ter um sono equilibrado e uma alimentação adequada para obter o resultado almejado.

Os resultados obtidos no Gráfico 4 sobre a periodicidade da avaliação funcional com os 31 profissionais entrevistados mostraram



que 27 deles a realizam antes da prescrição do exercício, 10 a realizam durante a prescrição de exercício e outros 10, depois da prescrição. No entanto, as perguntas objetivas dessa questão permitiam assinalar mais do que uma opção, sendo que muitos dos profissionais realizam a avaliação funcional antes, durante e depois da prescrição de exercício.

Gráfico 4 – Periodicidade da avaliação funcional



Fonte: os autores.

A avaliação funcional é necessária para avaliar e identificar problemas advindos de alguma limitação causada por lesão ou déficit muscular e postural, possibilitando a elaboração de programas de exercícios preventivos e corretivos, visando à melhora das atividades cotidianas e o bem-estar. Muitos dos profissionais entrevistados realizam a periodicidade da avaliação funcional antes e depois da prescrição, visando analisar e observar a execução dos movimentos para que assim sejam corrigidos e adaptados para cada cliente.



A prescrição de exercício com uma avaliação funcional inicial leva a uma menor probabilidade de lesões não traumáticas, ao mesmo tempo que permite orientar o treino do indivíduo para a correção desses mesmos pontos fracos (CABAÇO, 2017). Diante da percepção obtida sobre os profissionais, verificou-se que todos realizam a avaliação funcional e, assim, planejam programas de prevenção e reabilitação, tornando indispensáveis os exercícios corretivos para cada objetivo proposto ao cliente.

Os resultados apresentados na Tabela 2 indicam que 24 profissionais realizam a reavaliação postural do seu cliente, sendo 77,4% do resultado total, e 7 profissionais não fazem a reavaliação postural, constituindo 22,6% do resultado total. Sobre os resultados obtidos com a resposta sobre a periodização do treino, observa-se que 27 (87,1%) profissionais realizam a periodização do treino dos seus clientes, e 4 (12,9%) profissionais não a realizam.

Tabela 2 – Reavaliação postural e periodização de treino

| | | n | % |
|----------------------|--------------|----|------|
| Reavaliação postural | Sim | 24 | 77,4 |
| | Não | 7 | 22,6 |
| | Total | 31 | 100 |
| Periodização | Sim | 27 | 87,1 |
| | Não | 4 | 12,9 |
| | Total | 31 | 100 |

Fonte: os autores.

As disfunções e alterações posturais são recorrentes de novos hábitos e da acelerada rotina. Esses desvios posturais podem ser ocasionados pela prática irregular de exercícios físicos, excesso de carga, exercícios sem acompanhamento apropriado e até mesmo por atividades funcionais repetitivas (RODRIGUES, 2021). Na reavaliação



postural é possível observar o que sofreu alteração ou não após a intervenção realizada pelo profissional.

A falta da reavaliação postural pelas alterações posturais sofridas acarreta modificações do eixo de gravidade do corpo, contribuindo para uma distribuição de pressão e sobrecarga anormal sobre músculos, articulações e ligamentos (BARROS; LIMA; LINS, 2018). Segundo os autores, é possível observar que a falta de reavaliação pelos profissionais entrevistados em seus clientes acarretará danos futuros se as disfunções percebidas inicialmente não forem corrigidas com antecedência.

A periodização do treinamento, parte integrante do planejamento, tem por objetivo projetar ações e realizar ajustes específicos com vistas à otimização do desempenho físico e à prevenção do excesso de treinamento (ARAÚJO *et al.*, 2021). Sobre os resultados obtidos com a resposta sobre a periodização do treino, apresentados na Tabela 2, observa-se que 27 (87,1%) profissionais realizam a periodização do treino dos seus clientes, e quatro (12,9%) profissionais não a realizam.

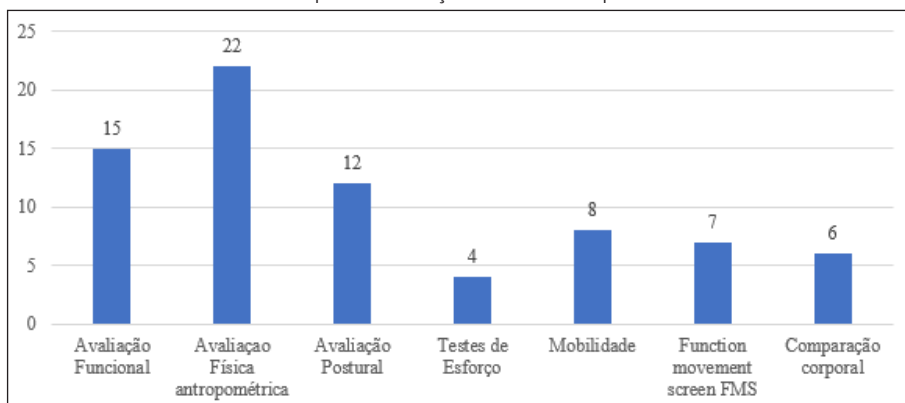
Cada indivíduo responde a estímulos de forma diferente. No entanto, as variáveis volume, intensidade, repetições, tempo sobre tensão e intervalos entre as séries, exercícios e equipamentos a serem utilizados tendem a ser manipuladas em prol do objetivo dos praticantes, levando em consideração suas necessidades (YANASE *et al.*, 2021). A resposta obtida pelos profissionais sobre a periodização varia de seis a oito semanas, dependendo do objetivo e do resultado do cliente.

Os resultados apresentados no Gráfico 5 demonstram as respostas dos profissionais sobre o método de avaliação: 15 dos 31 responderam que fazem avaliação postural, 22 responderam que



utilizam avaliação física antropométrica, 12 fazem avaliação postural, 4 afirmaram que fazem testes de esforço, 8 realizam avaliação das mobilidades, 7 utilizam os princípios do *Function Movement Screen* (FMS) e 6 fazem comparação corporal por meio de fotos.

Gráfico 5 – Métodos utilizado para avaliação muscular e postural dos clientes



Fonte: os autores.

Existem diferentes formas para a avaliação, e cada profissional utiliza, muitas vezes, uma criada por ele mesmo. Destaca-se um índice maior de profissionais que preferem a avaliação física antropométrica, que consiste em avaliar a massa, a estatura e o percentual de gordura do cliente, e também a avaliação funcional, a qual é necessária para prevenir futuros problemas posturais e envolve avaliar a mobilidade articular e muscular.

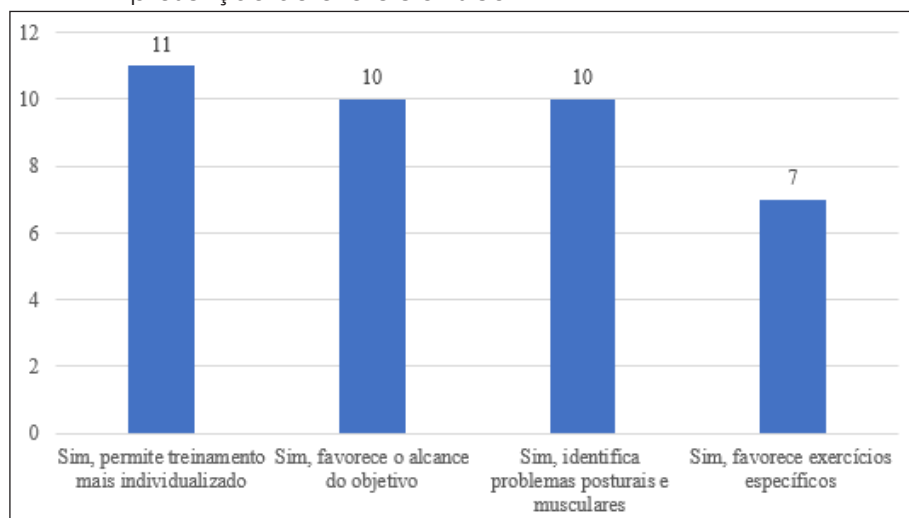
Dessa forma, todos os testes se tornam válidos, e alguns até se destacam por serem parecidos, como o *Function Movement Screen* (FMS), a avaliação postural, a mobilidade e o teste de esforço, que têm praticamente a mesma base prática para avaliação.

O resultado apresentado no Gráfico 6 demonstra a resposta obtida na questão descritiva sobre a importância de associar a avaliação funcional com a prescrição de exercício físico. Os 31



profissionais responderam de forma individual, mas deram respostas parecidas ou com o mesmo significado. Dessa forma, 11 responderam que permitem treinamentos mais individualizados, 10 responderam que favorecem o alcance do objetivo, outros 10 identificam problemas posturais e musculares, e sete favorecem exercícios específicos.

Gráfico 6 – Importância de associar a avaliação funcional com a prescrição de exercício físico



Fonte: os autores.

A prescrição de exercício sem uma avaliação prévia do cliente pode acarretar danos futuros advindos dessa falta de avaliação. A avaliação funcional consiste em avaliar as capacidades de cada indivíduo conforme suas necessidades, fornecendo ao profissional uma análise dos problemas a serem corrigidos e melhorados para que o cliente tenha seu objetivo alcançado. Todos os profissionais entrevistados responderam que acham importante associar a avaliação funcional com a prescrição de exercício físico, pois assim



se torna uma base na hora de periodizar os treinos conforme a individualidade, favorecendo exercícios mais específicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos dos profissionais utilizam métodos avaliativos criados por eles mesmos com base em cursos realizados para capacitação do seu trabalho como *personal trainers*. O uso dessa ferramenta para avaliar o cliente antes de planejar o treino se torna indispensável, pois é necessário identificar os problemas e limitações a serem trabalhados para a melhora, antes de direcioná-los para o exercício físico.

Os métodos de avaliação funcional variam de profissional para profissional, sendo que, neste estudo, a avaliação da capacidade funcional, a avaliação física antropométrica e a avaliação postural foram os métodos mais citados. No entanto, observa-se que somente uma pequena parcela dos profissionais comentam realizar com periodicidade a avaliação funcional, após a primeira avaliação, este fato pode ser preocupante, uma vez que é importante não só realizar a avaliação antes da prescrição, mas manter um acompanhamento constante do cliente.

A atuação do profissional de Educação Física na promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas com atendimentos individualizados está se tornando cada vez mais um fator indispensável, e para a obtenção de resultados fidedignos é necessário fornecer um trabalho que alcance as expectativas e a melhora dos clientes. Espera-se que esta pesquisa forneça subsídios de melhoria e implementação de avaliações funcionais como instrumento padrão para os profissionais. Assim como foi relatado, a procura pelo atendimento personalizado acarretará a necessidade de criação de programas



direcionados especificamente para o objetivo do aluno juntamente com o profissional, perante a realização da avaliação funcional do cliente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Nathalia Aparecida de. Programa de orientação à prática de exercícios físicos para usuários de unidade de saúde pública. 2019. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2019. Disponível em: http://iepapp.unimep.br/biblioteca_digital/pdfs/docs/18072019_152230_nathaliaaparecidadealmeida_ok.pdf. Acesso em: 18 abr. 2021.

ALMEIDA, Thatiana Nascimento; TELES, Yonara Júlia de Castro. A importância do exercício e atividade física na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. *Revista Cathedral*, v. 2, n. 4, p. 23-30, 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/216>. Acesso em: 16 abr. 2021.

ARAÚJO FARIA, Déborah et al. Efeitos de diferentes modelos de periodização em treinamento de força sobre capacidades físicas e motoras durante 24 semanas de treinamento. *Revista de Educação Física*, v. 90, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2693/2951>. Acesso em: 13 out. 2021.

BARROS, Marina de Lima Neves; LIMA, Pedro Henrique Gouveia de; LINS, Robson. Um Aplicativo de Realidade Virtual para Auxiliar a Reabilitação Postural. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA EM SAÚDE. FORTALEZA, 16., 2018. Anais [...] Fortaleza, 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Robson-Lins/publications>



cation/330544671_Um_Aplicativo_de_Realidade_Virtual_para_Auxiliar_a_Reabilitacao_Postural/links/5c475e17a6fdccd6b5c04b7a/Um-Aplicativo-de-Realidade-Virtual-para-Auxiliar-a-Reabilitacao-Postural.pdf. Acesso em: 13 out. 2021.

BATISTA, Elias dos Santos. Caracterização do comportamento de movimento de 24 horas e sua relação com a aptidão física em adolescentes obesos-um estudo piloto. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-graduação Stricto-Sensu em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019. Disponível em: [https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/27684/1/Caracteriza%
c3%a7%c3%a3ocomportamentomovimento_Batista_2019.pdf](https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/27684/1/Caracteriza%c3%a7%c3%a3ocomportamentomovimento_Batista_2019.pdf). Acesso em: 18 abr. 2021.

CABAÇO, João David Pedro. Avaliação e prescrição de exercício na Clínica Fisiogaspar. 2017. Relatório de Estágio (Mestrado em Exercício e Saúde) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/14553>. Acesso em: 13 out. 2021.

CASTRO, C. L. B. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Princípios da prescrição do exercício físico e critérios para realização sob supervisão médica. Revista SOCERJ, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, 2000. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Gil-Araujo/
publication/200138130_Principios_da_prescricao_do_exercicio_fisico_e_criterios_para_realizacao_sob_supervisao_medica/links/0c96051dd360452341000000/Principios-da-prescricao-do-exercicio-fisico-e-criterios-para-realizacao-sob-supervisao-edica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Gil-Araujo/publication/200138130_Principios_da_prescricao_do_exercicio_fisico_e_criterios_para_realizacao_sob_supervisao_medica/links/0c96051dd360452341000000/Principios-da-prescricao-do-exercicio-fisico-e-criterios-para-realizacao-sob-supervisao-edica.pdf). Acesso em: 13 mar. 2021.



COSTA, Fernanda Nascimento. Comparação do estado nutricional, qualidade de vida e capacidade funcional entre idosos institucionalizados e não institucionalizados. 2017. Dissertação (Mestrado em Fisiopatologia) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Botucatu, 2017. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/148848/costa_fn_me_bot.pdf?sequence=3&isAllowed=y. Acesso em: 25 abr. 2021.

DAL FORNO, Luísa Giovana Villani et al. Padronização da ficha de anamnese facial. *Revista Saúde Integrada*, v. 12, n. 23, p. 81-86, 2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/229766121.pdf> Acesso em: 15 out. 2021.

FIGUEIREDO, Karyna Myrelly Oliveira Bezerra de; LIMA, Kênio Costa; GUERRA, Ricardo Oliveira. Instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.*, v. 9, n. 4, p. 408-413, 2007. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-496694>. Acesso em: 18 abr. 2021.

GOMES, Isabelle Sena; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: o caso dos Personal Trainers. *Pensar a Prática*, v. 17, n. 2, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/25681>. Acesso em: 5 abr. 2021.

HOCHAMN, Bernardo et al. Desenhos de pesquisa. *Acta Cirúrgica Brasileira*, v. 20, 2005. Suplemento 2.

KASSAB, Yasser Kasen. Personal trainer: (profissional, prestador de serviços, professor, valorização das diferenças e competências), um novo conceito de profissional. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro, 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/119520>. Acesso em: 7 abr. 2021.



MOREIRA, Maria Luiza; CORRÊA, Alexandre Augusto Macêdo; DOMINGUES, Sabrina Fontes. Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de ginástica em grupo. *RNONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, v. 12, n. 71, p. 400-405, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6985447>. Acesso em 13 out. 2021.

NASCIMENTO, Francisco Paulo do. *Classificação da pesquisa. Natureza, método ou abordagem metodológica, objetivos e procedimentos*. [S. l.: s. n.], 2016.

NOVAES, Cinthya Rafaella Magalhães da Nóbrega et al. Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14370> Acesso em: 15 out. 2021.

PÓVOA, Rodrigo Fonseca da Cunha Roque. *Avaliação e prescrição de exercício no Ginásio Clube Português*. 2020. Dissertação (Mestrado em Exercício e Saúde) – Universidade de Lisboa, Portugal, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.5/20233>. Acesso em: 5 abr. 2021.

RODRIGUES, Júlia Gonçalves et al. Uso da Realidade Virtual na reabilitação de alterações posturais em adultos jovens do sexo feminino. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 53160-53176, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/30470>. Acesso em: 13 out. 2021.

SANTOS, Josenei Braga dos et al. Avaliação postural em alunos praticantes de programa de condicionamento físico: personal trainer. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 16, n. 5, p. 257-267, 2017. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2087/3295>. Acesso em: 7 abr. 2021.



SILVA, Aline Pereira; KORITAR, Priscila. Avaliação das atitudes alimentares de praticantes de atividade física: musculação x treinamento funcional. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 14, n. 86, p. 222-232, 2020. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1639/1184>. Acesso em: 12 out. 2021.

SILVA, Danylo Henrique Leite da et al. Os efeitos da aprendizagem em protocolo de avaliação de capacidade funcional FMS. Anais do EVINCI-UniBrasil, v. 2, n. 1, p. 136-136, 2016. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/1429>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SILVA, Keuvia Mirlândia Alves da; ALMEIDA, Thiago Gadelha de; REGIS, Jerônimo de Freitas. Avaliação funcional do movimento em atletas de duas seleções de voleibol da região do vale do Jaguaribe/CE. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 8, n. 1, p. 3-27, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/BIUS/article/view/3465>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SOMBRIO, Douglas Amboni. Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de Personal Trainer no município de Criciúma-SC. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2012. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/84>. Acesso em: 25 abr. 2021.

TEIXEIRA, Lucas Endrigo Carvalho; PAIVA, Ione Maria Ramos de. CROSSFIT: uma pesquisa sobre os benefícios e riscos. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, 2015. Disponível em: <http://192.100.247.84/bitstream/prefix/1743/1/Lucas%20Endrigo%20Carvalho%20Teixeira%20156045.pdf>. Acesso em: 12 out. 2021.



YANASE, Leandro et al. Síndrome do overtraining: a periodização do treinamento de força como estratégia. Revista Multidisciplinar da Saúde, v. 3, n. 3, p. 22-36, 2021. Disponível em: <https://revistas.anchieta.br/index.php/RevistaMultiSaude/article/view/1790>. Acesso em: 13 out. 2021.



INICIAÇÃO ESPORTIVA E ESPORTES COLETIVOS: UMA ANÁLISE DOS MÉTODOS DE ENSINO, APRENDIZAGEM E TREINAMENTO NA REGIÃO DO VALE DO RIO DO PEIXE

Ivo de Moura Rosa Junior¹
Elisabeth Baretta²

RESUMO

Os esportes coletivos se apresentam cada vez mais como um fenômeno de engajamento entre crianças e jovens, que enxergam nestas modalidades esportivas uma grande oportunidade de lazer, socialização e desempenho esportivo. Desta forma, se faz primordial o conhecimento por parte do professor treinador dos métodos disponíveis para o ensino, aprendizagem e treinamento dos esportes coletivos na iniciação esportiva. Neste trabalho objetivou-se conhecer os métodos de ensino, aprendizagem e treinamento dos esportes coletivos utilizados pelos professores treinadores em municípios da região do Vale do Rio do Peixe. Foram entrevistados 17 treinadores de iniciação esportiva atuantes em escolinhas ou associações esportivas de esportes coletivos da região. Para a coleta de dados realizou-se uma entrevista com os treinadores por meio de videoconferência, utilizando-se de um questionário com perguntas abertas e fechadas a respeito da formação, vivências e conhecimentos sobre os métodos de ensino, aprendizagem e treinamento por eles empregados em

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus de Joaçaba; juniormoura777@gmail.com.

² Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus de Joaçaba; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br.



suas respectivas modalidades esportivas coletivas. Para a análise dos dados utilizou-se a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo que após a análise dos relatos dados pelos entrevistados, foram extraídas as ideias centrais e as expressões-chaves de cada questão. Os resultados demonstram que os 17 treinadores utilizam algum método de ensino, aprendizagem e treinamento na iniciação esportiva, sendo os métodos tradicionais de ensino, misto e analítico os mais utilizados. A maior motivação para escolha do método foram as vivências obtidas como treinador e durante os treinamentos por meio dos resultados obtidos e do *feedback* dos atletas. As maiores facilidades e dificuldades envolvidas na execução do método de treinamento estão relacionadas a capacidade de tomada de decisão, raciocínio rápido, compreensão do jogo e método e dos fundamentos da modalidade.

Palavras-chave: Desporto; Treinamento; Métodos; Treinadores.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil são realizadas importantes competições envolvendo adolescentes, que englobam uma série de modalidades individuais e coletivas como as Olimpíadas Escolares, organizadas pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COI) e Ministério do Esporte (ME), e os JEB's (Jogos Escolares Brasileiros) organizados pela CBDE (Confederação Brasileira de Desporto Escolar), ambas nas faixas etárias entre 12 e 14 anos.

Em Santa Catarina ocorrem anualmente uma série de eventos englobando várias modalidades dedicadas a jovens atletas organizadas pela Fesporte (Fundação Catarinense de Esporte), destacando-se na categoria de rendimento a OLESC (Olimpíada Estudantil Catarinense) na faixa etária entre 14 e 17 anos e os Joguinhos



Abertos de Santa Catarina na faixa etária entre 15 e 19 anos. Outro importante evento esportivo escolar promovido no estado é o JESC (Jogos Escolares de Santa Catarina), disputado nas faixas etárias de 12 a 14 anos e de 15 a 17 anos.

Neste cenário, as competições de base em nível nacional e estadual desempenham um papel de grande importância formativa entre crianças e principalmente jovens (MARQUES, 2002). Modalidades esportivas coletivas de maior apelo como o futebol, voleibol, futsal, basquete e handebol possuem grandes competições de base organizadas por suas respectivas confederações e federações, sendo antecedidas por uma organização regional e municipal, com o envolvimento de milhares de crianças e adolescentes em treinamentos e competições escolares, bem como a atuação de professores e técnicos.

Para que o atleta em iniciação esportiva dos esportes coletivos consiga desempenhar com sucesso no ambiente de competição suas principais virtudes técnicas e táticas, minimizar ao máximo suas fragilidades e se relacionar da melhor forma com seus companheiros para o sucesso de sua equipe, é necessário aos treinadores a compreensão e execução adequada das metodologias e modelos de treinamento (DAMASCENO; TEIXEIRA, 2011).

Portanto, o objetivo deste trabalho foi investigar os métodos e metodologias de treinamento utilizados por treinadores no processo de ensino, aprendizagem e treinamento dos esportes coletivos em municípios da região do Vale do Rio do Peixe. Com a realização desta pesquisa pretende-se contribuir com o aperfeiçoamento dos esportes coletivos na região por meio da reflexão dos treinadores sobre o papel e o efeito dos modelos e metodologias empregadas para o desenvolvimento esportivo e educativo de alunos e atletas.



2 REVISÃO DE LITERATURA

A dimensão do esporte na sociedade tem se tornado cada vez maior, tendo objetivos que vão além da promoção do indivíduo em seu ambiente de prática, mas também construindo importantes elementos de socialização e transmissão de valores (ALMEIDA; GUTIERREZ, 2009). Enquanto fenômeno social e cultural, o esporte pode assumir diversas características dependendo do contexto em que está inserido e da sua relação com as condições sociais e cargas culturais dos seus praticantes (MARQUES; GUTIERREZ; ALMEIDA, 2008).

A fim de abranger a maior parcela possível da sociedade, assim como as particularidades e os objetivos de cada pessoa e de cada modalidade esportiva, o esporte segundo Tubino (1999) se manifesta de três maneiras em relação a sua dimensão social: o esporte educação, o esporte participação e o esporte performance ou de rendimento.

No entanto, a Lei 9.615/98, de 24 de março de 1998 (BRASIL, 1998) mais conhecida como Lei Pelé, que regulamenta as normas gerais sobre o esporte no Brasil, aponta em seu Art. 3º a existência de quatro manifestações de esporte: o esporte educacional, de participação, de rendimento e o esporte de formação.

Nesse sentido, o esporte educacional tem o objetivo de desenvolvimento integral do indivíduo, contribuindo com o exercício da cidadania e do lazer, construindo através do esporte ações para o exercício da cidadania (CORRÊA, 2013). O esporte de participação tem a promoção da saúde, da educação e da sociabilização como elementos centrais de sua finalidade. Nesta manifestação esportiva



temos a ausência de regras rígidas e de alto desempenho, com a inclusão de atividades lúdicas e de bem-estar (TUBINO, 2001).

A finalidade do esporte de rendimento é o alto desempenho esportivo e competitivo de atletas e praticantes, seguindo regras impostas por cada modalidade e competição. Por último, e tendo o maior foco deste trabalho, o esporte de formação (incluído pela Lei nº 13.155, de 2015) se caracteriza por tratar da iniciação esportiva de crianças e jovens, tratando do ensino e do aperfeiçoamento das capacidades esportivas do atleta em formação, seja para fins competitivos ou não.

Embora estas manifestações esportivas possuam em si objetivos distintos, podemos enxergar algumas relações entre elas, principalmente quando falamos de esporte educação e esporte performance ou de rendimento. Para Herdeiro (2013, p. 43), “o esporte é um fenômeno amplo o suficiente para que cada área possa dele se apropriar sem detrimento de outra”.

Dentre outras importantes maneiras as quais o esporte pode ser classificado é em relação a sua lógica interna: sua relação com o adversário e a colaboração entre os companheiros. Neste sentido temos a classificação entre os esportes individuais e os esportes coletivos. Entre as classificações mais relevantes pode-se citar Gonzalez (2004, p. 2), que classifica os esportes:

[...] como individuais, segundo seu próprio nome indica, quando o sujeito participa sozinho durante a ação esportiva total (duração da prova, do jogo), sem a participação colaborativa de um colega, e em esportes coletivos, quando as modalidades exigem, pela sua estrutura e dinâmica, a coordenação das ações de duas ou mais pessoas para o desenvolvimento da atuação esportiva.



Uma grande diferença das modalidades coletivas para outras modalidades está na sua complexa lógica interna estabelecida pelas constantes ações de cooperação e oposição no ambiente de jogo. Estas ações opostas em busca de situações de proveito próprio, assim como a variabilidade, a rapidez das decisões táticas e a contínua comunicação e autonomia dos jogadores em seu ambiente, tornam os esportes coletivos complexos e imprevisíveis (GALATTI *et al*, 2014).

Conforme exposto por Bayer (1994), as modalidades esportivas coletivas apresentam uma lógica em sua natureza devido ao fato de apresentarem seis características em comum: a bola, o espaço de jogo (terreno demarcado), um alvo para atacar e um alvo para defender, parceiros, adversários e regras de jogo.

Além de suas características comuns, as modalidades coletivas apresentam inúmeros elementos pessoais e intrapessoais, motores, cognitivos, corporais-cinestésicos, lógico-matemático, entre outros (VANCINI *et al*, 2015), elementos estes que colaboram para o desenvolvimento global do indivíduo. Os esportes coletivos, por meio de suas singularidades e variadas possibilidades, são um fenômeno de engajamento entre crianças e jovens, principalmente em modalidades como futebol, futsal, voleibol, basquetebol e handebol.

Com isto, a iniciação esportiva vem sendo, há algum tempo discutida por diversos autores (GREGORIO; SILVA, 2014; MENEZES; MARQUES; NUMOMURA, 2014) tendo como temas centrais a crítica sobre a especialização precoce e a reflexão sobre a pressão exercida pelo rendimento na iniciação esportiva.

A iniciação esportiva é momento em que o indivíduo começa a aprender a prática esportiva de maneira mais específica e planejada (GREGORIO; SILVA, 2014; SANTANA, 2002). Neste momento é de fundamental importância reconhecer as características do praticante



e principalmente compreender as suas reais fases de desenvolvimento motor e formação esportiva, não tratando crianças e jovens como adultos (RAMOS; NEVES, 2008).

Conforme afirmado por Silva e Greco (2009), a elaboração do processo de ensino, aprendizagem e treinamento nos esportes coletivos deve ser realizada de forma inteligente e responsável pelo treinador, o que exige desse o conhecimento das diferentes metodologias disponíveis. Evoluindo conjuntamente com a compreensão dos fenômenos que envolvem a família dos esportes coletivos, considerando-o como um sistema complexo (LEONARDO; SCAGLIA; REVERDITO, 2009), o estudo das metodologias de ensino, aprendizagem e treinamento intensificou-se nos últimos anos com a estruturação de novos métodos e modelos de treinamento, além de uma nova visão sobre metodologias e modelos já existentes.

O método é um conjunto de ações coordenadas para se atingir um determinado objetivo, e pode ser também entendido como o caminho traçado pelo educando para se chegar ao seu objetivo, que é a aprendizagem do aluno (RANGEL, 2013).

Já a metodologia pode ser entendida como estudo do método ou, conforme abordado por Nunes (1993, p. 51), “concretiza-se pela aplicação dos métodos de ensino em seus pressupostos teóricos”, logo, na metodologia serão colocadas em prática as ações traçadas pelo educando para a aprendizagem do indivíduo.

Um dos pontos centrais de discussão sobre modelos e metodologias de ensino e que teve relação direta com o surgimento de métodos contemporâneos de ensino dos esportes coletivos foi o entendimento de que somente o ensino baseado majoritariamente na técnica e em abordagens fragmentadas não seria capaz de compreender a complexidade e imprevisibilidade dos jogos coletivos



(FILGUEIRAS, 2014) e, principalmente, não buscava o desenvolvimento total do atleta, como um ser pensante com conhecimentos e experiências próprias.

Os esportes coletivos apresentam na literatura, a partir dos anos 80, uma ampla variedade de abordagens para ensino, aprendizagem e treinamento dos esportes coletivos (COUTINHO; SILVA, 2008). Neste trabalho será abordado os métodos mais utilizados no Brasil (DINIZ, 2018): o analítico sintético, o global-funcional, e situacional com processos cognitivos.

O método analítico sintético faz parte das abordagens tradicionais de ensino dos esportes e centra-se no desenvolvimento das habilidades técnicas da modalidade, sendo uma aprendizagem que ocorre fora do contexto de jogo (FETT, 2012). Este método procura, por meio da repetição de elementos técnicos fragmentados, o acesso ao jogo formal, dessa forma, desvinculado da tática (GRECO, 1998 apud MENEZES; MARQUES; NUMOMURA, 2014). Para Galatti e Paes (2008), o método analítico sintético apesar de desenvolver as habilidades básicas da modalidade e a intimidade da criança com a bola, não consegue oferecer soluções a ela frente aos desafios propostos pelo jogo.

Com o objetivo de solucionar os problemas não respondidos pelo método analítico sintético, é desenvolvido o método global funcional. Neste método o jogo se apresenta como o maior balizador de desenvolvimento do aluno em sua modalidade, trabalhando os fundamentos de maneira geral por meio da ação do jogo (BIBBÓ, 2014). Desta forma são desenvolvidos os elementos técnicos, táticos, físicos e emocionais em conjunto por meio do jogo, estimulando desta forma também a tomada de decisão dos alunos, além do jogo como



elemento motivador (FILGUEIRAS, 2014). Ainda sobre o método global funcional, Andrade (2010, p. 31) afirma que:

[...] a metodologia global sugere a realização de sequências simplificadas de jogos, de acordo com as exigências reais da modalidade. De acordo com a idade e com a capacidade técnica dos alunos, aumenta-se gradativamente a dificuldade e a complexidade dos jogos propostos, objetivando que os fundamentos táticos e técnicos sejam aprendidos e vivenciados conjuntamente, em uma série de jogos até se chegar ao jogo final, no caso o jogo formal, como praticado pelos adultos.

Como desvantagens do método global funcional, pode-se destacar a dificuldade para o atendimento das limitações individuais dos alunos, além da possível desmotivação do aluno em relação à demora de seu progresso técnico (DAMASCENO; TEIXEIRA, 2011). No intuito de realizar o desenvolvimento dos fundamentos de cada modalidade para em seguida explorá-los durante o jogo, foi desenvolvido o método misto de ensino dos esportes coletivos, ou seja, a conjugação dos métodos analítico e global (ANDRADE; MANSO, 2015). Nele existe a possibilidade de fragmentar situações a serem melhoradas pelo aluno durante o jogo, podendo ser trabalhadas em separado.

Se apresentando como uma das novas metodologias ativas de ensino, aprendizagem e treinamento dos esportes coletivos, o método situacional com processos cognitivos tem como objetivo desenvolver a compreensão tática, assim como dos processos cognitivos envolvidos na tomada de decisão da criança durante sua prática (PINHO *et al.*, 2010). Procura também auxiliar na construção do conhecimento tático-técnico (GIACOMINI, 2007), e por meio de trabalhos que buscam o desenvolvimento cognitivo do praticante



será possível melhor compreender o jogo e responder da melhor forma aos problemas impostos por ele.

Além do conhecimento dos métodos e técnicas disponíveis para o ensino, aprendizagem e treinamento dos esportes coletivos, se faz muito importante a intervenção do treinador em relação a seus atletas e a escolha do método correto a ser aplicado em cada fase da iniciação esportiva. Para Melheim (2012, p. 44) “o desafio, portanto, no trabalho do educador está em cuidar do educando através da sua prática técnica-específica contemplando-o, a todo o momento, em sua totalidade”.

O treinador, portanto, além de ter o amplo conhecimento das nuances da modalidade a qual ensina, deverá sempre reconhecer seus atletas como indivíduos com características distintas, pensantes e capazes de interpretar e solucionar de forma autônoma os desafios impostos por sua respectiva modalidade, além de propiciar um ambiente rico de aprendizagem através do esporte para fora de seu ambiente de prática.

3 MATERIAL E MÉTODO

O objetivo desta pesquisa se caracteriza como exploratória, de natureza quali-quantitativa, que, segundo Galvão, Pluye e Ricarte (2017, p. 5), “[...] combina os métodos de pesquisa qualitativos e quantitativos e tem por objetivo generalizar os resultados qualitativos, ou aprofundar a compreensão dos resultados quantitativos”.

Nesta pesquisa foram investigados 17 indivíduos professores treinadores de iniciação esportiva em esportes coletivos de ambos os sexos, atuantes em municípios da região do Vale do Rio do Peixe, selecionados por conveniência.



Os municípios de Água Doce, Salto Veloso, Capinzal, Concórdia, Luzerna, Herval D'Oeste, Joaçaba, Catanduvas, Iomerê e Videira têm em suas organizações esportivas municipais, professores que atuam como treinadores. Após um contato prévio via e-mail e conversa por telefone com as Secretarias de Educação e Fundações Municipais ou Departamentos de Esportes destes municípios, identificou-se um total de 17 treinadores. Para este estudo foram investigados 100% dos treinadores, contatados posteriormente para agendamento visando a coleta dos dados.

Nesta pesquisa, consideraram-se modalidades coletivas os esportes de futebol, futsal, voleibol, basquetebol e handebol devido a seu grande número de praticantes, assim como escolinhas de iniciação esportiva e associações esportivas envolvidas com estas modalidades na região do Vale do Rio do Peixe.

Como critério de inclusão dos treinadores participantes desta pesquisa foram considerados: aceitar participar do estudo, possuir registro no CREF/SC, estar atuando ou ter atuado como treinador de iniciação esportiva em uma ou mais modalidades coletivas consideradas pelo estudo, ter participado de competições em nível regional ou estadual em Santa Catarina como treinador de uma ou mais modalidades coletivas.

A coleta de dados foi realizada na segunda quinzena do mês de julho de 2021 por meio de uma entrevista estruturada, gravada, por meio de videoconferência com o aplicativo *Google Meet*, com os treinadores participantes do estudo.

Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário aplicado em forma de entrevista pelo pesquisador, contendo perguntas abertas e fechadas, abordando aspectos pessoais, da formação dos treinadores, assim como o conhecimento e aplicação dos métodos



de ensino, aprendizagem e treinamento em suas respectivas práticas junto aos esportes coletivos elencados neste estudo.

Os dados da pesquisa foram analisados por meio da estatística descritiva, sendo realizada a distribuição da frequência simples para a caracterização da amostra. As variáveis numéricas serão apresentadas em mínimo, máximo, média e desvio-padrão e as variáveis categóricas serão expostas em frequência absoluta e relativa.

Em relação às perguntas abertas, sua análise se deu por meio da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) (LEFÈVRE; LEFÈVRE; TEIXEIRA, 2000; SALES; SOUZA; JOHN, 2007) no qual, após a análise dos relatos dados pelos entrevistados, extraiu-se as ideias centrais e as expressões-chaves de cada questão.

Todas as informações colhidas junto aos técnicos e equipes foram utilizadas unicamente para formatação deste Trabalho de Conclusão de Curso e posterior publicação em revista científica, levando-se em conta que os dados se mantiveram no mais absoluto sigilo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 17 indivíduos entrevistados obteve-se uma predominância de profissionais do sexo masculino (94,1%), com média de idade de 40,5 anos. Em relação às modalidades de atuação, houve uma predominância de treinadores na modalidade de futsal (47,0%), seguidas de handebol (23,5%), voleibol (17,6%), basquetebol (11,7%) e futebol (5,8%), sendo que o tempo médio de atuação dos treinadores entrevistados é de 13,8 anos. O método de ensino, aprendizagem e treinamento mais reconhecidos pelos treinadores foram os métodos analítico e global (70,5%), seguidos do método misto (53%) e do método situacional (17,6%).



Com relação aos métodos de ensino, aprendizagem e treinamento mais utilizado na iniciação esportiva e sobre quais atividades eram utilizadas dentro do respectivo método, após análise das entrevistas e identificação das Ideias Centrais (ICs) e Ancoragens (ACs) em comum, foram identificadas quatro categorias, conforme descrito na Tabela 01:

Tabela 1 – Discursos do Sujeito Coletivo referente às percepções dos educadores sobre os métodos de ensino, aprendizagem e treinamento na iniciação esportiva, 2021

| Ideia Central (IC) | Discurso Sujeito Coletivo (DSC) |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IC – A1: Método Misto | DSC – A1: <i>Cara eu gosto do misto porque você não fica só fazendo fundamento e ele se torna efetivo porque tem uma aplicação lá na situação de jogo. Eu deduzo que a maioria dos treinadores utiliza o misto porque ali a gente pode variar a gente pode utilizar várias técnicas de treinos e atividades. Eu prefiro é o global, porém em alguns casos eu sou obrigado a usar o método analítico para determinados alunos então eu acho que engloba praticamente todas o que exige ali no analítico, global e no situacional né?</i> |
| IC – B1: Método Analítico | DSC – B1: <i>O que se tenta criar é uma formação técnica, uma formação física ampla que a criança possa ter mais condições de evoluir depois taticamente e tecnicamente usando como base os fundamentos. Nós focamos no trabalho motor deles, no desenvolvimento das habilidades individuais da modalidade aprimorando um pouquinho mais a parte técnica.</i> |
| IC – C1: Sem Método Específico | DSC – C1: <i>A gente utiliza um pouquinho de tudo né? Depende muito de cada indivíduo... a gente vai organizando o treinamento conforme a necessidade que a gente tem durante a semana e o que tem pela frente né? E a gente vai vendo a deficiência que a gente tá tendo no time, a gente vai lá e vai trabalhar essa deficiência pegando pedaços específicos que precisam ser aprimorados e a gente vai mexendo né?</i> |
| IC – D1: Método Global | DSC – D1: <i>Eu aplico mais a parte do jogo mesmo né? Você consegue conquistar a criança pelo jogo. A gente trabalha bastante os educativos do jogo em si, através desses jogos educativos chega-se até ao método global que é o jogo em si.</i> |

Fonte: os autores.



Os métodos de ensino aprendizagem e treinamento mais utilizados pelos treinadores foram os métodos misto (n=6; 35,2%) e o método analítico (n=4; 23,5%). Com isso fica clara a prioridade de alguns treinadores em métodos mais tradicionais, focados no aprendizado da técnica e de habilidades individuais da modalidade de forma fragmentada, do simples para o complexo. Esta ainda é a realidade dentro da iniciação esportiva em esportes coletivos, como pode ser exemplificado pela pesquisa de Guarienti e Fernandes (2018), por meio de uma entrevista semiestruturada com professores de Educação Física das três maiores escolas do município de Bagé, RS. Os métodos tradicionais de ensino podem ser considerados de fácil organização, compreensão e aplicação em comparação com princípios metodológicos baseados na tática, o que pode ser um dos motivos para a sua maior utilização pelos treinadores (BANGSBO, 1994 apud CASARIN *et al.*, 2011).

Com relação aos relatos sobre as competições disputadas pelos treinadores, destaca-se a participação em competições estaduais, sendo as mais citadas o Olesc, o Jesc e os Joguinhos Abertos de Santa Catarina organizadas pela Fesporte, além das ligas estaduais das respectivas modalidades. Já a nível regional, as competições mais citadas envolveram as ligas regionais de cada modalidade e os microrregionais do Jesc e dos Joguinhos Abertos de Santa Catarina.

Foi possível identificar que uma parcela considerável de treinadores (n=5; 29,4%) não utilizam ou não reconhecem nenhum método específico durante seu processo de ensino, aprendizagem e treinamento. Um dos motivos apresentados ocorre pelo fato de os treinadores relataram prioridade na compreensão das deficiências coletivas da equipe assim como das características individuais de



cada atleta para que posteriormente seja planejado e executado seu método de treinamento. O segundo motivo é pela aparente falta de conhecimento das nomenclaturas e características dos vários métodos existentes. No entanto, é possível verificar a influência de alguns métodos de ensino, aprendizagem e treinamento utilizados pelos treinadores por meio das respostas das atividades por eles realizadas, tendo como exemplo o método analítico através de atividades relacionadas a fundamentos técnicos básicos de cada modalidade e o método global com atividades de jogos pré-desportivos e de situações de jogo.

Uma pequena parcela dos treinadores utiliza-se do método global (n=2; 11,1%), desde a utilização de jogos pré-desportivos e minijogos envolvendo a ludicidade até o jogo formal. O objetivo dos treinadores com este método é ter o jogo como um elemento central na apreciação da modalidade por crianças e jovens, além de propiciar o desenvolvimento das características motoras, técnicas, táticas e das habilidades individuais da modalidade por meio do jogo.

As atividades mais utilizadas pelos treinadores envolvem a ludicidade, através de minijogos e jogos pré-desportivos para se chegar a uma melhor compreensão dos atletas do jogo formal. Por outro lado, alguns treinadores utilizam um maior número de atividades relacionadas ao desenvolvimento dos fundamentos técnicos da modalidade aliado a trabalhos voltados a melhora das capacidades coordenativas dos atletas.

Na questão referente aos motivos que levaram a escolha e utilização do método de ensino, aprendizagem e treinamento pelos treinadores observa-se que:



Tabela 2 – Discursos do Sujeito Coletivo referentes aos motivos da escolha dos métodos de ensino, aprendizagem e treinamento pelos treinadores, 2021

| Ideia Central (IC) | Discurso Sujeito Coletivo (DSC) |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IC – A2 : Autoavaliação dos treinamentos e feedback dos atletas | DSC - A2: <i>Na verdade a vivência né? A vivencia no dia a dia e através da própria aula em si, os resultados que eu consegui colher e também na parte das características dos próprios alunos né? Você faz um estudo pra ver como é que tá a equipe, como são os atletas né? A gente vai trabalhando conforme a evolução do atleta</i> |
| IC – B2 : Aprendizado com outros profissionais | DSC - B2: <i>Na verdade foram com alguns cursos que eu fiz com técnicos mais experientes, através do espelho deles né? Eu fiz vários cursos, observações, vendo outros técnicos mais experientes, outras escolas do Brasil e fora do Brasil e a gente gostou, a gente viu que era válido.</i> |
| IC – C2 : Experiência como atleta | DSC - C2: <i>Cara eu fui atleta a minha vida toda, é um método que eu passei por ele certo? quando eu era atleta, e aí a gente no cotidiano entende que eles conseguem se desenvolver melhor também, você consegue desempenhar um bom jogo.</i> |

Fonte: os autores.

O motivo mais relatado pelos treinadores (n=7; 41,1%), apresentado na DSC A2, está relacionado as vivências e aprendizagens adquiridas durante os treinamentos, assim como nos resultados e evoluções alcançadas pelos atletas durante o período. Com isto, é possível compreender que os treinadores enxergam seu método de ensino, aprendizagem e treinamento como uma construção moldada primordialmente pelo que ocorre em sua práxis diária, na relação entre as características dos atletas e de suas relações com os treinamentos.

O conhecimento adquirido por meio de cursos com profissionais mais experientes foi apontado na fala de alguns treinadores (n=5; 29,4%). Neste sentido, se destaca a importância da formação continuada pelos treinadores envolvidos com a iniciação esportiva, sendo que as situações não mediadas, a observação e mediação



por profissionais mais experientes, são as fontes mais significativas de conhecimentos pelos treinadores (RODRIGUES et al., 2017).

A experiência adquirida como atleta também foi apontada como motivo para a escolha do método de ensino, aprendizagem e treinamento (n=4; 23,5%). O conhecimento adquirido com os treinamentos realizados durante a passagem como atleta é importante, no entanto, são necessárias para a eficiência do processo de treinamento a integração de conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais (TANCREDI, 2019).

Em relação as maiores facilidades e dificuldades na execução do método de treinamento, segue a tabela a seguir:

Tabela 3 – Discursos do Sujeito Coletivo referentes as facilidades e dificuldades encontradas na execução do método de ensino, aprendizagem e treinamento, 2021

| Ideia Central (IC) | Discurso Sujeito Coletivo (DSC) |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IC Facilidades – A3: Compreensão do método de treinamento pelos atletas | DSC A3: <i>A facilidade é que a criança se diverte né? Então o que a gente passa eles aderem né? Porque é uma coisa bem lúdica, a gente vê que a evolução do aluno vai se tornando mais visível e se tornando mais fácil pra ele. Todo mundo tá envolvido durante o método né? Então tudo o que você propõe pra eles tanto na questão física quanto na questão técnica ou na questão tática eles fazem de bom grado né?</i> |
| IC Facilidades – B3: Infraestrutura, Políticas Públicas e Pessoal | DSC B3: <i>As facilidades é a questão de você ter volume e conjunto né? E ter bastante gente pra trabalhar. Aqui a política pública do município é de continuidade, com muito investimento. Os professores de escola já trabalham os movimentos básicos, os gestos e coisas parecidas, a criança chega na escolinha com movimentos mais aprimorados. Nós temos uma estrutura muito boa, então isso facilita bastante também sabe.</i> |



| Ideia Central (IC) | Discurso Sujeito Coletivo (DSC) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IC Facilidades - C3: Tomada de decisão, raciocínio rápido e desenvolvimento de fundamentos da modalidade | DSC C3: <i>A facilidade é ter exercícios rápidos e lúdicos onde conseguimos trabalhar toda a base de fundamentos, desenvolver as principais técnicas do esporte. Você consegue trabalhar vários fundamentos numa mesma atividade e consegue fazer eles pensar em situações que vão ocorrer durante o jogo, estimulando tomada de decisão e raciocínio rápido.</i> |
| IC Dificuldades – D3: Dificuldades de compreensão do jogo e do método de treinamento pelos atletas | DSC D3: <i>As dificuldades que eu sinto assim é que talvez, principalmente para os menores, o nível de concentração tá muito abaixo, você tem alguns atletas com dificuldade de fazer uma leitura de jogo, de entender propriamente o jogo e pra ele entender o que a gente quer, o que a gente quer passar pra ele né? Existe a dificuldade de progredir no treinamento, pra executar as ações do jogo né?</i> |
| IC Dificuldades – E3: Dificuldades de coordenação e execução de habilidades básicas da modalidade | DSC E3: <i>Na parte da iniciação a dificuldade é a questão motora né? Às vezes eles chegam pra nós muito crus né? Sem coordenação, sem lateralidade, sem noção nenhuma de tempo e espaço. Há atletas que nunca tiveram a vivência né? De uma quadra ou do campo e que vão iniciar a prática. Eles têm que chegar no dia lá e aprender a fazer aqueles movimentos que ele não tá acostumado a fazer. Eles vêm pro treinamento das escolinhas e a gente tem que fazer toda a parte que o professor de educação não fez na escola.</i> |

Fonte: os autores.

Grande parte dos treinadores relataram que a maior facilidade encontrada na execução de seu método de treinamento estava relacionada a capacidade de compreensão do método e das abordagens utilizadas pelos treinadores (n=6; 35,2%). A capacidade de criar um ambiente rico de aprendizagem para o atleta através da ludicidade, estímulos facilitadores e ao mesmo tempo motivantes são elementos de grande importância para um bom entendimento do método de treinamento pelos atletas. Estes elementos têm direta ligação para o desenvolvimento das capacidades de tomada de decisão, raciocínio rápido e dos fundamentos de cada modalidade



esportiva coletiva, capacidades estas que foram mencionadas por alguns treinadores como maior ganho durante a execução do método de treinamento (n=7; 41,1%), onde foi possível também verificar a influência do método misto na fala dos treinadores. Além do ambiente de treinamento, o incentivo ao esporte através de políticas públicas, infraestruturas adequadas e o engajamento de crianças e jovens as modalidades esportivas coletivas são abordadas como maiores facilidade (n=4; 23,5%), sendo que os treinadores mencionados neste DSC atuam em nível de alto rendimento em suas respectivas modalidades e associações esportivas, o que irá resultar em maiores investimentos em comparação a outros níveis.

Em relação às dificuldades encontradas pelos treinadores na execução de seu método, foram destacadas limitações relacionadas aos atletas e que inevitavelmente interferem no desenvolvimento dos treinamentos. As dificuldades relacionadas a coordenação e execução de habilidades básicas da modalidade pelos atletas (n=9; 56,2%), têm origens anteriores a etapa de iniciação esportiva, principalmente na falha aquisição de habilidades motoras fundamentais que formam a base para a aprendizagem de habilidades específicas mais complexas (TERTULIANO; OLIVEIRA; CASTRO, 2021). Desta forma, é importante que o desenvolvimento das modalidades esportivas coletivas esteja de acordo com o nível de experiência dos atletas, assim como a idade e níveis de desenvolvimento motor e cognitivo (RAMOS, 2012). As dificuldades de compreensão do jogo e do método de treinamento pelos atletas (n=7; 43,7%), embora possam estar relacionadas ao desenvolvimento cognitivo dos atletas, também podem encontrar relação na falta de métodos de ensino que enfatizem a compreensão tática e dos processos cognitivos relacionados ao jogo, visto que a



maioria dos treinadores envolvidos na pesquisa ainda mantém uma maior utilização de métodos tradicionais de ensino.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos os treinadores utilizam ao menos um método de ensino, aprendizagem e treinamento, sendo que a maioria se utiliza de métodos tradicionais de treinamento, sendo os métodos misto e analítico os mais utilizados. Destaca-se também que uma parcela considerável dos treinadores não reconhece nenhum método específico durante o processo, o que pode ser ocasionado pela falta de conhecimento teórico sobre as características e nomenclaturas dos métodos de ensino, aprendizagem e treinamento disponíveis.

As atividades mais utilizadas pelos treinadores em seus respectivos métodos envolvem a ludicidade, por meio de minijogos e jogos pré-desportivos, ao lado de atividades voltadas a melhora da parte técnica e de fundamentos da modalidade.

Quanto os motivos para a escolha do método de ensino, aprendizagem e treinamento pelos treinadores, os conhecimentos adquiridos com as experiências vividas nos treinamentos, assim como as características do grupo de atletas foram as motivações mais relatadas pelos treinadores, sendo o conhecimento adquirido por meio de profissionais mais experientes e a experiência acumulada como atleta também expostas.

Outro aspecto observado foi em relação as facilidades e dificuldades encontradas pelos treinadores na execução de seu método de treinamento, onde o desenvolvimento da capacidade de tomada de decisão, raciocínio rápido e de fundamentos da modalidade pelos atletas foram as facilidades mais reconhecidas



pelos treinadores, ao lado da capacidade de compreensão do método de treinamento pelos jogadores. Em relação as dificuldades, a deficiência na execução de habilidades básicas da modalidade e a falta de compreensão do jogo e de entendimento do método de treinamento pelos atletas foram as dificuldades mais citadas.

Por fim, é necessário que os treinadores envolvidos na iniciação esportiva, independente da modalidade e de seu lugar de trabalho, avancem no conhecimento teórico e prático dos diferentes métodos e modelos de ensino, aprendizagem e treinamento disponíveis na literatura. Embora não possa ser afirmado cientificamente a vantagem de determinado método sobre outro, a compreensão dos diferentes métodos e modelos existentes será de grande importância para o treinador extrair as vantagens de cada um deles em diferentes contextos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis. Esporte e sociedade. EFDeportes.com/Revista Digital. Buenos Aires, n. 133, p. 1-8, 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd133/espore-e-sociedade.htm>. Acesso em: 27 mar. 2021.

ANDRADE, Guilherme Baiocco; MANSO, Marcus Vinicius Gonçalves. Métodos e abordagens para o ensino do futsal no âmbito escolar. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015. Disponível em: https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/guilherme_baiocco_andrade_e_marcus_vinicius_goncalves_manso_metodos_e_abordagens_para_o_ensino_do_futsal_no_ambito_escolar.pdf. Acesso em: 16 abr. 2021.



ANDRADE, Ricardo Leão de. Influência dos processos ensino aprendizagem - treinamento no conhecimento tático processual no escalão sub-11 de formação do futebol. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/biblioteca/monografia/62/>. Acesso em: 15 abr. 2021.

BAYER, Claude. O ensino dos desportos coletivos. Lisboa: Dina Livros, 1994.

BIBBÓ, Caroline Bertarelli. Um mergulho na metodologia de ensino do esporte. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física – Bacharelado) - Centro Desportivo, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2014. Disponível em: <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/56>. Acesso em: 15 abr. 2021.

BRASIL. Lei nº.9.615/98, 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 mar. 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19615consol.htm. Acesso em: 12 abr. 2021.

BRASIL. Lei nº.13.155, 04 de agosto de 2015. Estabelece princípios e práticas de responsabilidade fiscal e financeira e de gestão transparente e democrática para entidades desportivas profissionais de futebol; institui parcelamentos especiais para recuperação de dívidas pela União, cria a Autoridade Pública de Governança do Futebol - APFUT; dispõe sobre a gestão temerária no âmbito das entidades desportivas profissionais; cria a Loteria Exclusiva - LOTEX; altera as Leis n ° 9.615, de 24 de março de 1998, 8.212, de 24 de julho de 1991, 10.671, de 15 de maio de 2003, 10.891, de 9 de julho de 2004, 11.345, de 14 de setembro de 2006, e 11.438, de 29 de dezembro de 2006, e os Decretos-Leis n ° 3.688, de 3 de outubro de 1941, e 204, de 27 de fevereiro de 1967; revoga a Medida Provisória nº 669, de 26 de



fevereiro de 2015; cria programa de iniciação esportiva escolar; e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 04 ago. 2015. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13155.htm. Acesso em: 13 abr. 2021.

CASARIN, Rodrigo Vicenzi et al. Modelo de Jogo e Processo de Ensino no Futebol: Princípios Globais e Específicos. **Movimento** (ESEFID/UFRGS), Porto Alegre, v. 17, n. 3, p. 133-152, abr. 2011. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/16302/27459>. Acesso em: 17 out. 2021.

CORRÊA, Alyson Pires. O Esporte Educacional como uma ferramenta para a formação integral: Um estudo de revisão. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Integral Integrada) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Canoas, 2013. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/88117>. Acesso em: 06 jun. 2021.

COUTINHO, Nilton Ferreira; SILVA, Sheila Aparecida Pereira dos Santos. Conhecimento e Aplicação de Métodos de Ensino para os Jogos Esportivos Coletivos na Formação Profissional em Educação Física. **Movimento** (ESEFID/UFRGS), Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 117-144, nov. 2008. Disponível em <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2086/4829>. Acesso em: 13 abr. 2021.

DAMASCENO, Gleison José; TEIXEIRA, Denilson de Castro. Métodos de treinamento empregado pelos treinadores nas escolinhas de futsal do município de Caratinga, MG e o desenvolvimento da inteligência tática. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 156, mar. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd156/metodos-de-treinamento-nas-escolinhas-de-futsal.htm>. Acesso em: 15 abr. 2021.



DINIZ, Jefferson Breno França. O ensino das modalidades esportivas coletivas na formação em educação física do Distrito Federal: apontamentos baseados em planos de ensino. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/21402>. Acesso em: 13 abr. 2021.

FETT, Marcos Kuhn. Especialização esportiva precoce e o ensino dos jogos coletivos de invasão. 2012. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/70301>. Acesso em: 14 abr. 2021.

FILGUEIRAS, Luiz Fernando A. Serpa. Comparação entre a metodologia de abordagem sistêmica e a metodologia tecnicista: razões para promover o processo de ensino aprendizagem dos JECs através de jogos. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, Edição Especial: Pedagogia do Esporte*, São Paulo, v. 6. n. 22, p. 317-321. Jan/Dez. 2014. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/230>. Acesso em: 30 mar. 2021.

GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues Paes. Pedagogia do esporte e a aplicação das teorias acerca dos jogos esportivos coletivos em escolas de esportes: o caso de um clube privado de Campinas – SP. *Conexões*, Campinas, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 31–44, 2008. Disponível <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637877>. Acesso em: 15 abr. 2021.

GALATTI, Larissa Rafaela et al. Pedagogia do Esporte: tensão na ciência e o ensino dos Jogos Esportivos Coletivos. *Journal of Physical Education*, v. 25, n. 1, p. 153-162, 2014. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/21088>. Acesso em: 07 abr. 2014.



GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; PLUYE, Pierre; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação. InCID: Revista de Ciência da Informação e Documentação. [S. l.], v. 8, n. 2, p. 4-24, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/121879>. Acesso em: 23 abr. 2021.

GIACOMINI, Diogo Schuler. Conhecimento tático declarativo e processual no futebol: Estudo comparativo entre jogadores de diferentes categorias e posições. 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2007. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/biblioteca/defesa/176/>. Acesso em: 16 abr. 2021.

GONZALEZ, Fernando Jaime. Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação. EFDeportes.com/Revista Digital, Buenos Aires, v. 10, n. 71, p. 1, 2004. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd71/esportes.htm>. Acesso em: 28 mar. 2021.

GREGÓRIO, Karla Mello; SILVA, Thaise da. Iniciação esportiva x especialização esportiva precoce: quando iniciar estas práticas? **Horizontes - Revista de Educação**, [S.l.], v. 2, n. 3, p. 49-65, dez. 2014. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/horizontes/article/view/3127>. Acesso em: 12 abr. 2021.

GUARIENTI, Lucas do Pinho; FERNANDES, Luiz Fernando Framil. Métodos de Ensino dos Esportes Coletivos nas Escolas Municipais de Bagé. Revista Congrega – Mostra de Trabalhos de Conclusão de Curso, Bagé, v.2,p. 541-556, 2018. Disponível em: <http://revista.urcamp.tche.br/index.php/rcmtcc/article/view/3018>. Acesso em: 15 out. 2021.



HERDEIRO, Rafael Correia. A relação entre o esporte escolar e o esporte de alto rendimento: recreação, reprodução e distinção. 2013. Tese (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/14728>. Acesso em: 27 mar. 2021.

LEFÈVRE, Fernando; LEFÈVRE, Ana Maria Cavalcanti; TEIXEIRA, Jorge Juarez Vieira. O discurso do sujeito coletivo: uma nova abordagem metodológica em pesquisa qualitativa. Caxias do Sul: EDUCS, [S. l.: s. n.], 2000.

LEONARDO, Lucas; SCAGLIA, Alcides José; REVERDITO, Riller Silva. O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautada na família dos jogos. Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 236-246, abr./jun. 2009. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2177>. Acesso em: 29 mar. 2021.

MARQUES, Antonio Teixeira; OLIVEIRA, José. O treino e a competição dos mais jovens: rendimento versus saúde. In: BARBANTI et al. Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde. Barueri: Manole, 2002.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues; GUTIERREZ, Gustavo Luis; ALMEIDA, Marco Antonio Bettine. O esporte contemporâneo e o modelo de concepção das formas de manifestação do esporte. Conexões, Campinas, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 42–61, 2008. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637803>. Acesso em: 5 abr. 2021.



MELHEIM, Thania Xerfan. O processo de formação de atletas competitivos sob a perspectiva fenomenológico-existencial. 2012. Dissertação (Mestrado em Pedagogia do Movimento Humano) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-02052012-082446/publico/Dissertacao_Corrigida_TMelhem.pdf. Acesso em: 30 mar. 2021.

MENEZES, Rafael Pombo; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues; NUMOMURA, Myrian. Especialização esportiva precoce e o ensino dos jogos coletivos de invasão. *Movimento*, v. 20, n. 1, p. 351-373, jan./mar. 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/40200/28356>. Acesso em: 12 abr. 2021.

NUNES, Marisa Fernandes. As metodologias de ensino e o processo de conhecimento científico. *Revista Educar*, Curitiba, n. 9, p. 49-58, dez. 1993. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40601993000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 abr. 2021.

PINHO, Silvia Teixeira de et al. Método situacional e sua influência no conhecimento tático processual de escolares. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 580-590, jul./set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a05v16n3.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2021.

RAMOS, A. Damilton Mendes; NEVES, Ricardo Lira Rezende. A iniciação esportiva precoce a luz da teoria da complexidade – Notas introdutórias. *Pensar a Prática*, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 1-8, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/1786>. Acesso em: 12 abr. 2021.



RAMOS, Suellen dos Santos. Habilidades motoras específicas do futebol: um estudo comparativo entre diferentes categorias e posições. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/70264/000876168.pdf?sequence=1>. Acesso em: 16 out. 2021.

RANGEL, MARY. Métodos de ensino para a aprendizagem e a dinamização das aulas. 6. ed. Campinas, SP: Papirus, 2013.

RODRIGUES, Heitor de Andrade et al. As fontes de conhecimento dos treinadores de jovens atletas de basquetebol. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 29, n. 51, p. 100-118, julho 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v-29n51p100>. Acesso em: 16 out. 2021.

SALES, Fernanda de; SOUZA, Francisco das Chagas de; JOHN, Valquíria Michela. O emprego da abordagem DSC (Discurso do Sujeito Coletivo) na pesquisa em educação. *Revista Linhas*, Florianópolis, v. 8, n. 1, jan./jun. 2007. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/linhas/article/view/1361>. Acesso em: 06 maio 2021.

SANTANA, Wilton Carlos de. Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. In: *Simpósio de Educação Física e Desportos do sul do Brasil, 2002*, Ponta Grossa. Anais... Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, p. 176-180, 2002. Disponível em: <http://efartigos.atSPACE.org/esportes/artigo57.html>. Acesso em: 12 abr. 2021.

SILVA, Marcelo Vilhena; GRECO, Pablo Juan. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 297-307, jul./set. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v23n3/v23n3a10.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2021.



TANCREDI, Daniel Augusto Pereira. Pedagogia do Esporte: O conhecimento dos treinadores sobre o processo de ensino, vivência, aprendizagem e treinamento do futebol americano no estado de São Paulo. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/335579/1/Tancredi_DanielAugustoPereira_M.pdf. Acesso em: 16 out. 2021.

TERTULIANO, Ivan Wallan; OLIVEIRA, Vivian; CASTRO, Henrique de Oliveira. Vivência de atividades físicas e aquisição de habilidades motoras. *Biomotriz*, v. 15, n. 1, p. 123 - 139, jul. 2021. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/445>. Acesso em: 17 out. 2021.

TUBINO, Manoel José Gomes. *Dimensões sociais do esporte*. 2ª ed. São Paulo: Cortez, 2001.

TUBINO, Manoel José Gomes. *O que é Esporte*. São Paulo: Editora Brasiliense, 1999. (Coleção Primeiros Passos).

VANCINI, Rodrigo Luís et al. A pedagogia do ensino das modalidades esportivas coletivas e individuais. *Conexões*, Campinas, SP, v. 13, n. 4, p. 137-154, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8643437>. Acesso em: 9 abr. 2021.



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES DA MICRORREGIÃO DE JOAÇABA

Vitor Gabriel Augustin¹
Elisabeth Baretta²
Leoberto Grigollo³

RESUMO

A prática da Atividade Física (AF) regular traz diversos benefícios à saúde, previne doenças e melhora a qualidade de vida dos praticantes. Este estudo tem como objetivo investigar o nível de atividade física e os fatores associados como tempo de tela e estilo de vida em adolescentes da microrregião de Joaçaba. Esta pesquisa é descritiva transversal e quantitativa. A população deste estudo foi de 6.037 adolescentes do Ensino Fundamental II de Joaçaba. A amostra inicial foi de 1.771 adolescentes. Para a determinação do estilo de vida, foi utilizado o questionário autoadministrado "Estilo de Vida Fantástico". Para a verificação do nível de atividade física e o sedentarismo foi utilizado o questionário *Self-Administred Physical Activity Check-list*. Para a avaliação do tempo de tela foi utilizado o questionário já validado e reproduzido no Brasil – QASA. Para realizar a correlação entre o nível de atividade física e estilo de vida foi realizado o teste de normalidade. Foi encontrado que o nível de AF

¹ Graduando no Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; vitorgabrielaugustin@yahoo.com.br

² Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus de Joaçaba; Docente no Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

³ Doutorando pelo Programa de Pós-graduação em Ciências da Vida da Unisul; Professor no Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; Coorientador; leoberto.grigollo@unoesc.edu.br



é, em média, de 829 minutos por semana. Já o IMC está em 20,3 kgm² e os níveis de AF dos adolescentes são de 68,3% de ativos e 31,7% de sedentários. O estilo de vida dos adolescentes no nível inadequado é de 20,28% e 79,72% no nível adequado. A Correlação Pearson é forte e positiva, quanto melhor o nível de AF, melhor é o estilo de vida dos adolescentes. Os números encontrados através desse estudo expõem uma fragilidade dessa geração, é possível que o período de tempo dedicado a atividades em frente a telas, está limitando o tempo de prática de AF e interação social.

Palavras-chave: Atividade Física; Sedentarismo; Saúde.

1 INTRODUÇÃO

A prática da Atividade Física (AF) regular traz diversos benefícios à saúde, previne doenças e melhora a qualidade de vida dos praticantes. Segundo Hardin *et al.* (1997 apud TENÓRIO *et al.*, 2010) e Gutin *et al.* (2002 apud TENÓRIO *et al.*, 2010), os programas de AF com intensidade moderada e vigorosa proporcionam benefícios à saúde física e mental como a redução do percentual de gordura e a redução dos sintomas de ansiedade. Para Azevedo *et al.* (2007) a prática da AF na infância e adolescência está associada ao nível de aptidão física na vida adulta. Neste sentido, considera-se que o adolescente precisa ser incentivado a praticar, com respeito a sua individualidade, a AF de forma precoce e continuamente.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2003), praticar AF regularmente promove uma melhora na qualidade de vida e na saúde, trazendo bem-estar, reduzindo o nível de estresse e ajudando a minimizar efeitos da ansiedade e depressão. Além disso, atua na redução das mortes prematuras, diabetes tipo 2, cardiopatias, acidente



vascular cerebral e câncer de cólon e mama. A AF também facilita o caminho para o jovem ter uma alimentação mais saudável, evitando o consumo de bebidas alcoólicas e o uso de drogas, reduzindo a violência e promovendo a integração social (OLIVEIRA *et al.*, 2010).

Mesmo com todo o conhecimento da importância de realizar AF regularmente, as estatísticas de praticantes vêm diminuindo a cada ano. Em contrapartida, o aumento do número de horas de comportamento sedentário está aumentando. Este comportamento está associado ao aumento da obesidade, hábitos alimentares não saudáveis, consumo de álcool e aumento na quantidade de horas em frente a telas (HALLAL *et al.*, 2012; IBGE, 2021; COELHO *et al.*, 2012; BUCKSCH *et al.*, 2014; DUMITH *et al.*, 2012; BUSCH; MANDERS; LEEUW, 2013). Esculcas e Mota (2005) relatam que as crianças e adolescentes não aproveitam bem o seu tempo livre, afirmando que cerca de 40% deste tempo poderia ser revertido em atividades físicas.

Nos adolescentes sedentários, existe um aumento na probabilidade do desenvolvimento de doenças como pressão alta e hipercolesterolemia. Além disso, o sedentarismo interfere também na autoestima, em relações sociais, na parte psicológica, disciplinar e física dos jovens que estão em formação (LEE *et al.*, 2012; BOZZA *et al.*, 2014; GUEDES *et al.*, 2006; ROMERO *et al.*, 2013; HALLAL *et al.*, 2006).

O comportamento sedentário em adolescentes está diretamente ligado à exposição excessiva de tempo em frente a telas de televisão, videogames, celulares e computadores (PEARSON; BIDDLE, 2011; TREMBLAY, 2011). Tais atividades são realizadas em repouso, ou seja, sentadas ou deitadas. Além do tempo de tela, se inclui outras atividades sedentárias como rotina dos adolescentes, deslocamentos com transportes para a escola e tempo sentado no período da aula, por exemplo (GUERRA; FARIAS; FLORINDO, 2016). Para evitar muito



tempo em frente à tela, o incentivo por parte da família para realizar atividades de lazer que envolvam movimentação é importante para a promoção de hábitos mais saudáveis. Tendo em vista que os pais praticam atividades físicas, a probabilidade de os filhos serem ativos é maior, facilitando para que isso se torne um hábito dentro de casa (RHODES *et al.*, 2018; OREHEK; FERRER, 2019; SEABRA *et al.*, 2008).

Uma variável fundamental para a saúde, diretamente interferida pelo tempo de tela, é o sono. De acordo com Liu *et al.* (2005) a redução do tempo de sono pode estar associada ao dormir mais tarde, por isso as atividades que antecedem o momento de dormir podem causar um atraso no sono. A atividade mais comum é o uso de telas, deixando a criança mais desperta e dificultando, assim, o descanso. O sono inadequado está associado a vários distúrbios comportamentais e de saúde dos jovens (SPRUYT; MOLFESE; GOZAL, 2011).

O comportamento sedentário está diretamente associado ao aumento de massa corporal e aos sentimentos negativos em relação a sua própria imagem, principalmente em adolescentes com um estilo de vida menos ativo (BIDDLE *et al.*, 2005; FARIAS JÚNIOR, 2008). Moreno *et al.* (2014) relatam que os adolescentes, além de estarem adotando um estilo de vida cada vez mais sedentário, estão ingerindo alimentos mais calóricos. Nos últimos anos, os estudos realizados apontam que o estilo de vida é um dos mais importantes indicadores de saúde da população (SOUZA; DUARTE, 2005).

Em uma pesquisa feita com americanos e canadenses, observou-se um elevado declínio dos padrões de AF, nas duas populações, com aumento da idade entre 14 e 18 anos (ALLISON *et al.*, 2007). Ligado a isso, a inatividade física está associada a uma carga econômica considerável, resultando, para o indivíduo e para a sociedade, um maior custo econômico. O sedentarismo é um problema de saúde pública,



pois, quando se identifica a obesidade na infância, existe um aumento na probabilidade de uma morbidade na fase adulta (OLDRIDGE, 2008). Neste aspecto, este estudo tem como objetivo investigar o nível de atividade física e os fatores associados como tempo de tela e estilo de vida em adolescentes da microrregião de Joaçaba.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A AF é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, ou seja, voluntário, que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso, compreendida como as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, danças e artes marciais (NAHAS, 2001). A AF é importante no auxílio do desenvolvimento dos adolescentes e também na prevenção e redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

A AF contribui para o aprimoramento e desenvolvimento dos adolescentes, nos seus aspectos morfofisiopsicológicos, podendo aperfeiçoar o potencial físico determinado pela herança genética e auxiliar o indivíduo para um aproveitamento melhor de suas possibilidades. Paralelamente à boa nutrição adequada, a atividade física é de grande importância para o crescimento e desenvolvimento regular durante a adolescência, bem como para a diminuição dos riscos de futuras doenças (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

A adoção de um estilo de vida ativo diminuirá a incidência de muitas doenças crônico-degenerativas. Com um maior nível de AF, ocorre uma melhora no perfil lipídico e metabólico, auxiliando na



redução da prevalência da obesidade. Do ponto de vista da saúde pública, é necessário promover a AF na adolescência para estabelecer uma base sólida na redução do sedentarismo na idade adulta, contribuindo para melhorar a qualidade de vida. Nesse contexto, é importante ressaltar que a AF é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva (LAZZOLI *et al.*, 1998 apud FREIRE *et al.*, 2014). Assim sendo, a AF torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde, e o profissional de Educação Física é o responsável por sua ampla disseminação (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um dos maiores problemas de saúde pública é o crescimento das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTS) que respondem por 61% das mortes no mundo. A implementação de medidas preventivas efetivas, como a educação em saúde, incentivando a prática da atividade física para prevenir e controlar os fatores de risco, resultam na redução da prevalência de doenças e nos custos ao sistema de saúde. Sabendo que as DANTS são de etiologia multifatorial e compartilham diversos fatores de risco, é necessário adotar estratégias interligadas na prevenção e no controle dessas doenças, e a AF funciona na prevenção, sendo o melhor remédio para evitar as doenças crônicas não transmissíveis (PEREIRA *et al.*, 2017).

A prática da AF traz inúmeros benefícios para o corpo, como a melhora no trabalho do sistema cardiovascular, a redução do peso corporal, melhora na absorção da glicose, auxílio na prevenção de doenças crônicas, além da melhora na autoestima, disposição e de auxiliar também na parte psicológica. Porém, existe uma grande parcela da população que ainda é sedentária e o processo de



inserção da AF na vida dessas pessoas se torna um desafio para os profissionais de Educação Física. O incentivo a hábitos saudáveis deve ser constante, principalmente no período da adolescência para evitar o sedentarismo e as doenças crônicas no futuro. Para isso, é essencial que haja um planejamento multidisciplinar, com educação permanente, segura e eficaz para que seja um processo contínuo e funcional, oferecendo um melhor conhecimento do processo saúde-doença (PEREIRA *et al.*, 2017).

São considerados comportamentos sedentários as atividades com baixo gasto energético, sendo elas realizadas geralmente na posição sentada ou reclinada. As atividades mais comuns são: assistir à televisão, usar o computador, tempo sentado na aula, no ônibus, no carro e no trabalho (PATE; O'NEILL; LOBELO, 2008). O tempo que os adolescentes passam, por dia, assistindo ou jogando, é chamado de tempo de tela, uma forma utilizada para operacionalizar o comportamento em estudos com adolescentes (OWEN *et al.*, 2010). O tempo ideal recomendado para se permanecer em frente a telas por dia é de, no máximo, duas horas (CONSELHO DE COMUNICAÇÕES E MÍDIA, 2013).

De acordo com o *American College Of Sports Medicine* (1997), devem ser desenvolvidos programas de aptidão física para adolescentes, com o objetivo principal de estimular a prática esportiva durante toda a vida, assim como atingir e manter uma capacidade funcional adequada e promover a saúde. Os programas escolares de Educação Física são um importante componente do processo global de educação, e devem dar uma maior ênfase ao desenvolvimento e à manutenção de hábitos saudáveis exercendo a prática de AF durante toda a vida, além de fornecer informações sobre como atingir e manter uma forma física adequada. Os pais têm papel muito importante, eles servem como exemplo para os seus filhos. Sendo as



principais influências, os pais devem ser estimulados a demonstrar interesse pela aptidão física como um fator importante que afeta a saúde e o bem-estar do seu filho.

3 MÉTODO

Esta pesquisa é descritiva transversal e quantitativa, busca identificar e relacionar o nível de atividade física e os fatores associados, como tempo de tela e estilo de vida dos adolescentes da microrregião de Joaçaba.

A população deste estudo, de acordo com as Secretarias Municipais de Educação e da 7ª Gerência Regional de Educação (GERED), em 2019, compreende 6.037 adolescentes do Ensino Fundamental II, de ambos os sexos, estudantes da rede pública municipal e estadual de ensino do período diurno da microrregião de Joaçaba. Justifica-se a realização do estudo somente no período diurno porque o Ensino Fundamental II (6º ao 9º ano) não possui turmas no período noturno. A pesquisa foi realizada com esta faixa etária uma vez que estes adolescentes fazem parte do Ensino Fundamental II na Educação Básica e por se tratar de uma faixa etária que apresenta uma maior frequência para o início do desenvolvimento do sedentarismo e dos sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes.

A microrregião de Joaçaba pertence à 7ª GERED, que é constituída por 12 municípios: Capinzal, Ouro, Lacerdópolis, Treze Tílias, Ibicaré, Luzerna, Herval D'Oeste, Joaçaba, Água Doce, Catanduvás, Vargem Bonita e Erval Velho. A população desta microrregião é de 131.744 mil habitantes segundo estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2018 (IBGE, 2021).



Foi selecionada uma amostra probabilística estratificada proporcional, sendo a seleção de cada substrato realizada de forma aleatória com adolescentes de 12 a 15 anos do Ensino Fundamental II. Para o cálculo da amostra foram utilizados os critérios de Luiz e Magnanini (2000), considerando o nível de confiança de 95% e erro amostral de 2%. Estabeleceu-se uma prevalência de 50% porque ela é desconhecida. Após o cálculo, constatou-se um tamanho de amostra inicial de 1.771 adolescentes. Para possíveis perdas durante a investigação foram acrescidos 10% do valor da amostra, totalizando 1.948 adolescentes.

Para o tamanho da amostra que foi selecionada em cada município, foi utilizada a fração amostral. Considerando o total de 6.037 adolescentes e o número amostral de 1.948, encontrou-se a fração de 0,31. Para obter o resultado, multiplicou-se a fração 0,31 pela quantidade de adolescentes de cada município. Considerando o número total de 35 escolas da rede pública municipal e estadual de ensino da microrregião que atendem adolescentes da faixa etária de 12 a 15 anos, e para que todo o território seja contemplado, foi adotado o critério de conveniência para a seleção das escolas. Para a seleção das turmas e da amostra foi adotado o critério aleatório simples por sorteio, respeitando as séries e os turnos matutino e vespertino.

Para a composição da amostra, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: estar matriculado e frequentando o Ensino Fundamental II no ano de 2019. Foram excluídos do estudo os participantes com problemas cognitivos, incapazes de responder os questionários.

Para os adolescentes que os pais e/ou responsáveis autorizaram a participação no estudo, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Anuência Livre e Esclarecida (TALE), para que levassem os documentos para suas casas e coletassem



as assinaturas. O pesquisador marcou uma data de acordo com a direção de cada escola para recolher os documentos assinados que os adolescentes entregaram na secretaria dos educandários. Depois da coleta dos documentos, foram agendadas, juntamente com a direção e o profissional de educação física, as datas para a aplicação dos questionários em cada escola.

Para a determinação do estilo de vida, foi utilizado o questionário autoadministrado "Estilo de Vida Fantástico" (Anexo A), proposto pela Sociedade Canadense para a Fisiologia do Exercício (CSEP), que contém algumas perguntas associadas a relacionamento familiar, realização de atividades, consumo de álcool, alimentação e segurança.

Para a verificação do nível de atividade física e o sedentarismo foi utilizado o questionário *Self-Administred Physical Activity Check-list* validado por Farias Júnior *et al.* (2012), composto por 24 atividades (Anexo B). No preenchimento do questionário, os escolares informam a frequência (dias/semana) e a duração (horas e minutos por dia) das AF praticadas na última semana, considerando apenas as AF realizadas no lazer.

Para a determinação do sedentarismo nos adolescentes foi adotado o ponto de corte de 300 minutos por semana de prática de AF. Os adolescentes que, na somatória do questionário, não atingiram o tempo de 300 minutos por semana foram considerados sedentários. Aqueles que atingiram um tempo maior que 300 minutos semanais de AF foram considerados ativos.

Para a avaliação do tempo de tela foi utilizado o questionário já validado e reproduzido no Brasil. O questionário na versão brasileira, Questionário de Atividades Sedentárias em Adolescentes (QASA) (Anexo C), tem 13 questões que avaliam o tempo sedentário em horas e minutos nos dias da semana e no final de semana dos adolescentes.



Para realizar a correlação entre o nível de atividade física e o estilo de vida foi realizado o teste de normalidade. Se os dados não forem paramétricos é utilizada a correlação de Spearman e se forem paramétricos, a correlação de Pearson, considerando 0,05 de significância. Este projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste Catarinense (Unoesc), que atende às prerrogativas do CONEP pela Resolução 466/2012, e aprovado sob o protocolo 3.401.000.

4 RESULTADOS

A tabela 1 corresponde à quantidade de adolescentes que participaram da coleta de dados na microrregião de Joaçaba.

Tabela 1 – Total da Amostra dos adolescentes da Microrregião de Joaçaba

| | | |
|---------------|------|-------|
| Total amostra | 1771 | 100% |
| Feminino | 806 | 45,5% |
| Masculino | 965 | 54,5% |

Fonte: o autor.

A tabela 2 apresenta um nível de AF com uma média de 829 minutos por semana, porém é possível observar um desvio de padrão elevado demonstrando a heterogeneidade presente no grupo. O tempo de tela é de 21 horas por semana, ou seja, 3 horas diárias, um tempo maior do que o recomendado para os adolescentes segundo o Guia de atividade física para a população brasileira (2021). Sobre o IMC, de acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2009), considera-se a seguinte classificação: menor que $18,5 \text{ kgm}^2$ – abaixo do peso –, entre $18,5 \text{ kgm}^2$ e $24,9 \text{ kgm}^2$ – peso normal –, entre 25 kgm^2 e $29,9 \text{ kgm}^2$ – sobrepeso –, igual ou acima de 30 kgm^2 – obesidade. O valor de IMC



apresentado pela tabela é de $20,3 \text{ kgm}^2$, ou seja, se enquadra nos padrões aceitáveis como peso normal.

Tabela 2 – Características da amostra dos adolescentes da Microrregião de Joaçaba

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| Idade | $13,45 \pm 1,41$ anos |
| Massa | $53,38 \pm 11,94$ kg |
| Estatura | $1,61 \pm 0,09$ metros |
| IMC | $20,3 \pm 3,5 \text{ kgm}^2$ |
| Tempo de tela | $21,44 \pm 18,1$ horas |
| Estilo de vida | $62,84 \pm 17,10$ score |
| Nível de atividade física | 829 ± 175 minutos/semana |

Fonte: o autor.

Comparando o presente estudo com o artigo Atividade física e tempo de tela em jovens de uma cidade de médio porte do Sul do Brasil, de Greca, Silva e Loch (2016), publicado na Revista Paulista de Pediatria, a média de idade encontrada foi de 13,4 anos para meninas e 12,9 anos para meninos, e neste estudo a média foi de 13,45 anos. A massa encontrada para meninas foi de 48,2 kg e para os meninos de 49,3 kg e no estudo a média é de 53,38 kg. Já a altura é de 1,57 metros para meninas e de 1,58,2 para meninos, e no presente estudo a média é de 1,61 metros. O IMC foi de $19,2 \text{ kgm}^2$ para meninas e de $19,3 \text{ kgm}^2$ para meninos, e neste estudo apresentou uma média de $20,3 \text{ kgm}^2$. O tempo de tela foi de 31,54% para menos de 2 horas por dia e 68,45% para mais de 2 horas por dia, já neste estudo a média diária foi de 3 horas.

O índice de massa corporal (IMC) é a técnica mais usada para diagnosticar a obesidade por ser simples e ser passível de comparação. Estudos epidemiológicos demonstraram uma clara relação entre IMC elevado e risco de mortalidade cardiovascular (PAOLINO *et al.*, 2010 apud MASSAROLI *et al.*, 2018).



A tabela 3 mostra os níveis de AF dos adolescentes, com a porcentagem de ativos (68,3%), sendo superior, ou seja, o dobro, dos sedentários (31,7%). Em comparação com a pesquisa feita por Piola *et al.* (2020), como título Nível insuficiente de AF e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados, publicada na revista *Ciência & Saúde Coletiva*, os suficientemente ativos foram de 16,8% e os insuficientemente ativos de 83,2%, apresentando uma grande diferença, com predominância de adolescentes sedentários.

Tabela 3 – Classificação Nível de atividade física dos adolescentes da Microrregião de Joaçaba

| | Frequência | Porcentual | Porcentagem válida | Porcentagem acumulativa |
|------------|------------|------------|--------------------|-------------------------|
| Sedentário | 561 | 29,1% | 31,7% | 31,7% |
| Ativo | 1210 | 62,7% | 68,3% | 100,0% |
| Total | 1771 | 91,9% | 100,0% | |

Fonte: o autor.

A prática de AF é uma atitude essencial para melhorar a saúde física e mental dos indivíduos. Para os adolescentes, níveis apropriados de atividade física aumentam a consciência neuromuscular (coordenação e controle dos movimentos), o desenvolvimento do sistema cardiovascular e a saúde musculoesquelética, além de contribuírem para a manutenção do peso corpóreo saudável. A prática de AF na adolescência influencia os níveis de AF nos anos seguintes e está diretamente relacionada com o surgimento de morbidades e com a mortalidade na vida adulta. Ainda que seja reconhecida a importância da prática de AF na adolescência, os níveis de inatividade física são elevados nesse grupo populacional, com implicações no estado geral de saúde e no aumento do risco de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. Some-se a isso



a alta prevalência de comportamentos sedentários – como assistir televisão e usar videogame e computador – associada à obesidade, ao tabagismo e ao colesterol elevado (TAVARES, 2014).

A tabela indica que, em proporções, a cada 3 adolescentes entrevistados, 1 é sedentário, fato preocupante, pois não praticando AF na adolescência, muito possivelmente, na fase adulta, os hábitos serão mantidos, visto que o sedentarismo é um dos meios que mais gera gasto à saúde do país. É necessário que algo seja feito para diminuir esse número, possibilitando uma adolescência e uma vida adulta mais ativa e saudável. A inatividade física reduz a normal e fisiológica circulação sanguínea porque os músculos não exercem o seu importante papel (contração muscular) que permite o retorno venoso. Ao comprometer o trabalho conjunto dos músculos e das válvulas venosas, a inatividade atrasa o retorno venoso e favorece a formação de trombos que são responsáveis por muitos dos distúrbios cardiovasculares mais graves, onde se destacam a doença cardíaca e os acidentes vasculares cerebrais (GASPAR, 2009).

Na tabela 4, é classificado o estilo de vida dos adolescentes, nos níveis inadequado (20,28%) e adequado (79,72%), apresentando uma superioridade do nível adequado. Mais do que nunca é grande o impacto dos hábitos pessoais e do estilo de vida na saúde das pessoas. Ainda que a genética, o ambiente e a assistência médica tenham um papel importante em como e quanto se vive, cada vez mais crescem as evidências de que o modo de viver representa o fator diferencial para a saúde e a qualidade de vida no mundo contemporâneo, independentemente da idade ou condição social. Apesar de todas as evidências das atitudes que promovem um estilo de vida saudável e os efeitos dele decorrentes, as pessoas, de um modo geral, possuem hábitos de vida bastante diferentes do que se considera ideal. De



acordo com o Ministério da Saúde do Brasil, a prevalência de adultos jovens saudáveis, que são aqueles não fumantes, que praticam AF de forma regular e apresentam consumo adequado de frutas e hortaliças, estão em torno de 8,0%. Os demais jovens, de 18 a 29 anos de idade, do Brasil relataram de dois a nenhum comportamento saudável, o que os torna sujeitos com grandes possibilidades de adquirir doenças e agravos não transmissíveis à saúde em um futuro próximo (SILVA *et al.*, 2012).

Tabela 4 – Classificação do Estilo de Vida dos adolescentes da Microrregião de Joaçaba

| | Classificação E.V. | Porcentagem |
|------------|--------------------|-------------|
| Inadequado | 359 | 20,28% |
| Adequado | 1412 | 79,72% |
| Total | 1771 | 100% |

Fonte: elaborado pelos autores.

Um estilo de vida saudável requer que indivíduos e grupos adquiram e mantenham ações que proporcionem a saúde e a prevenção de doenças durante a sua vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a promoção da saúde envolve tanto comportamentos individuais como familiares, bem como políticas públicas eficientes, que protejam as pessoas contra ameaças à saúde e estimulem um senso geral de responsabilidade pela maximização da segurança, da vitalidade e do funcionamento integral da pessoa. A prática regular de AF é um fator relacionado funcionalmente à promoção da saúde dos indivíduos e à prevenção de algumas condições de risco a doenças (SILVA; COSTA JÚNIOR, 2011).

A Correlação Pearson é forte e positiva. Quanto melhor o nível de AF, melhor é o estilo de vida dos adolescentes, ou seja, a AF é um importante componente do estilo de vida e está interligada à promoção de saúde e bem-estar da população. Trata-se de um



indicador de uma vida mais saudável e com forte ligação à condição da saúde do indivíduo, pois atua como um fator preventivo para diversas doenças e contribui não somente com o bem-estar físico e psicológico, aumentando a qualidade de vida, como também auxilia na diminuição da ansiedade, do estresse, das alterações na depressão moderada, no estado de humor, autoestima e atitudes positivas (DE SOUSA; BORGES, 2016).

Tabela 5 – Correlação das variáveis Nível de atividade física e Estilo de vida

| | |
|--------------------|---------|
| Correlação Pearson | + 0,889 |
|--------------------|---------|

Fonte: elaborado pelos autores.

O comportamento sedentário está relacionado a um estilo de vida não saudável na infância e na adolescência. Estar em frente a telas, por mais de duas horas por dia, aumenta as chances de sobrepeso e obesidade, assim como a redução no comportamento sedentário está associada a uma melhor composição corporal. A literatura atual relata que níveis mais elevados de AF podem reduzir o risco de mortalidade prematura por todas as causas e também sustenta a relação dose-resposta entre sedentarismo e doenças crônicas como doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, hipertensão, câncer de cólon, câncer de mama, diabetes tipo 2 e osteoporose (GRECA; SILVA; LOCH, 2016).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa, conclui-se que o tempo de tela está acima do recomendado, porém o IMC se encontra dentro da normalidade. Concluindo que quanto melhor o nível de atividade física, melhor é o estilo de vida dos adolescentes.



Os números encontrados através desse estudo expõem uma fragilidade dessa geração: é possível que o grande período de tempo dedicado a atividades em frente a telas, está limitando o tempo de prática de AF e interação social. Mesmo com um tempo de tela maior do que o recomendado, a maioria dos entrevistados possuem uma vida ativa e um estilo de vida adequado, o que é um ponto importante para um crescimento longe do sedentarismo, evitando possíveis problemas de saúde na vida adulta. É de grande valia salientar que a manutenção da vida ativa na fase adulta tem uma grande relação com a prática de AF na adolescência.

A prática da AF é de extrema importância para o desenvolvimento dos adolescentes, promovendo saúde e prevenindo doenças. O estilo de vida ativo, com bons hábitos, uma boa qualidade do sono, alimentação balanceada, prática de AF e um tempo de tela adequado, auxiliam para a obtenção de uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Aptidão Física na Infância e na Adolescência**: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva. 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v3n2/a09v3n2.pdf>. Acesso em: 10 maio 2021.

ALLISON, K. R. *et al.* The decline in physical activity among adolescent students. **Canadian journal of public health**, [s. l.], v. 98, n. 2, p. 97-100, 2007. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03404317>. Acesso em: 30 abr. 2021.



AZEVEDO, M. R. *et al.* Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, [s. l.], v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102007000100010&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 02 abr. 2021.

BIDDLE, S. J. H. *et al.* Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent literature. **Journal of Physical Activity and Health**, [s. l.], v. 2, n. 4, p. 423-434, 2005. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/2/4/article-p423.xml>. Acesso em: 24 abr. 2021.

BOZZA, R. *et al.* Fatores sociodemográficos e comportamentais associados à adiposidade corporal em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 32, n. 3, p. 241-246, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822014000300241&script=sci_arttext. Acesso em: 1 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)**. BVS - Ministério da Saúde. 2009. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/215_obesidade.html. Acesso em: 15 out. 2021.

BUCKSCH, J. *et al.* Trends in television time, non-gaming PC use and moderate-to-vigorous physical activity among German adolescents 2002–2010. **BMC public health**, [s. l.], v. 14, n. 1, p. 1-10, 2014. Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-351>. Acesso em: 3 abr. 2021.

BUSCH, V.; MANDERS, L. A.; LEEUW, J. R. J. de. Screen time associated with health behaviors and outcomes in adolescents. **American journal of health behavior**, [s. l.], v. 37, n. 6, p. 819-830, 2013. Disponível em: <https://www.ingentaconnect.com/content/png/qjhb/2013/00000037/00000006/art00011>. Acesso em: 3 abr. 2021.



CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY. The Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Appraisal: CSEP's guide to health active living. 2. Ed. Ottawa: CSEF, 1998.

COELHO, L. G. *et al.* Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares. **Jornal de Pediatria**, [s. l.], v. 88, n. 5, p. 406-412, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572012000500009&script=sci_arttext. Acesso em: 3 abr. 2021.

CONSELHO DE COMUNICAÇÕES E MÍDIA. Crianças, adolescentes e a mídia. **Pediatrics**, [s. l.], v. 132, n. 5, p. 958-961, 2013. Disponível em: <https://pediatrics.aappublications.org/content/132/5/958.short>. Acesso em: 6 maio 2021.

DE SOUSA, K. J. Q.; BORGES, G. F. Estilo de vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitários do interior do Amazonas-Brasil. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 20, n. 4, p. 277-284, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3AaFWju>. Acesso em: 29 set. 2021.

DUMITH, S. C. *et al.* Predictors and health consequences of screen-time change during adolescence – 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study. **Journal of Adolescent Health**, [s. l.], v. 51, n. 6, p. S16-S21, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X12002819>. Acesso em: 3 abr. 2021.

ESCULCAS, C.; MOTA, J. Atividade física e práticas de lazer em adolescentes. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, [s. l.], v. 5, n. 1, p. 69-76, 2005. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Actividade-f%C3%ADsica-e-pr%C3%A1ticas-de-lazer-em-Es-culcas-Mota/fb495e45bd42b6638cf5262ade1d19b11e7a3e92?p2df>. Acesso em: 3 abr. 2021.



FARIAS JÚNIOR, J. C. de. Associação entre prevalência de inatividade física e indicadores de condição socioeconômica em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 14, n. 2, p. 109-114, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922008000200005&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 24 abr. 2021.

FARIAS JÚNIOR, J. C. de *et al.* Validity and reproducibility of a physical activity questionnaire for adolescents: adapting the Self-Administered Physical Activity Checklist. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 198-210, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2012000100018&script=sci_arttext. Acesso em: 07 maio 2021.

FREIRE, R. S. *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922014000500345-&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 11 maio 2021.

GASPAR, P. **Efeitos do sedentarismo a nível cardiovascular**: a importância da atividade física na manutenção da saúde. 2009. Disponível em: <https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/110/4/sedentarismo.pdf>. Acesso em: 14 out. 2021.

GRECA, J. P. de A.; SILVA, D. A. S.; LOCH, M. R. Atividade física e tempo de tela em jovens de uma cidade de médio porte do Sul do Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, p. 316-322, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/tV85BhydkszsgPZxBvDqYxy/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 11 out. 2021.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092011000500005&script=sci_arttext. Acesso em: 5 maio 2021.



GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. **BVS - Ministério da Saúde**. 2021. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 16 out. 2021.

GUEDES, D. P. *et al.* Fatores de risco cardiovasculares em adolescentes: indicadores biológicos e comportamentais. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s. l.], v. 86, n. 6, p. 439-450, 2006. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2006000600006&script=sci_arttext. Acesso em: 1 abr. 2021.

GUERRA, P. H.; FARIAS, J. C. de; FLORINDO, A. A. Sedentary behavior in Brazilian children and adolescents: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, [s. l.], v. 50, 2016. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2016.v50/9/pt/#>. Acesso em: 1 abr. 2021.

HALLAL, P. C. *et al.* Atividade física e saúde do adolescente. **Medicina do esporte**, [s. l.], v. 36, n. 12, p. 1019-1030, 2006. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636120-00003>. Acesso em: 1 abr. 2021.

HALLAL, P. C. *et al.* Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, [s. l.], v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673612606461>. Acesso em: 2 abr. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. 2021. Disponível em: <https://ibge.gov.br/>. Acesso em: 3 abr. 2021.

LEE, I. M. *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The lancet**, [s. l.], v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673612610319>. Acesso em: 1 abr. 2021.



LIU, X. *et al.* Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren in the United States and China. **Pediatrics**, [s. l.], v. 115, n. 1, p. 241-249, 2005. Disponível em: https://pediatrics.aappublications.org/content/115/Supplement_1/241.short. Acesso em: 24 abr. 2021.

LUIZ, R. R.; MAGNANINI, M. M. F. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro, p. 9-28, 2000. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-326604>. Acesso em: 7 maio 2021.

MASSAROLI, L. C. *et al.* Qualidade de vida e o imc alto como fator de risco para doenças cardiovasculares: revisão sistemática. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 16, n. 1, 2018. Disponível em: http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/3733/pdf_794. Acesso em: 14 out. 2021.

MORENO, L. A. *et al.* Nutrição e estilo de vida em adolescentes europeus: o estudo healthy lifestyle in europe by nutrition in adolescence (HELENA). **Avanços na nutrição**, [s. l.], v. 5, n. 5, p. 615S-623S, 2014. Disponível em: <https://academic.oup.com/advances/article/5/5/615S/4565781?login=true>. Acesso em: 30 abr. 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 1 maio 2021.

OLDRIDGE, N. B. Economic burden of physical inactivity: healthcare costs associated with cardiovascular disease. **European Journal of Preventive Cardiology**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 130-139, 2008. Disponível em: <https://academic.oup.com/eurjpc/article/15/2/130/5933010?login=true>. Acesso em: 9 maio 2021.



OLIVEIRA, T. C. de *et al.* Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Revista de Saúde Pública**, [s. l.], v. 44, p. 996-1004, 2010. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2010.v44n6/996-1004/pt/#backa>. Acesso em: 30 abr. 2021.

OREHEK, E.; FERRER, R. Parent instrumentality for adolescent eating and activity. **Annals of Behavioral Medicine**, [s. l.], v. 53, n. 7, p. 652-664, 2019. Disponível em: <https://academic.oup.com/abm/article/53/7/652/5108502?login=true>. Acesso em: 17 abr. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. FAO/WHO iniciam um relatório pericial sobre dieta alimentar, nutrição e prevenção de doenças crônicas. **Comunicado de Imprensa conjunto da OMS/FAO 32**. [s. l.], 2003. Disponível em: https://www.who.int/nutrition/publications/press-release32_pt.pdf. Acesso em: 7 maio 2021.

OWEN, N. *et al.* Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. **Exercise and sport sciences reviews**, [s. l.], v. 38, n. 3, p. 105, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/>. Acesso em: 6 maio 2021.

PATE, R. R.; O'NEILL, J. R.; LOBELO, F. The evolving definition of "sedentary". **Exercise and sport sciences reviews**, [s. l.], v. 36, n. 4, p. 173-178, 2008. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-essr/fulltext/2008/10000/the_evolution_definition_of__sedentary_.2.aspx. Acesso em: 6 maio 2021.

PEARSON, N.; BIDDLE, S. J. H. Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: a systematic review. **American journal of preventive medicine**, [s. l.], v. 41, n. 2, p. 178-188, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749379711002996>. Acesso em: 10 abr. 2021.



PEREIRA, D. S. *et al.* A atividade física na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Gestão & Saúde**, [s. l.], v. 17, p. 1-9, 2017. Disponível em: http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:xN-5L7YI1_8J:scholar.google.com/+doen%C3%A7as+geradas+pe-la+inatividade+fisica&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Acesso em: 9 maio 2021.

PIOLA, T. S. *et al.* Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2803-2812, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n7/2803-2812/>. Acesso em: 14 out. 2021.

RHODES, R. E. *et al.* Effects of home-based exergaming on child social cognition and subsequent prediction of behavior. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, [s. l.], v. 28, n. 10, p. 2234-2242, 2018. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.13225>. Acesso em: 17 abr. 2021.

ROMERO, A. *et al.* Associação entre atividade física e marcadores bioquímicos de risco para doença cardiovascular em adolescentes de escolas públicas de Piracicaba. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 18, n. 5, p. 614-614, 2013. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2911>. Acesso em: 10 abr. 2021.

SEABRA, A. F. *et al.* Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de saúde pública**, [s. l.], v. 24, p. 721-736, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2008.v24n4/721-736/>. Acesso em: 17 abr. 2021.

SILVA, D. A. S. *et al.* Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, p. 53-67, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/tPRwz9hmnXptsmMDnxzY6Kt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 out. 2021.



SILVA, P. V. C.; COSTA JÚNIOR, Á. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/20614/1/ARTIGO_EfeitosAtividadeFisica.pdf. Acesso em: 14 out. 2021.

SOUZA, G.; DUARTE, M. Estadíos de cambio de comportamiento relacionados a la actividad física. **Revista Brasileira de Medicina do Sport**, [s. l.], v. 11, n. 2, p. 104-108, 2005. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922005000200002&script=sci_abstract&lng=es. Acesso em: 30 abr. 2021.

SPRUYT, K.; MOLFESE, D. L.; GOZAL, D. Sleep duration, sleep regularity, body weight, and metabolic homeostasis in school-aged children. **Pediatrics**, [s. l.], v. 127, n. 2, p. e345-e352, 2011. Disponível em: <https://pediatrics.aappublications.org/content/127/2/e345.short>. Acesso em: 24 abr. 2021.

TAVARES, L. F. *et al.* Validade de indicadores de atividade física e comportamento sedentário da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar entre adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, p. 1861-1874, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/n5gJh7HZXzvbBKpcBxJ6W6P/?lang=pt>. Acesso em: 03 out. 2021.

TENÓRIO, M. C. M. *et al.* Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s. l.], v. 13, p. 105-117, 2010. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rbepid/2010.v13n1/105-117/pt/>. Acesso em: 1 abr. 2021.



TREMBLAY, M. S. *et al.* Revisão sistemática do comportamento sedentário e indicadores de saúde em crianças e jovens em idade escolar. **Jornal internacional de nutrição comportamental e atividade física**, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 1-22, 2011. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-98>. Acesso em: 10 abr. 2021.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Physical Activity Guidelines for Americans**. [s. l.], 2008. Disponível em: <https://health.gov/paguidelines/2008>. Acesso em: 10 abr. 2021.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolesc Latinoam**, [s. l.], v. 3, n. 1, p. 0-0, 2002. Disponível em: <http://www.jocelemsalgado.com.br/textoImpressao.aspx?idContent=794>. Acesso em: 10 maio 2021.



APÊNDICE A

UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA – Campus de Joaçaba
ÁREA DAS CIÊNCIAS DA VIDA E SAÚDE – CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Componente Curricular: TCC I – 2021-1

Acadêmico: Vitor Gabriel Augustin

Professora Orientadora: Elisabeth Baretta

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES DA MICRORREGIÃO DE JOAÇABA

1 OBJETIVOS

GERAL

Investigar o nível de atividade física e os fatores associados como tempo de tela e estilo de vida em adolescentes da microrregião de Joaçaba.

1.2 ESPECÍFICOS

Descrever as características sociodemográficas da população estudada;

Verificar o nível de atividade física, o tempo de tela e o estilo de vida dos adolescentes investigados;

Verificar a prevalência de adolescentes sedentários da microrregião de Joaçaba;

Correlacionar o nível de AF e o estilo de vida dos adolescentes.

Joaçaba, 11 de maio de 2021.



ANEXO A – ESTILO DE VIDA

Instruções: Ao menos que de outra forma especificado, coloque um X dentro da alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se no verso.

| | | | | | | |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Família e amigos | Teenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim | Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Com relativa frequência | Quase sempre |
| | Eu dou e recebo afeto | Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Com relativa frequência | Quase sempre |
| Atividade | Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta, etc) | Menos de 1 vez por semana | 1-2 vezes por semana | 3 vezes por semana | 4 vezes por semana | 5 ou mais vezes por semana |
| | Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa) | Menos de 1 vez por semana | 1-2 vezes por semana | 3 vezes por semana | 4 vezes por semana | 5 ou mais vezes por semana |
| Nutrição | Eu como uma dieta balanceada (ver explicação) | Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Com relativa frequência | Quase sempre |
| | Eu freqüentemente como em excesso 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos | Quatro itens | Três itens | Dois itens | Um item | Nenhum |
| | Eu estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável | Mais de 8 Kg | 8 Kg | 6 Kg | 4 Kg | 2 Kg |
| Tabaco e tóxicos | Eu fumo cigarros | Mais de 10 por dia | 1 a 10 por dia | Nenhum nos últimos 6 meses | Nenhum no ano passado | Nenhum nos últimos 5 anos |
| | Eu uso drogas como maconha e cocaína | Algumas vezes | | | | Nunca |
| | Eu abuso de remédios ou exagero | Quase diariamente | Com relativa frequência | Ocasionalmente | Quase nunca | Nunca |
| | Eu ingiro bebidas que contém cafeína (café, chá ou coca-cola) | Mais de 10 vezes por dia | 7 a 10 vezes por dia | 3 a 6 vezes por dia | 1 a 2 vezes por dia | Nunca |
| Álcool | A minha ingestão média por semana de álcool é ___ doses (veja explicação) | Mais de 20 | 13 a 20 | 11 a 12 | 8 a 10 | 0 a 7 |
| | Eu bebo mais de 4 doses em uma ocasião | Quase diariamente | Com relativa frequência | Ocasionalmente | Quase nunca | Nunca |
| | Eu dirijo após beber | Algumas vezes | | | | Nunca |
| Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro | Eu durmo bem e me sinto descansado | Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Com relativa frequência | Quase sempre |
| | Eu uso cinto de segurança | Nunca | Raramente | Algumas vezes | A maioria das vezes | Sempre |
| | Eu sou capaz de lidar com o stress do meu dia-a-dia | Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Com relativa frequência | Quase sempre |
| | Eu relaxo e desfruto do meu tempo de lazer | Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Com relativa frequência | Quase sempre |
| | Eu pratico sexo seguro (veja explicação) | Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Com relativa frequência | Sempre |

Fonte: CSEP (1998).



ANEXO B – NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Para cada uma das atividades listadas a seguir você deverá responder quantos dias da semana e quanto tempo por dia, em média, praticou na **SEMANA PASSADA**. Caso tenha praticado alguma atividade física que não esteja listada abaixo, escreva o nome da(s) atividade(s) na linha em branco no final da lista.

| Atividade Física | Quantos dias na semana | | | | | | | Quanto tempo cada dia (em horas e minutos) |
|---------------------------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Futebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Futsal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Handebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Basquetebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Andar patins ou skate | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Atletismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Natação | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Ginástica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Judô ou outras lutas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Dança (qualquer estilo) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Correr, trotar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Andar de Bicicleta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Caminhar (exercício) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Caminhar (ir à escola) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Voleibol (quadra, areia) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Queimada (Dodybol) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Brincar com amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Musculação | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Abdominal ou flexão | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Tênis de campo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Caminhar passeando | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Academia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Futebol de areia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Outra atividade. Qual? ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |



ANEXO C – COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO (TEMPO DE TELA)

Pense em uma semana típica do seu ano letivo, de segunda a sexta-feira, e escreva abaixo quanto tempo aproximadamente você gasta com cada uma das seguintes atividades todos os dias.

| Atividade | Segunda | | Terça | | Quarta | | Quinta | | Sexta | |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|---|-------|---|--------|---|--------|---|-------|---|
| | H | M | H | M | H | M | H | M | H | M |
| Assistir televisão | | | | | | | | | | |
| Jogar videogame | | | | | | | | | | |
| Usar o computador para o seu lazer (navegar na internet, jogar, MSN, Chat) | | | | | | | | | | |
| Usar o computador para fazer a sua lição de casa | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Pense em um fim de semana típico do seu ano letivo, sábado e domingo, e escreva abaixo quanto tempo aproximadamente você gasta com cada uma das seguintes atividades todos os dias

| Atividade | Sábado | | Domingo | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|---|---------|---|
| | H | M | H | M |
| Assistir televisão | | | | |
| Jogar videogame | | | | |
| Usar o computador para o seu lazer (navegar na internet, jogar, MSN, Chat) | | | | |
| Usar o computador para fazer a sua lição de casa | | | | |
| | | | | |

Observação: H para horas, M para minutos.



RESUMOS



A DANÇA COMO PRÁTICA DE EXPRESSÃO CORPORAL E MOVIMENTO NO ENSINO MÉDIO

Tainá Aparecida Dias¹

Gracielle Fin²

Helena Maria Chinato

A educação física é um componente curricular que aborda diversas práticas corporais, possibilitando, por meio das atividades, o desenvolvimento integral do aluno. Dessa forma, é necessário que todos os estudantes tenham experiências com todas as unidades temáticas, sendo a dança uma das temáticas para o ensino médio. A dança proporciona diversas habilidades e benefícios, pois, além de melhorar o condicionamento físico, melhora a autoestima, a confiança, estimula a resolução criativa de problemas, a socialização, a liberdade de expressão corporal, entre outros, sendo considerada uma arte, em que as expressões gestuais e faciais são emitidas através de movimentos corporais, podendo, assim, transmitir sentimentos e expressar as emoções. No estágio curricular supervisionado, um dos objetivos é permitir, ao acadêmico da graduação, vivenciar, na prática, os aprendizados teóricos apresentados durante o processo de formação profissional. Neste sentido, as atividades do estágio foram desenvolvidas em uma escola de ensino médio do município de Catanduvas (SC). Foram realizadas observações, monitorias e planejamento para regência nas turmas de 1º ano e 2º ano no período matutino. As aulas foram ministradas de forma teórica e prática, sendo

¹ E-mail: tainadias1709@gmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.



possível ampliar o conhecimento dos alunos sobre os benefícios da dança e suas diversas culturas. Todos os alunos realizaram as atividades solicitadas, demonstrando interesse, organização e colaboração. Por conta da chuva, algumas aulas práticas foram ministradas em sala, mas isso não foi um empecilho para a realização das aulas, pois as salas possuem amplo espaço. A realização do estágio é de grande relevância para a trajetória acadêmica e profissional. As vivências práticas da docência na escola que envolvam a dança são importantes para adquirir habilidades e experiências em relação ao tema e à atuação docente.

Palavras-chave: Educação física; Ensino médio; Dança.



A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: VIVÊNCIAS E PRÁTICAS DO ESTÁGIO

Elen Bruna Piaia¹
Gracielle Fin²

As atividades desenvolvidas no Estágio Curricular Supervisionado I, compreenderam o ensino fundamental, anos iniciais, e foram realizadas no primeiro semestre do ano de 2022, em uma escola da cidade de Joaçaba - SC, contemplando o tema Brincadeiras e Jogos. O objetivo do estágio é, de forma geral, possibilitar aos futuros docentes vivenciar o dia a dia escolar, observando, auxiliando, planejando e ministrando aulas, a fim de adquirir conhecimento e também desenvolver sua capacidade pedagógica. Foram realizadas aulas de observação, monitoria e de regência, todas planejadas de acordo com o tema escolhido pela professora regente da escola, e as atividades da regência, baseadas no que foi visto e analisado a respeito das habilidades dos alunos. As práticas foram muito bem aproveitadas, porém não foram todos os dias em que elas saíram como planejado. Foram necessárias adaptações, flexibilização das atividades, criação de variações e até mesmo mudanças em certas atividades, quando visto que os alunos não conseguiam realizá-las com êxito, ou ao perceber que o nível exigido foi mais alto do que a turma estava adaptada. O nível de ensino com o qual foi trabalhado, ensino fundamental - anos iniciais, pode apresentar dificuldades por ser um momento de iniciação, onde os alunos estão

¹ E-mail: elen_bru@hotmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.



aprendendo certos movimentos, jogos, aprendendo que existem regras, mas também o mais importante, aprendendo a lidar com algumas emoções. O “ganhar ou perder” é um ótimo ponto a ser destacado, pois é o que mais gera conflitos entre as crianças. Todos os componentes curriculares do curso possibilitam que os acadêmicos estejam preparados para planejar as aulas, mas apenas a prática dos estágios é capaz de realmente fazer com que o futuro docente saia da faculdade capacitado para atuar, tendo um norte a seguir, noção de como é a realidade escolar, as dificuldades e dos desafios do dia a dia.

Palavras-Chave: Educação física; Estágio profissional; Ensino fundamental.



A PRÁTICA DOS ESPORTES COMO VIVÊNCIA MOTORA NO ENSINO MÉDIO

Cristian Siqueira da Silva¹

Gracielle Fin²

Helena Maria Chinato

O esporte na Educação Física é de suma importância para o desenvolvimento físico e mental, sendo o aspecto mais valorizado na educação física escolar. Por isso, os esportes podem ser utilizados como ferramenta na busca da realização do objetivo da educação física: o movimento consciente. Dessa maneira, construir conteúdos juntamente com os esportes trará um grande benefício para os estudantes do ensino médio pelo fato de eles estarem na fase de desenvolvimento motor ideal para execução de movimentos mais especializados. O objetivo do presente estágio foi observar, monitorar e planejar as aulas de educação física no ensino médio com auxílio do professor regente, vivenciando a rotina escolar. O Estágio Curricular Supervisionado III ocorreu na Escola de Educação Básica Irmã Wienfrida, localizada na cidade de Catanduvas (SC). As atividades foram realizadas no período vespertino e aplicadas de forma prática no ginásio da escola. Foram realizadas observações, monitorias, planejamento e regências de aulas nas turmas do 1º. ano do ensino médio. De modo geral, vivenciaram-se poucas dificuldades, e a execução do planejamento foi muito positiva, assim como o resultado alcançado. Além disso, a colaboração dos estudantes e da professora regente da escola foram fundamentais para o desenvolvimento, aplicação e realização do presente estágio. Enquanto etapa na formação acadêmica,

¹ E-mail: cristianssilva97@gmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.



o estágio proporcionou grande crescimento em relação à prática profissional de Educação Física. Um dos pontos mais desafiadores no desenvolvimento do estágio foi a falta de espaço físico que, devido à quantidade de turmas que utilizavam o ginásio ao mesmo tempo, criaram um momento de análise, reflexão e superação na busca de possíveis soluções, reorganizando, ajustando e aprimorando as ideias iniciais concebidas para realização.

Palavras-chave: Esportes; Ensino médio; Educação física.



A UTILIZAÇÃO DOS JOGOS E BRINCADEIRAS NO ENSINO MÉDIO: REALIDADE E DESAFIOS

Luziani de Freitas¹

Marly Baretta²

A Educação Física é a arte de ensinar por meio do movimento e exerce um papel fundamental na formação do aluno, possibilitando o desenvolvimento de aspectos físicos, cognitivos e afetivos. É a partir dos jogos e brincadeiras que o aluno adquire noções de cooperação e regras, bem como aprende a valorizar a cultura popular na qual está inserido. Além da alegria, prazer, descontração e ações partilhadas que algumas brincadeiras proporcionam, elas podem contribuir para a formação ética e o desenvolvimento intelectual e crítico do aluno. O objetivo do estágio foi favorecer a participação dos alunos nas brincadeiras e jogos, com o intuito de trabalhar o espírito de socialização e participação. As aulas de estágio iniciaram com estudos teóricos e orientações na universidade e ele foi desenvolvido em uma escola da rede estadual de ensino do município de Capinzal, na qual foram observadas e monitoradas aulas do 2º e 3º anos do ensino médio, posteriormente foram elaborados os planos de aula e ministradas doze aulas no período noturno. A escolha do conteúdo de jogos e brincadeiras foi aceita pelos alunos de forma positiva, superando as expectativas, com a participação efetiva deles nas atividades desenvolvidas. A experiência nesse nível de ensino foi relevante, uma vez que possibilitou à acadêmica vivenciar a realidade da Educação Física do ensino médio e colocar em prática

¹ E-mail: luzianifreitas22@gmail.com.

² E-mail: marly.baretta@unoesc.edu.br.



a proposta de trabalho planejada ao longo do projeto, desse modo, entende-se que o estágio foi concluído com sucesso. A realização do estágio na escola oportuniza ao acadêmico conhecer, experimentar e vivenciar a realidade da Educação Física escolar em seus diferentes níveis de ensino, promovendo a experiência prática. Fica evidente a importância desse componente curricular, pois permite um maior contato com a realidade da profissão.

Palavras-chave: Educação física; Ensino médio; Alunos.



APLICAÇÃO DE JOGOS E BRINCADEIRAS NO ENSINO MÉDIO

Simara Machado da Luz¹

Marly Baretta²

É por meio do processo de brincar que se desenvolvem competências afetivas e cognitivas, bem como habilidades psicomotoras, sendo essencial para todas as pessoas, independentemente da faixa etária. No ensino médio, os estudantes buscam a compreensão dos seus sentimentos e interesses, desenvolvem amizades e afinidades, além de se tornarem mais autônomos. Nessa etapa, o professor de Educação Física deverá ter como objetivo a aproximação dos interesses dos estudantes com seu planejamento, de modo que contribua com os aprendizados adquiridos durante o ensino fundamental. O objetivo com as aulas de estágio foi motivar e explorar a participação dos estudantes nas atividades práticas, por meio do lúdico. A partir das orientações, durante as aulas do componente curricular, foram realizadas as observações das aulas da professora supervisora. Posteriormente, por meio de pesquisas, foram aprofundados os conhecimentos sobre jogos e brincadeiras e elaborados o projeto de estágio e os planos de aula. Com os planos de aula e projeto aprovados, iniciou-se a regência na escola, aplicando-se os conhecimentos adquiridos juntamente às atividades planejadas. A participação dos estudantes superou as expectativas, uma vez que eles realizaram as atividades com êxito e satisfação. O período do estágio contribui muito para a formação dos acadêmicos. A interação com profissionais atuantes na área gera

¹ E-mail: simaraluz6@gmail.com.

² E-mail: marly.baretta@unoesc.edu.br.



motivação, além da experiência de vivenciar a aplicação das aulas planejadas. Os aprendizados foram expressivos e terão grande valor na vida profissional dos acadêmicos.

Palavras-chave: Brincar; Ensino médio; Educação física; Estágio profissional.



ATIVIDADES ENVOLVENDO ESPORTES DE INVASÃO E ESPORTES DE REDE NO ENSINO MÉDIO

Luiz Henrique Antunes da Rocha Petuco¹

Gracielle Fin²

Helena Maria Chinato

O estágio curricular supervisionado em Educação Física no Ensino Médio buscou contribuir para a consolidação e ampliação das aprendizagens previstas na Base Nacional Comum Curricular de Ensino Fundamental. O estágio foi desenvolvido na Escola de Educação Básica Irmã Wienfrida, em Catanduvas, SC, com alunos do período noturno, de 1ª, 2ª e 3ª séries e supervisionado pela professora regente da escola citada. Teve como objetivos desenvolver o espírito esportivo, o senso de coletividade, cooperação, raciocínio lógico, velocidade de reação, entre outros componentes possíveis de trabalhar durante as aulas de Educação Física. Nas atividades realizadas pudemos: observar, monitorar, planejar e realizar as regências das aulas, envolvendo esportes de invasão e de rede. Os resultados obtidos foram importantes para consagrar a finalidade do estágio. Percebemos que os alunos do Ensino Médio reagem de maneira diferente quando comparados aos alunos do Ensino Fundamental, na presença do estagiário. Os adolescentes são mais resistentes às propostas de um estranho. Eles opinam, sugerem e esperam ver consideradas suas preferências. O professor pode ampliar as atividades que envolvem os esportes propriamente ditos, e necessita buscar metodologias mais

¹ E-mail: petuco567@gmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.



desafiadoras a serem aplicadas para formar sujeitos capazes de usufruir, produzir e transformar a cultura corporal de movimento. Também é um desafio decidir por exercícios diversificados que problematizem as práticas corporais e a relação com a saúde e o lazer associados à falta de materiais na escola. Com todos esses obstáculos, é notável a importância de todo trabalho realizado ao longo dos estágios no curso de Educação Física, para que o acadêmico chegue o mais preparado possível no mercado de trabalho.

Palavras-chave: Ensino médio; Esportes; Estágio.



BRINCADEIRAS, JOGOS E ESPORTES NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: VIVÊNCIAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Emanuel Gasparini Sandi¹
Gracielle Fin²

No ensino fundamental anos iniciais, dentre as unidades temáticas nos apontadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) a serem utilizadas para a elaboração das aulas, podemos observar a presença da unidade temática de Brincadeiras e jogos e também a unidade dos Esportes, proporcionando aos alunos diversas formas de aprimoramento das habilidades motoras, tais como, coordenação motora, equilíbrio, noção espacial e lateralidade, desempenhando atividades que as auxiliarão em futuras tarefas a serem desenvolvidas. A realização do estágio curricular supervisionado, teve o objetivo de permitir a vivência prática ao acadêmico, desde o processo de elaboração das aulas, monitorias e na aplicação das aulas, assim como, aprimorar as habilidades motoras dos escolares, por meio de novas experiências com jogos e brincadeiras. O estágio foi realizado em uma escola do município de Joaçaba – SC, em turmas de 1º, 2º e 5º anos do ensino fundamental, foram realizadas observações, monitorias e regências, que permitiram vivenciar as aulas no ensino fundamental anos iniciais, percebendo a alegria dos escolares ao realizarem as aulas de educação física. As crianças se dispõem a fazer as atividades de forma integral, durante as aulas ocorreram alguns

¹ E-mail: manusandi08@gmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.



contratempos em relação a aplicação do planejamento, sendo necessária a adaptação e flexibilização das atividades. Percebe-se o estágio curricular supervisionado como uma etapa relevante para o aprimoramento pessoal e profissional, o estágio proporciona aplicar na prática as metodologias apresentadas pelos professores em outros componentes curriculares ao longo da graduação, sendo eles fundamentais para o desenvolver das aulas do estágio, pois auxilia o professor a se portar frente a turma e aplicar de fato o conteúdo de sua aula.

Palavras-chave: Estágio; Habilidades motoras; Brincadeiras e jogos; Esportes.



CAMINHOS E RESGATE REGIONAL DA DANÇA ESCOLAR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriela Kades¹

Gracielle Fin²

Helena Maria Chinato³

A dança no espaço escolar, como unidade temática na Educação Física, tem um papel fundamental no processo pedagógico, pois contribui com a educação e formação do aluno. Ela está presente na vida das pessoas, principalmente como meio de expressão presente na história desde os primórdios e fazendo parte de diferentes rituais. Quando se fala de dança na Educação Física, busca-se refletir, tanto a respeito dos movimentos mais básicos, até os mais complexos, sobre expressão corporal, corporeidade, cultura e benefícios para a saúde. Assim, neste estágio teve-se como objetivo compreender a história da festa junina e seu valor dentro da Cultura Brasileira, recriar as danças populares do Brasil por meio de exercícios de improvisação, desenvolver expressão corporal e noção de espaço. O estágio foi desenvolvido na escola de Educação Básica, Irmã Wienfrida em Catanduvas-SC com duas turmas de 1º série e duas turmas de 2º série do Ensino Médio com 35 alunos. Foi resgatada a História da Guerra do Contestado, buscando valorizar a cultura regional, em forma das danças da “Maria Rosa” e “Chica Pelega”, mulheres que ganharam maior destaque e lutaram na Guerra do Contestado. Percebeu-se que grande parte dos alunos se adaptou as coreografias muito bem, atentos a espaços e contagem

¹ E-mail: Kadesgabriela042@gmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.

³ E-mail: profehelenanem@gmail.com.



de tempo. Os alunos possuem habilidades para dançar. O ensino da Dança nas escolas é importantíssimo, pois é por meio da dança que os alunos conseguem complementar seu desenvolvimento motor e expressão corporal e também podem conhecer a cultura regional. O estágio realizado com o ensino médio foi de suma importância para o crescimento profissional e pessoal como acadêmica do curso de Educação Física e futura profissional. O estágio revelou-se um rico espaço de reflexões e descobertas, em que teoria e prática foram instrumentos inseparáveis e indispensáveis à prática docente.

Palavras-chave: Dança; Educação física; Escola.



O APROFUNDAMENTO DOS ESPORTES NO ENSINO MÉDIO

Leonan Eduardo da Fonseca¹
Gracielle Fin²

O Estágio Curricular Supervisionado III foi realizado no Ensino Médio, com o tema Aprofundamento dos Esportes no Ensino Médio. O objetivo foi trabalhar com esportes coletivos de invasão e rede, estimulando a prática esportiva e percebendo como estava a relação dos alunos nas turmas de 1º e 3º Ano do Ensino Médio com os fundamentos dos esportes. Foi utilizada a habilidade pedagógica que abrange a área das linguagens, de acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), sendo ela a habilidade de selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças, a qual está inserida na Educação Física do Ensino Médio. As atividades foram desenvolvidas no primeiro semestre de 2022 na Escola de Educação Básica Professor Eugênio Marchetti, da cidade de Herval d'Oeste (SC), envolvendo as turmas de 1º e 3º Ano do Ensino Médio, no período matutino. O contato com a escola, o planejamento, a organização e a intervenção na escola, utilizando os conteúdos de esportes de invasão e rede, permitiu que fossem experimentadas situações fundamentais para o processo formação acadêmica e profissional. Em um contexto geral, as atividades planejadas, em sua maioria, tiveram uma boa aceitação entre os alunos e a participação foi efetiva, sendo o primeiro contato

¹ E-mail: leonan.gremio@hotmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.



com este nível de ensino. O estágio proporcionou estabelecer uma relação teórico-prática, capacitando o acadêmico no pensar, planejar e executar as ações propostas para o desenvolvimento das aulas. O prazer em trabalhar com os adolescentes e as orientações do supervisor de estágio contribuíram para o desenvolvimento das atividades.

Palavras-chave: Educação física; Escola; Atividades; Estágio.



O ESPORTE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO

Antonio Eduardo Levkovicz Silva¹

Marly Baretta²

O esporte dentro da escola tem um papel essencial para o desenvolvimento dos alunos de modo geral. Atividades cooperativas, competitivas e desafiadoras devem integrar o cotidiano dos adolescentes, pois, além de estabelecer diferentes relações sociais, desenvolvem um acervo físico e cognitivo importante nessa faixa etária. O objetivo deste estágio foi proporcionar aos alunos diferentes fundamentos e regras básicas dos esportes futsal, voleibol e basquetebol. Realizada em uma escola estadual no município de Herval d'Oeste, as observações, monitorias e regências atenderam quatro turmas do ensino médio. A metodologia das aulas seguiu um padrão esportivo focada nos fundamentos. As atividades desenvolvidas visaram movimentos básicos para a realização de um jogo. Diante de turmas de ensino médio, os resultados obtidos foram abaixo das expectativas, sendo notória a falta de coordenação motora e de conhecimento sobre os esportes e a baixa motivação para a realização das atividades. Dificuldades como vestimenta adequada, uso de celular e a efetiva participação nas atividades surgiram, porém foram contornadas e readequadas conforme a necessidade. O estágio traz uma importante experiência para a formação acadêmica, visto que, antes da formação, é um dos únicos contatos reais que o acadêmico tem na sua futura área de trabalho. Lidar com adolescentes no ensino

¹ E-mail: antonio.faculdade2@gmail.com.

² E-mail: marly.baretta@unoesc.edu.br.



médio tem suas vertentes. Foi perceptível a falta de maturidade e de desenvolvimento cognitivo de alguns alunos em turmas que estão em seus últimos anos na escola. Durante todo o decorrer do componente de estágio, verificou-se a importância de componentes curriculares anteriores e o quanto eles agregam no desenvolvimento das atividades do estágio supervisionado.

Palavras-chave: Educação física; Esportes; Ensino médio.



O FUTSAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DOS ALUNOS

Rafael F. Martins dos Santos¹

Marly Baretta²

O futsal é um esporte querido nas aulas de Educação Física e é importante ressaltar suas vantagens como atividade física, seus benefícios para a saúde e sua importância no desenvolvimento de habilidades motoras. O profissional de Educação Física é fundamental no processo de formação do aluno e deve, conscientemente, assumir e colocar em prática o papel de orientador no desenvolvimento dele, servindo como base e referência, bem como buscar o bem-estar e saúde do aluno por meio das atividades orientadas. Assim, a Educação Física não é somente uma disciplina esportiva, o seu objetivo é informar e conscientizar os alunos sobre a importância da atividade física para que no futuro possam tê-la como um hábito em suas vidas, e desempenhem as funções do dia a dia de uma forma eficiente. O objetivo do estágio foi proporcionar atividades corporais aos alunos da escola, tendo o futsal como ferramenta, promovendo a aprendizagem colaborativa, o desenvolvimento da capacidade de trabalhar em equipe, procurando não julgar ou recriminar os colegas, pela forma ou maneira de realizar as atividades. Por meio de orientações em sala de aula, consulta a referencial teórico, observações de aulas de educação física, monitorias e na aplicação de regências, foram vivenciadas situações reais de trabalho pelo

¹ E-mail: rafa.fma17@gmail.com.

² E-mail: marly.baretta@unoesc.edu.br.



acadêmico, que auxiliarão nas práticas futuras, agregando saberes e valores na atuação como docente na Educação Física escolar. O estágio foi desenvolvido em uma escola da rede privada de ensino de Joaçaba, em turmas do ensino médio. As expectativas quanto ao estágio e a relação com os alunos foram surpreendentes, pois eles se envolveram e participaram efetivamente das aulas, demonstrando interesse nas atividades aplicadas pelo acadêmico. A vivência na escola motivou e ampliou o conhecimento relacionado à futura profissão. O estágio proporciona aos acadêmicos algumas situações para as quais muitas vezes não estão preparados, como atividades que não são do interesse dos alunos, intensidade inadequada para a turma, lidar com as dificuldades e saber adaptar as atividades. Essas experiências são essenciais para o processo de formação do acadêmico, pois é nesse momento que se tem contato com a escola e os alunos, aprende-se a planejar, desenvolver e aplicar os planos de aula e possibilita vivenciar situações do dia a dia da escola.

Palavras-chave: Educação física; Futsal; Alunos.



RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA DE ESTÁGIO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL, ANOS INICIAIS

Pedro Henrique de Oliveira Franceschina¹
Gracielle Fin²

As atividades do estágio curricular supervisionado I, foram realizadas nas turmas do ensino fundamental, anos iniciais, e oportunizaram a primeira vivência de atuação prática profissional. O processo foi dividido em etapas de observação e monitorias, estas forneceram uma base e direção para a aplicação das regências na qual foi utilizada a unidade temática de jogos e brincadeiras. Esta vivência profissional objetivou, por meio de experiências práticas, o reconhecimento do ambiente escolar através de situações reais. Após estes diagnósticos foi possível então iniciar o planejamento e organização por meio dos planos de aula fundamentados na BNCC (Base Nacional Comum Curricular), utilizando dos objetos de conhecimento de brincadeiras e jogos populares do Brasil e de origem indígena e a partir disso realizar as regências de classe. Em todos esses processos foi possível realizar uma autoavaliação para identificar os pontos positivos e negativos em relação a iniciação à docência, esses forneceram subsídios para enriquecimento profissional e acadêmico. No decorrer das aulas ocorreram atividades que foram exitosas e algumas necessitaram de adaptações, após a compreensão do que melhor funciona na prática e formas de afeiçoá-las, podendo assim perceber o desenvolvimento do potencial e desempenho na realidade escolar como professor de

¹ E-mail: pedrofranceschina@hotmail.com.

² E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br.



Educação Física. O trabalho com as turmas do ensino fundamental, anos iniciais mostra novas perspectivas como ocorre a evolução e aprendizagem das crianças através das atividades aplicadas que além de ocorrer o desenvolvimento motor, também buscavam o aprendizado teórico através dos jogos e brincadeiras. Por meio do estágio curricular supervisionado I é possível reconhecer na prática todos os conteúdos teóricos e práticos já vivenciados na graduação, mas dessa forma em situações reais, na regência pode-se identificar como os mesmos contribuem para solução de problemas ou imprevistos com autonomia.

Palavras-chave: Estágio; Educação física; Ensino fundamental.

