

DUREZAS E DELICADEZAS: O ENCONTRO, POR MEIO DA ATIVIDADE LÚDICA, ENTRE O ACADÊMICO DE TERAPIA OCUPACIONAL E A VULNERABILIDADE SOCIAL NA INFÂNCIA.

Área temática: Saúde e Educação.

Responsável pelo trabalho: ANGELI, A.A.C.

Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM)

Palavras-chave: terapia ocupacional social, atividade lúdica, infância e juventude em vulnerabilidade social.

Autores: ANGELI, A A C.;SCHULTES,C.; MOREIRA, C.

Resumo

Introdução

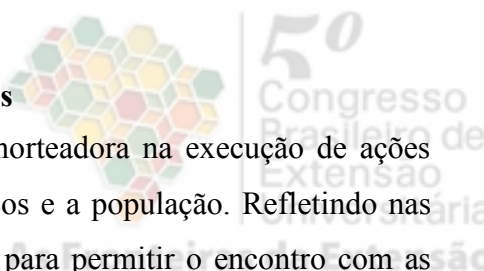
O TOCCA – *Terapia Ocupacional, Corpo, Cultura e as Artes* do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), responde ao ensino, pesquisa e extensão, por meio de ações na interface com as artes e a cultura voltadas à infância e juventude em situação de vulnerabilidade social, objetivando a emancipação, participação e cidadania. Divide-se em dois grandes eixos, a saber: *TOCCA curumim e etnias*. Este trabalho apresenta o modo como o eixo do TOCCA curumim desenvolve a aproximação com a população e o território por meio de atividades lúdicas, especialmente, buscando compreender a realidade social, as necessidades e as histórias de vida da população alvo.

Material e Metodologia

O TOCCA curumim se desenvolve no núcleo sócio educativo do CRAS-leste (Centro de Referência em Assistência Social). Trabalha-se com oficinas de ‘contação de estórias’ para a aproximação, construção de vínculos e a escrita das narrativas de vida das crianças e jovens.

Discussão e Resultados

Notamos a importância da delicadeza como norteadora na execução de ações lúdicas desenvolvidas no encontro entre os acadêmicos e a população. Refletindo nas tecnologias de cuidado, na abertura da sensibilidade para permitir o encontro com as durezas oriundas dos efeitos da exclusão e da vulnerabilidade social.



Conclusão

O projeto, em fase inicial, aponta para a importância de um repensar os modos de aproximação com esta população em terapia ocupacional, abrindo para a construção de tecnologias de atenção que se pautem numa ética que é a do encontro com o que é de singular no outro.

Artigo

Introdução

O projeto TOCCA – *Terapia Ocupacional, Corpo, Cultura e as Artes* do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), responde a ações de ensino, pesquisa e extensão. Objetiva, especialmente, desenvolver propostas no âmbito da atenção à infância e juventude que vivenciam cotidianamente dificuldades e/ou impedimentos na realização de diferentes ações cotidianas, na participação no contexto sociocultural de sua comunidade e na construção de redes de sustentação social e relacional. Trabalha-se, assim, em busca da proteção integral, do respeito à cidadania e a diversidade cultural em consonância, especialmente, com as diretrizes da *Agenda 21 da cultura, da Política Nacional de Cultura e Assistência Social*.

Suas ações são construídas na interface entre os campos das artes e da cultura, da produção de redes sociais e os campos da clínica. Procura-se observar, mapear e produzir dispositivos que propiciem uma ampliação das experiências culturais e relacionais, intervindo na construção de vínculos que permitam uma maior circulação social, trocas materiais e afetivas com o mundo, a ressignificação de lugares sociais oriundos de experiências de exclusão social e a produção e/ou ressignificação de projetos de vida na direção de práticas territoriais. Assim, trata-se de conceber dispositivos em que as atividades são concebidas como “*elementos importantes no movimento de desconstrução de uma lógica excludente e alienante*”. (Lima, Castro, Brunello, 2001, p.45).

O projeto TOCCA visa contribuir, assim, na produção de uma terapia ocupacional que invente saberes e práticas na interface com outros campos do conhecimento, de modo a poder acompanhar as necessidades dos processos de emancipação das populações atendidas. Vincula-se a necessidade de fomentar discussões e espaços de exercício de práticas transdisciplinares, neste sentido, busca tencionar a tendência às especializações, aliando-se a proposições contemporâneas que

orientam a produção de práticas horizontalizadas, humanizadas e que promovam a integralidade na atenção. Trabalha-se com uma concepção de sujeito protagonista na produção de sua saúde e dos cuidados de si, como ser social que produz valores e modos de viver em sua comunidade. E, busca disparar/ativar, reativar, cuidar acreditando na capacidade do ser humano de inventar saídas para as adversidades presentes em seu cotidiano, lidando com as dificuldades que se apresentam de modo a manter o contínuo movimento de reinvenção de si mesmo.

Para tanto, organiza-se de modo a conhecer e conceber dispositivos de atenção a partir das necessidades observadas e estudadas da população infanto-juvenil no município de Santa Maria, o TOCCA vem realizando levantamento de material bibliográfico e realizando visitas a algumas instituições dentro, portanto, de dois grandes eixos tornados subprojetos, a saber: *o TOCCA curumim e o TOCCA etnias*. O primeiro está voltado à compreensão da situação de vulnerabilidade social de crianças e jovens que habitam a parte leste da cidade e, estão na área de referência do CRAS (Centro de referência em Assistência Social) – Leste, equipamento do município que articula a rede SUAS (Sistema Único de Assistência Social) deste território. Neste sentido, se utiliza de observação participante e o oferecimento de atividades lúdicas nos grupos do núcleo sócio educativo que funciona em parceria com o CRAS. A equipe de trabalho conta com a docente coordenadora e com a presença de quatro estudantes de graduação em terapia ocupacional/UFSM, a saber, Caroline Poncio, Catiúscia R. Moreira, Alessandra de Moura e Camila E. Schultes que dividem a bolsa de extensão do Projeto FIEX/ CCS. [Financiamento a Extensão do Centro de Ciências da Saúde/ UFSM]

Já o segundo, refere-se à população infanto-juvenil indígena, dos grupos Mbyá-Guarani e Kaingang que circulam pela cidade, especialmente pelo centro, permanecendo na Praça Saldanha Marinho junto aos demais integrantes do grupo durante a venda de seus artefatos. No sentido de conhecer e se aproximar destes grupos, realiza-se observação participante na praça em um período da semana e algumas entrevistas com indígenas e usuários da praça. A equipe conta com a coordenadora e dois estudantes de graduação, a saber, Andressa Ercolani Duarte e Anelise Wondracek.

A execução das ações e discussões do programa TOCCA visa contribuir na elaboração e problematização das atividades de **ensino** teórico-prático, vinculadas a 07 disciplinas curriculares do curso de terapia ocupacional: Atividades e Recursos

Terapêuticos I, Atividades e Recursos Terapêuticos II, Atividades e Recursos Terapêuticos III, Atividades e Recursos Terapêuticos V (com início em 2/2011), Prática supervisionada I, II. Conta-se ainda, com três instituições parceiras que constituem a REDE TOCCA, a saber, o Projeto Cuíca, o Projeto “*Dançando através do lúdico*” e a Escola Aberta Paulo Freire.

A articulação de saberes teóricos e práticos volta-se a investigação de metodologias para a construção de dispositivos ético-estéticos no contato com as singularidades oriundas dos encontros entre estudantes, profissionais, sujeitos e seus territórios de vida diversos, situações de saúde e vulnerabilidade social, que se desdobram em processos de subjetivação e expressão, utilizando a cartografia como um instrumento de acompanhamento e orientador para a produção das ações.

No que se refere à interface com a **pesquisa**, a preocupação volta-se ao desenvolvimento de metodologias de ação na interface das Artes, Corpo, Cultura e Saúde com vistas a consolidar este campo de práticas em terapia ocupacional com o projeto: *fiapos de vida, clarões no mundo - cartografando a construção de dispositivos na interface das artes com a saúde* – desenvolvido pela coordenadora no programa de doutoramento em psicologia social e institucional da UFRGS desde março de 2010.

Neste trabalho nos deteremos às ações do TOCCA *curumim*, especialmente, no que tange ao uso das atividades lúdicas no despertar da sensibilidade do terapeuta ocupacional para o encontro, criação de vínculo e compreensão das necessidades da população em questão.

Material e Metodologia

O Centro de Referência em Assistência social tem sido o cenário de nossas ações, que inicialmente, voltam-se ao entendimento das necessidades da população que frequenta as ações do núcleo sócio educativo vinculado a este serviço, e posteriormente, ao território onde estão inseridos. A equipe do TOCCA vem realizando a escrita acerca das narrativas de vida das crianças e jovens, colhidas na observação e contato por meio de atividades lúdicas e em conversas com os profissionais do serviço, e aos poucos, se aproxima do trabalho de visita domiciliar realizado pelo assistente social do CRAS. Assim, busca a compreensão da realidade social, destas famílias e sujeitos, de modo a construir estratégias de intervenção em terapia ocupacional na interface com as artes e a cultura, pertinentes às suas necessidades.

Na realização do projeto tem-se uma equipe coordenadora para cada grupo de crianças e/ou jovens do núcleo sócio educativo. As atividades das oficinas/grupos têm a duração de uma hora, sendo destas, meia hora para a apreciação de histórias, conversas e a realização de jogos corporais e lúdicos e a segunda meia hora para a realização de atelier de atividades lúdicas, corporais e/ou artísticas.

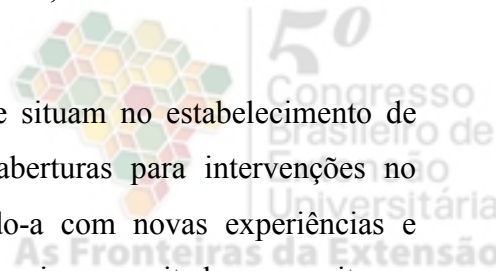
É importante sempre a presença de dois coordenadores por grupo de modo que possam rodiziar na proposição de atividades assim como, cuidar da dinâmica grupal. Os coordenadores realizam relatórios quinzenais descrevendo as atividades realizadas, processo do grupo apontando as facilidades e dificuldades encontradas. E cada integrante da equipe constrói a narrativa das histórias ouvidas, colhidas e relatadas pelas crianças e jovens do grupo. A coordenação geral do projeto realiza supervisão quinzenal, com leitura e devolutiva dos relatórios com os responsáveis pelas oficinas/grupos, discussão e leitura de material teórico. Assim como são realizados encontros periódicos com o coordenador do CRAS e a pedagoga responsável pelo núcleo sócio educativo.

Resultados e Discussões

O trabalho inicial vem nos mostrando a importância da atividade lúdica como modo de aproximação com o cotidiano das crianças e jovens e suas diferentes experiências, especialmente, no que tange ao estabelecimento de relações vinculares e as diferentes dificuldades vividas por esta população na construção de redes de sustentação sócio familiares.

O uso da “Contação de histórias” vem permitindo uma circulação de elementos culturais, afetivos, memórias, que enriquecem o que é possível trocar e se apropriar nas atividades. Uma mesma história pode vir a ser uma novidade, uma lembrança, ativando um tempo-espço do jogo, próprio da atividade lúdica e dos processos de criação. Inventar a si mesmo e ter a possibilidade de recontar sua história, de criar novas narrativas para sua existência, transformando a realidade vivida e projetando futuros.

Os resultados preliminares deste projeto se situam no estabelecimento de vínculos com os sujeitos e a instituição, com aberturas para intervenções no território que potencializem a existência, nutrindo-a com novas experiências e acesso a bens de cultura, onde direitos a ser cidadão sejam respeitados e permitam a



emancipação desta população. Assim como, na identificação da realidade social experimentada por crianças e jovens nesta região do município de Santa Maria.

Conclusão

O projeto encontra-se em fase inicial de execução, mas, já aponta para a importância da delicadeza, expressão de uma ética pautada no encontro com o que é singular no outro. Fazendo importante inversão nos modos de conceber as tecnologias de atenção em terapia ocupacional, que, neste sentido, são construídas posteriormente por necessidades disparadas pelo encontro.

De outro lado, já é possível notar que esta experiência nos permite promover o ensino teórico prático a estudantes de graduação em terapia ocupacional neste campo, fomentando um olhar para os sujeitos, para a comunidade e o meio ambiente, menos patologizante e curativo. Observando a necessidade de saberes transdisciplinares e de ações intersetoriais.

Referências bibliográficas

BRUNELLO, M I. CASTRO, E. D., LIMA, E. *Atividades Humanas e Terapia Ocupacional*. In: BARTALOTTI, C.C.; CARLO, MMR. (org) **Terapia Ocupacional no Brasil: Fundamentos e Perspectivas**. São Paulo: Summus, 2001.



MOTIVAÇÃO PARA À PRÁTICA DO FUTSAL NO PARQUE AYRTON SENNA EM CAMPO GRANDE/MS.

Área temática: saúde.

Valmir Moises Rabel¹

Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Alikson dos Santos Gonçalves Dias²

Magno Rodrigo de Oliveira Barbosa³

RESUMO

A presente pesquisa objetivou identificar e analisar fatores motivacionais que levam os participantes às atividades de iniciação ao futsal no Projeto Comunitário de Esporte e Lazer (PCEL). A amostra foi formada por 18 participantes do sexo masculino, com idade entre 14 e 23 anos, que participam a mais de 3 meses das atividades no parque Ayrton Senna, em Campo Grande-MS. Para realizar a pesquisa foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva de Gaya e Cardoso (1998). Este instrumento com dezenove perguntas classifica os fatores de motivação em três categorias: Competência Desportiva, saúde e amizade/lazer. Os resultados percebidos são mais voltados para a competência desportiva e amizade/lazer no grupo entre 14 e 18 anos. Para o grupo de 19 e 23 anos, a motivação está mais focada para o aspecto amizade/lazer e saúde. Existe o interesse para a competência desportiva, porém sem o fator competição, ou seja, o foco está mais para o lado do prazer em participar. O fato que pode ter gerado esses dados podem estar relacionados ao trabalho realizado pelos professores no projeto como festivais de participação e integração. O fator educativo voltado para a participação, integração e ludicidade pode ter influência na formação dos participantes, alguns participam do projeto a mais de 2 anos. O participantes podem sofrer influências externas variadas, o que poderia alterar o resultado desta pesquisa, esse fator deixa aberto para futuras pesquisas de caráter longitudinal, obtendo assim informações mais precisas referente a comunidade em questão.

Palavras-chaves: Motivação, Futsal, Lazer

Introdução

Em Campo Grande-MS, no parque Ayrton Senna, foram atribuídas várias modalidades de esportes e dentre elas o futsal, é no local, o mais procurado entre os gêneros masculino e feminino. Esta preferência causou questionamentos, face ao oferecimento de atividades aos participantes do parque. Surgiu a seguinte pergunta: “Por que as pessoas procuram praticar o Futsal? E com que objetivo elas jogam?”.

Essas indagações nos impeliu a enfatizar sobre o que proporciona o futsal, como mensurar os achados para contribuir na compreensão e melhoria de nossas atividades e relacionamentos com a comunidade participante.

O Projeto Comunitário de Esporte e Lazer (PCEL), que ocorre no parque com extensionistas de Educação Física, utiliza o espaço para a iniciação ao futsal.

Entendemos como motivação “a totalidade de fatores, que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo” (SAMULSKI, 2002,p103). Observamos que o comportamento dos participantes é oscilante diante das atividades proporcionadas no projeto, na adolescência é normal encontrarmos fatores variados para pratica como diversão, saúde, ficar em forma, razões sociais e até para aprender a habilidade (BUONAMANO e MUSSINO,1995).

Aqueles que realizam atividades esportivas, o fazem por prazer de praticar, por gostar simplesmente. A motivação externa (extrínseca) tem como um meio para se alcançar outros objetivos. A ação por si só não satisfaz o individuo, mas o que ela dá origem. A criança não faz um esporte apenas para participar de um grupo, na realidade o faz por que intrinsecamente existem motivos próprios e reais.

Diante do conhecimento que a atividade física e o esporte trazem para a manutenção da saúde, ainda há poucas informações sobre os motivos pelos quais ocorre a participação das atividades de lazer e aulas de iniciação de futsal no projeto. A relevância no entendimento do comportamento motivacional está diretamente atrelada à questão do crescimento desta comunidade. Na pré adolescência e adolescência estudos demonstraram que a competição passa a ter grande peso na decisão de escolher um esporte. O PCEL tendo a preocupação de futuro para os participantes realizou esta pesquisa para ter como auxiliar o grupo em questão.

Metodologia

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória, que teve como objetivo estudar o ambiente das atividades, buscando uma classificação para uma orientação futura relacionado aos participantes do PCEL. Como instrumento de medida foi aplicado o “Inventario de Motivação para a prática desportiva” adaptado de Gaya e Cardoso (1988), composto por 19 perguntas de forma objetiva divididas em 3 categorias: **a) competência desportiva (CD)** – questões 1, 4, 6, 8, 9, 15, 16 e 17. **b) amizade e lazer (AL)** – questões 3, 7, 12, 13 e 19. **c) saúde (S)** – questões 2, 5 10, 11 14 e 18. Cada motivo apresentado conta com três níveis de resposta, sendo, Muito Importante (MI) – com peso 3, Pouco Importante (PI) – peso 2 e Nada Importante (NI) -peso 1.

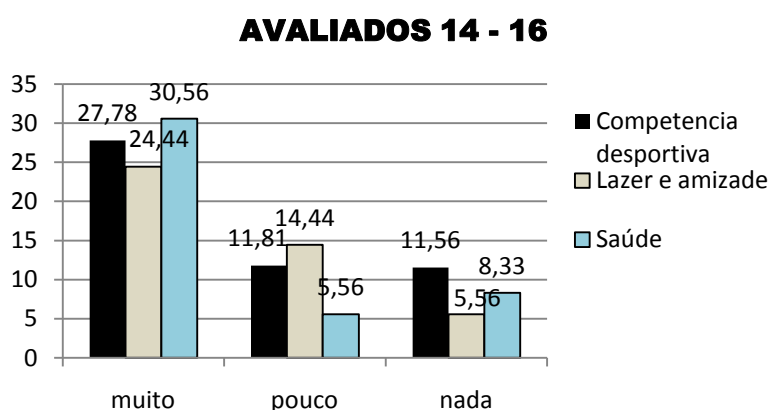
A amostra contou com 18 indivíduos com idade entre 14 e 18 anos, do sexo masculino que freqüentam as atividades no Parque Ayrton Senna. Todos com autorização dos pais e termo livre e com mais de 3 meses de prática do esporte no projeto. Com os dados foi realizado a análise da freqüência e percentagem das respostas. O inventario aplicado foi explicado detalhadamente para os participantes da pesquisa.

Com base na explicação do teste e da sua importância para o presente artigo, desenvolvemos uma conclusão sobre o resultado do teste aplicado.

Resultados e Discussão.

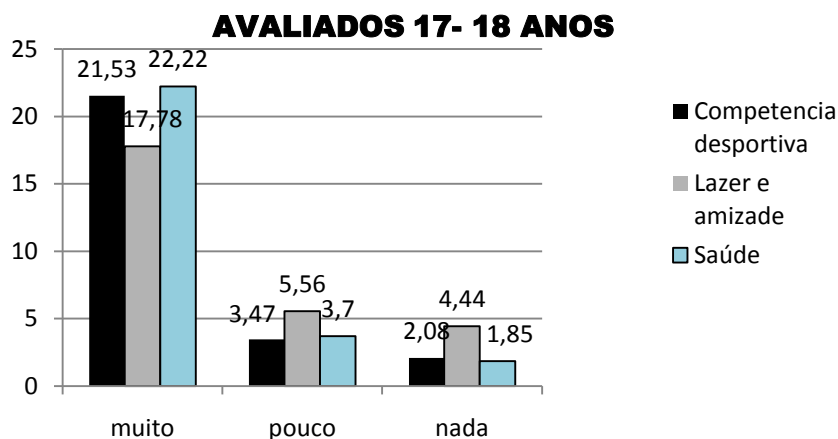
Para responder as questões norteadoras desta pesquisa, foi realizada a estudo dos escores obtidos através do Inventário de Motivação de Gaya e Cardoso. Com base nos resultados obtidos através do teste Motivacional, desenvolvemos gráficos para as três competências já apresentadas. Da mesma forma foi dividido em três faixas etárias, deo 14 a 16 anos, 17 a 18 e 19 a 23 anos.

Gráfico 1- Grau de importância para avaliados entre 14-16 anos.



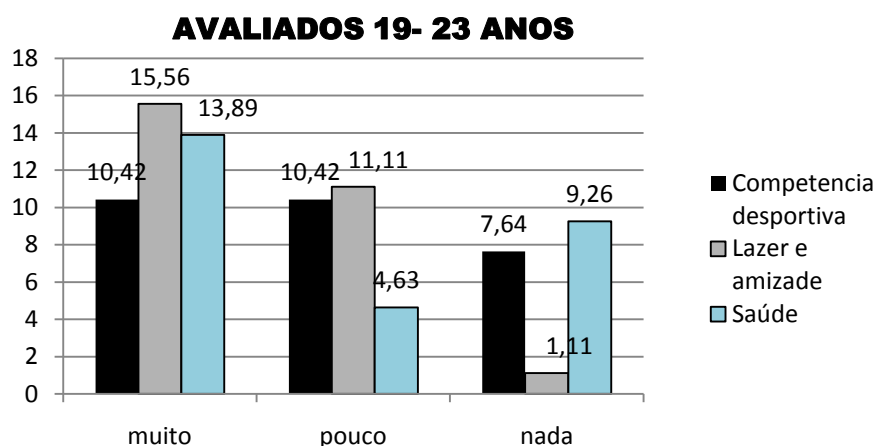
Para a faixa etária 14 a 16 anos, demonstrado no gráfico 1, os itens 'Competência desportiva, Lazer/amizade e a saúde, obtiveram os escores mais altos. Nessa faixa etária a preocupação dos participantes está voltada para a aprendizagem de habilidades, para competir, ser atleta. De forma normal esses resultados o foco dos adolescentes na idade escola é de fato voltado para praticar por gostar, para aprender a habilidade, para poder mostrar aos demais que sabe realizar movimentos novos (BERLEZE, VIEIRA, KREBS, 2002).

Na faixa etária de 17 a 18 anos, o foco motivacional ainda está na Competência Desportiva, porém houve redução dos percentuais. No gráfico 2, os itens saúde e competência desportiva tem os escores mais altos, significando que a influência dos colegas está presente, principalmente do item relacionado ao desenvolvimento de habilidades que foi marcado como um dos mais importantes. A motivação pela saúde tecnicamente igual a competência desportiva, corrobora com Samulski (2002), que menciona a influência na auto-estima e autocontrole diante de tarefas moderadas, o que irá influenciar nos níveis de motivação para a busca do rendimento.



Nos participantes com 19 a 23 anos, conforme gráfico 3, existe uma redução em quase 50% no grau de importância referente as competências. O aumento das respostas “pouco ou nada importante” pode ser pela razão de novos conceitos e perspectivas relacionadas a prática de atividades esportivas. Tanto que o foco principal com maior importância foi o lazer e amizade.

A redução sobre a importância na competência esportiva, lazer/amizade pode ser explicada pelos dados observados nos estudos de Gould (apud Scalon; Becker Jr. e Brauner, 1999), onde o fazer amigos, ter emoções e viver bem, são influências mais perceptíveis. As perspectivas de ter sucesso no esporte já não está fortemente presente no dia-dia desses praticantes.



A atividade lúdica é uma das principais fontes para a procura da prática esportiva (SCALON; BECKER Jr. e BRAUNER, 1999), junto com a busca do aprimoramento das habilidades. Diante desses fatos Samulski (2002) comenta que o feedback e com orientações motivacionais, exercem grande influência junto a busca de auto-estima e autocontrole. Diante do exposto não podemos desconsiderar os aspectos relacionados a saúde, além de outros fatores inerentes a idade que merecem estudos longitudinais.

Conclusões

Este estudo teve objetivo identificar os fatores motivacionais que levam as pessoas a participar das atividades esportivas no PCEL. Foi demonstrado que fatores focados na saúde e competência desportiva voltadas para o desenvolvimento de habilidades, e manter a forma física, são os itens de mais importância. A grande incidência na escolha das respostas pode ter relação com as ações dos professores atuantes no local. Como o projeto é caracterizado pela iniciação esportiva e lazer, vemos que a diante da crescente adesão dos participantes, os fatores motivacionais são explicitados diante dos seguidos festivais e torneios de ordem integrativa que são realizados no local. O aspecto educacional, as tarefas onde oportunize a prática saudável tem levado uma certa coerência no discernimento dos itens vencer ou perder, competir e eu sou o melhor. Os aspectos físicos e psicológicos sofrem influência através das vivências proporcionadas no projeto.

Diante das ações vivenciadas vemos a existência da aproximação da comunidade participativa das atividades do parque com os professores e outros que possam aderir as atividades. Satisfazendo de forma positiva as necessidades do homem de movimento e relacionar-se com outros. Essas informações obtidas diante deste trabalho, são de extrema relevância, pois leva aos extensionistas o real propósito da extensão, conjugando conhecimento teórico em sintonia com a prática junto a comunidade.

REFERENCIA

BUONAMANO, R.; MUSSINO, A. Participation motivation in Italian Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265 - 281. 1995

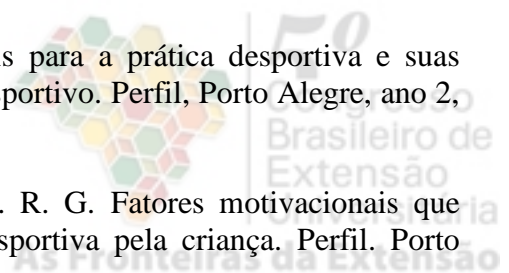
BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. *Revista da Educação Física/UEM, Maringá*, v.13, n. 1, p.99-107, 2002.

SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte*. São Paulo: Manole Ltda, 2002. 380p.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. *Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 2 ed. Phorte: São Paulo, 2003.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Perfil*, Porto Alegre, ano 2, n.2, 1998.

SCALON, R. M.; BECKER JR. B.; BRAUNER, M. R. G. Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança. *Perfil*. Porto Alegre, ano 3, n.3, p.51-61, 1999.



NO PIQUE DA PUC-CAMPINAS – EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

Área Temática: Saúde

Responsável pelo trabalho: J. F. DANIEL

Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)

Autor: J. F. DANIEL

Resumo

O projeto No Pique da PUC-Campinas intencionou (a) promover uma prática consciente e sistematizada de exercício físico e esporte (EFE) por discentes (DISC) extensionistas (EXT) da Faculdade de Educação Física (FaEFi), à comunidade interna (CI) da PUC-Campinas, composta por funcionários, professores e jovens aprendizes. O objetivo deste estudo foi investigar as adaptações percebidas subjetivamente pelos participantes do projeto de extensão No Pique da PUC-Campinas (ano de 2010). De acordo com os interesses da CI organizamos EFE, com parte destinada à aprendizagem ou reforço de conhecimento referente à AFS; para realizar as atividades capacitamos constantemente os EST; mantemos contato periódico com a CACI, com os participantes e com a CI; acompanhamos sistematicamente as atividades, para avaliação e adaptações necessárias. Para avaliação aplicou-se questionário a amostra aleatória (N=20). Os resultados apresentados em % se referem ao período do projeto realizado entre agosto e dezembro (2010). Entre 20 e 30% da amostra melhoraram muito em relação ao nível de condicionamento físico, bem estar geral, psicológico, vínculo com os colegas de trabalho, rendimento profissional e escolar, adoção de estilo de vida saudável, realização de atividades físicas nos dias em que não havia projeto e vínculo com a instituição; 10% tiveram muita melhora ou muito auxílio no controle de alguma doença. Estes resultados estão de acordo com os achados da literatura. As ações realizadas contribuíram significativamente com melhoras bio-psico-afetivo-sociais, aos participantes do projeto.

Palavras-chave: exercício físico, aptidão física, saúde.

Introdução

A política de extensão da PUC-Campinas propõe, entre outros, estímulo permanente à aproximação Universidade-Sociedade, numa leitura crítica da realidade, estimulando a troca e reelaboração do conhecimento, favorecendo a visão integral da pessoa humana e da sociedade numa perspectiva cristã e transformadora.

Neste sentido, em conjunto com a política de atenção à comunidade interna, estimulam o desenvolvimento de projetos de extensão que contemplem a participação de

alunos, propiciando-lhes vivências que favoreçam a consolidação de sua formação pessoal, profissional e cidadã (PUC-Campinas, 2006).

Tais propostas são essenciais, tanto com relação aos discentes, onde estaremos formando, não apenas profissionais qualificados, mas também cidadãos comprometidos; como para o público alvo da ação, que se beneficia e contribui, aumentando seus conhecimentos, melhorando sua qualidade de vida e promovendo o estreitamento dos vínculos entre funcionários, docentes, jovens aprendizes e universidade.

Vivemos um momento muito distinto de nossos antepassados, com estilo de urbanização em ambiente abarrotado, tendências globais sócio-demográficas e aumento de atividade laboral tecnológica que favorece a hipocinesia. Associado a isto, fatores sócio-culturais, psicológicos, econômicos, individuais e estilo de vida sedentário aumentado nos jovens, entre outros, determinam um estilo de vida sedentário (BULWER, 2004).

Monteiro et al. (2003) verificaram que apenas 13% dos adultos brasileiros apresentam níveis suficientes de prática de atividade física regular, níveis estes considerados baixíssimos e que trazem grande consequência para a saúde pública do país.

Com a intenção contribuir para alterar este quadro na comunidade interna (funcionários, professores e jovens aprendizes) – aumentar os ativos fisicamente e melhorar ou manter a saúde global – e possibilitar aos alunos do curso de Educação Física um espaço para aprimorar seus conhecimentos acadêmicos foi implantado um projeto de exercícios físicos e esportes, chamado “No Pique da PUC-Campinas”.

O objetivo deste estudo foi investigar as adaptações percebidas subjetivamente pela prática regular de exercícios físicos, no projeto No Pique da PUC-Campinas (em 2010).

Material e Metodologia

O projeto atua segundo as recomendações do CDC (Centers of Disease Control and Prevention) americano, que desenvolveram três categorias de intervenção: a) troca de conhecimentos e atitudes sobre os benefícios e oportunidades de atividades físicas com a comunidade; b) a educação para a realização dos exercícios necessários; e c) criação de locais seguros, atrativos e convenientes à prática de atividades físicas (Kahn ET AL, 2002); tudo isto, utilizando das excelentes instalações de nossa instituição.

O início foi feito com o oferecimento de algumas atividades, como musculação, atividades de academia, atividades aquáticas, caminhada e corrida, e voleibol de areia, posteriormente, com visitas aos locais de trabalho e palestras a grupos de funcionários sobre os determinantes em saúde e da relação com o exercício físico, para divulgação e

levantamento dos interesses e necessidades do possível participante, foi oferecido também o futebol de campo.

As atividades foram e são realizadas de 2 a 5 vezes/semana, com duração aproximada de 1h e se concentram entre 11h35 e 13h30, e 16h e 19h, podendo-se participar de mais de uma atividade.

Para atender ao que acreditamos ser adequado, as atividades sempre foram acompanhadas da transmissão de conhecimento e motivação para a adoção/manutenção de estilo de vida saudável, proposta fundamentada no contexto intelectual, biológico, social e espiritual, coerente com as propostas mais efetivas de intervenção mundial.

Para a participação o interessado inscreve-se via página da instituição na internet, ou pessoalmente no local das atividades. Para isto foi elaborado uma ficha conforme orientações do ACSM – American College of Sports Medicine (2003) e inicia-se com atividades leves a moderadas e solicita-se avaliação médica.

No ano de 2010, excepcionalmente, o projeto foi realizado nos meses de agosto a dezembro, com média de 70 participantes por mês e pico de 111 em outubro.

Para avaliação da ação extensionista, no mês de dezembro elaborou-se e aplicou-se um questionário de maneira aleatória a 20 participantes, sobre as adaptações percebidas em relação ao nível de condicionamento físico, bem estar geral, psicológico, vínculo com os colegas de trabalho, rendimento profissional e escolar, adoção de estilo de vida saudável, realização de atividades físicas nos dias em que não havia projeto, vínculo com a instituição e auxílio no controle de alguma doença. Os resultados foram tabulados e são apresentados em percentual por possibilidade.

Resultados e Discussões

No quadro 1 são apresentados os resultados do questionário. Com relação à condição física, 30% melhoraram muito, 65% melhoraram e 5% mantiveram os níveis. Ressaltamos que alguns participantes já realizavam exercícios físicos em outros locais, mas não controlamos esta possibilidade, neste caso podem apenas ter mantido o nível de condicionamento (GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005).

Com relação ao bem estar geral, 30% melhoraram muito e 70% melhoraram. Se observarmos este percentual e o relacionado à melhora da condição física, verifica-se que eles praticamente coincidem, ou seja, a prática dos exercícios físicos tem relação estreita com o bem estar geral (VAISBERG e MELLO, 2010).

Quanto aos aspectos psicológicos, mais especificamente a auto-estima, 35% melhoraram muito, 45% melhoraram e 20% mantiveram. Stella et al. (2002) verificaram

que a atividade física regular e bem planejada contribui, entre outros, com a elevação da auto-estima. Se considerarmos que no ano em questão o projeto foi realizado de agosto a dezembro e que nem todos iniciaram em agosto, os resultados foram muito significativos. Quadro 1 – Avaliação dos participantes do projeto No Pique da PUC-Campinas, no ano de 2010, quanto as adaptações observadas com a prática (N=20).

Adaptações observadas com a prática, em relação:				
	Melhorou muito	Melhorou	Manteve-se	Piorou
Condição física	30%	65%	5%	
Bem estar geral	30%	70%		
Psicológico - auto-estima	35%	45%	20%	
Vínculo com colegas de trabalho	25%	25%	50%	
Rendimento profissional	20%	30%	50%	
Rendimento escolar	20%	25%	55%	
Estilo de vida saudável	30%	35%	35%	
Realização de atividades físicas nos dias sem atividades do projeto	30%	30%	40%	
Vínculo com a instituição	30%	45%	25%	
Melhora ou auxiliou no controle de algum problema de saúde	10%	35%		

Quanto aos vínculos com os colegas de trabalho, 25% melhoraram muito, 25% melhoraram e 50% mantiveram; no vínculo com a instituição, 30% melhoraram muito, 45% melhoraram e 25% mantiveram. Os exercícios físicos do projeto são realizados coletivamente nas dependências da Faculdade de Educação Física, com pessoas que muitas vezes não fazem parte do círculo de amigos e de camadas sociais distintas. As atividades transformam estes locais em “espaço banal”, que é entendido por Santos (1996, p. 3) como “o espaço de todos os alcances, de todas as determinações;... ..de todos os homens, não importam as suas diferenças;... ..de todas as instituições, não importa a sua força;de todas as empresas, não importa o seu poder”. Isto é fundamental para aumentar a socialização, estabelecimento de novos contatos, mas principalmente igualar as pessoas.

Com relação ao rendimento profissional, 20% melhoraram muito, 30% melhoraram e 50% mantiveram; e com rendimento escolar, 20% melhoraram muito, 25% melhoraram e 55% mantiveram. Alguns funcionários ainda são estudantes, muitos desempenham funções burocráticas e alguns braçais. Independente da função, mesmo que em níveis diferentes, a

cognição está presente em todos os casos, e neste caso, os exercícios podem contribuir (STELLA et al., 2002) e com o rendimento profissional e escolar.

Preocupou-se que os funcionários adotem um estilo de vida ativo e mais saudável, pois como consequência, diversos benefícios acompanharão. Neste sentido, com relação à adoção de estilo de vida saudável, 30% melhoraram muito, 35% melhoraram e 35% mantiveram; com relação à realização de atividades físicas nos dias sem atividades do projeto, 30% melhoraram muito, 30% melhoraram e 40% mantiveram. Neste caso, observa-se percentual parecido em ambos; as pessoas que adotaram a atividade física como estilo de vida também estão cuidando mais da saúde.

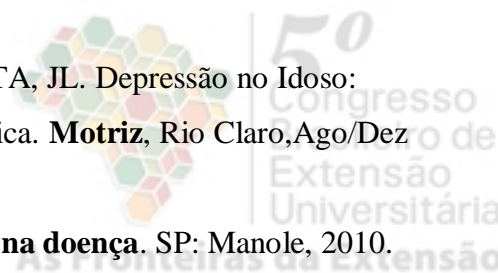
Enfim, com relação à melhora ou auxílio no controle de algum problema de saúde, 10% melhoraram muito e 35% melhoraram. Entendemos que diversos fatores contribuíram com isto, como os biológicos, psicológicos e os afetivo-sociais.

Conclusão

Pode-se concluir que as ações realizadas através dos exercícios físicos, do projeto de extensão No Pique da PUC-Campinas contribuíram significativamente com melhoras bio-psico-afetivo-sociais, aos funcionários, professores e aprendizes da instituição, sem contar as vivências proporcionadas aos discentes da Faculdade de Educação Física.

Referências

- ACSM. **Manual de Pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. RJ, Editora Guanabara Koogan SA, 2003, 704p.
- BULWER, B.E. Sedentary Lifestyles, Physical Activity, and Cardiovascular Disease - From Research to Practice. **Crit. Path. in Cardiology**. v.3 n.4 p.184-193, Dec. 2004.
- GOBBI, S; VILLAR, R; ZAGO, AS. **Educação Física no Ensino Superior – Bases Teórico-Práticas do Condicionamento Físico**. RJ: Guanabara Koogan, 2005.
- MONTEIRO, C.A. et al.. A descriptive Epidemiology of leisure time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Pan American Journal of Public Health**, (S.I.)v.14, p.246-254, 2003.
- PUC-Campinas. **Cadernos de Avaliação**, Campinas, nº 3, 2006.
- SANTOS, M. Por uma geografia cidadã: por uma epistemologia da existência. **Boletim Gaúcho de Geografia**. AGB/POA, 1996.
- STELLA, F; GOBBI, S; CORAZZA, DI; RIANI COSTA, JL. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro, Ago/Dez 2002, Vol.8 n.3, pp. 91-98.
- VAISBERG, M; MELLO, MT. **Exercícios na saúde e na doença**. SP: Manole, 2010.



NÚCLEO PEDAGÓGICO DE ATIVIDADES AQUÁTICAS: CONHECIMENTO E INTERVENÇÃO QUE APROXIMAM COMUNIDADE E UNIVERSIDADE NO INTERIOR DO PARÁ

Área Temática : Saúde

Responsável: Raquel BORGES

Instituição: Universidade Federal do Pará /Campus Castanhal - (UFPA)

Autores: Raquel BORGES¹; Sergio NASSAR²; Cleber BATISTA³; Renata ZUZZI⁴; Ester CORDEIRO⁵; Rosilene dos SANTOS⁶; Djan da ROCHA⁷; Jairo de ARAÚJO⁸; Denison de SOUSA⁹; Juliana NUNES¹⁰; Victor Fernando de OLIVEIRA¹¹; Kelly de CARVALHO¹²; Ranielle SILVA¹³; José Ribamar dos SANTOS FILHO¹⁴; Tecia LOPES¹⁵; Patrícia NOJOSA¹⁶; Luiz Wanderley NUNES JUNIOR¹⁷

Resumo

O Núcleo Pedagógico de Atividades Aquáticas - NUPEAA consiste num Programa de Extensão Universitária da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará/Campus Universitário Castanhal. Esta ação tem por objetivo implementar ações que oportunizem vivências lúdicas e educativas no meio aquático, envolvendo público de diversas faixas etárias e grupos sociais do município de Castanhal-PA. A proposta pedagógica busca dialogar com o saber local e ampliar experiências corporais aquáticas da população castanhalense. Esta ação teve início no mês de outubro de 2010, e conta com equipe de docentes e discentes da Faculdade de Educação Física. Atividades realizadas: constituição de grupo de estudos; organização e aplicação de práticas pedagógicas e vivências aquáticas esportivas e de lazer destinadas à comunidade do município. Atualmente são beneficiadas pelo programa 80 pessoas da comunidade local entre oito e setenta e quatro anos, a maioria de baixa renda. Este público é atendido através de aulas de Natação e Hidroginástica que ocorrem duas vezes por semana. A melhoria da qualidade de

1 Docente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, coordenadora do NUPEAA

2 Docente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, coordenadora do NUPEAA

3 Docente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, coordenadora do NUPEAA

4 Docente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, coordenadora do NUPEAA

5 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, bolsista de extensão do NUPEAA

6 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, bolsista de extensão do NUPEAA

7 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

8 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

9 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

10 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

11 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

12 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

13 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

14 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

15 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

16 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

17 Discente da UFPA/Campus Castanhal/ Faculdade de Educa o Física, extensionista voluntário do NUPEAA

vida dos beneficiários é observada pela ampliação de suas interações sociais, motivação, e relatos de bem-estar físico e emocional.

Palavras-Chaves: atividades aquáticas, qualidade de vida, comunidade local.

Introdução

A fim de cumprir com a missão social da universidade pública, a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA)/Campus de Castanhal ocupa-se em desenvolver ações formadoras e geradoras de impacto social preservando os princípios da ética democrática através da promoção e desenvolvimento do Esporte e Lazer. O Complexo Esportivo apresenta-se como espaço potencial para atendimento comunitário através da promoção de atividades educativas de Esportes Aquáticos e Lazer em meio aquático.

A democratização do acesso sistematizado e pedagogizado, potencializa, também, os processos de formação dos discentes da Faculdade de Educação Física, oportunizando o estudo e aplicação de práticas educativas que dialogam com a cultura local e ampliam as possibilidades de práticas corporais no meio líquido.

O município de Castanhal, localizado na região nordeste paraense, atualmente com uma média de 150 mil habitantes, apresenta um enorme potencial natural que favorece a vivência do Lazer em ambientes aquáticos, como igarapés e rios, geralmente ocupados nos finais de semana como atividade de Lazer de diversas famílias e de diferentes classes sociais. Esta vivência, ao ser incorporada e ampliada pela oferta de atividades em piscina, permite a aproximação da universidade à realidade cultural e social local, promovendo a valorização de práticas corporais já existentes e o conhecimento de novas experiências no meio líquido.

O espaço da piscina numa universidade pública se diferencia em diversos aspectos (estruturais, sociais, intencionais) dos outros ambientes aquáticos existentes neste município. Podemos destacar o aspecto do acesso ao espaço, pois igarapés e rios em espaços públicos estão disponíveis a toda a população, enquanto que, piscinas geralmente se localizam em clubes e academias privadas. Desta forma, o equipamento esportivo e de lazer (neste caso, a piscina) localizado numa universidade pública provoca a necessidade de democratização de seu acesso a partir dos princípios da inclusão e considerando o duplo aspecto educativo do lazer, ou seja, que as experiências aquáticas eduquem pelo e para o esporte e lazer. (MARCELLINO, 1998)

Esta consciência e incorporação dos significados e missão da universidade articulam o desenvolvimento técnico-científico com as demandas locais, pois entendemos que, mesmo sendo o conhecimento produzido e veiculado de forma semelhante na maioria das instituições, o método para se buscar, analisar e divulgar o conhecimento deve ser próprio de cada uma, individualmente, influenciada por fatores sócio-culturais da comunidade em que se insere. Dessa forma, a universidade estabelece uma identidade frente à diversidade cultural quando valoriza o modo de ser e fazer de sua cultura e respeita o modo de ser e fazer das outras culturas. (BORGES, 2002)

A articulação entre as ações desenvolvidas por este programa proposto e atividades de ensino e pesquisa da Faculdade de Educação Física reflete especialmente nas disciplinas que tratam das Bases Teóricas e Metodológicas dos Esportes, das Atividades Aquáticas, da Nataação, Metodologia de Ensino da Educação Física, Didática e Pesquisa Educacional.

Nassar (2004) relata que a nataação é um dos esportes mais indicados pelos médicos para tratamento de doenças respiratórias, problemas posturais e melhora do sistema circulatório, como também é bastante procurado pelos pais que sentem a necessidade de que seus filhos sobrevivam no meio líquido, e principalmente, encarado como fator de bem-estar para a maioria dos idosos.

Saber nadar significa deslocar-se no meio líquido sem auxílio ou ajuda de algum aparelho de flutuação. Neste contexto, ensinar a nadar em piscinas profundas, como é o caso das atividades aquáticas deste Núcleo Pedagógico, visa ir além das expectativas do aprendizado, pois torna-se motivo de superação conquistada pelos praticantes, através de uma proposta educativa e lúdica.

Material e Metodologia

As atividades acontecem no Parque Aquático do complexo esportivo universitário, que possui uma piscina semi-olímpica de 25 metros com 08 raias e 1,80 metros de profundidade.

A equipe do programa é composta de quatro docentes e dez discentes da Faculdade de Educação Física/Campus Castanhal, sendo duas discentes bolsistas do programa de extensão da UFPA. Os docentes supervisionam as atividades de aulas e orientação de pesquisas, formando os discentes para a atuação com o ensino e pesquisa das atividades aquáticas. A equipe se encontra semanalmente em reuniões para estudos, organização e avaliação das atividades.

Em função da profundidade da piscina, houve receio inicial por parte da equipe com relação à segurança dos participantes e necessidades de adaptação ao ambiente,

portanto, em cada turma foram definidas estratégias que viabilizassem confiança e atenção durante as atividades.

As aulas de Natação e Hidroginástica são ofertadas para a comunidade de forma gratuita, atendendo um público a partir de oito anos de idade. As pessoas inscritas passam por testes e avaliações, para ser enturmado conforme seu perfil de idade e habilidades já adquiridas no meio líquido ou com a técnica da Natação.

As aulas ocorrem duas vezes por semana para cada turma. A capacidade de atendimento atual é de 80 participantes.

Ao final do semestre é realizado um Festival Aquático, que agrega todos os participantes do programa num momento de confraternização e lazer em conjunto com a equipe do programa.

As pesquisas são estimuladas a partir da experiência nas aulas, das necessidades e problemáticas encontradas, e da observação dos significados e sentidos conferidos pelos participantes de suas vivências.

Resultados e Conclusões

No primeiro semestre de 2011 foi consolidado o atendimento à comunidade através da oferta de aulas de Natação e Hidroginástica. Foram ofertadas oito turmas, com dez vagas para cada uma.

A maior parte dos adultos maiores de quarenta anos atendidos pelo programa já era adaptado ao meio líquido, sendo relatado por estes participantes suas intensas vivências na infância nos igarapés e rios de Castanhal ou cidades próximas.

Os adultos que compuseram a turma de iniciação têm idade aproximada entre dezoito e trinta anos, sendo quase todos, estudantes universitários do campus de Castanhal. A metodologia de ensino utilizada com esta turma se diferenciou do padrão de ensino/adaptação ao meio líquido, pois considerando a profundidade da piscina, e, portanto, a necessidade de utilização de materiais de apoio como pranchas e espaguete, foi necessária ressaltar inicialmente o domínio do equilíbrio corporal. Em piscinas rasas, a segurança do apoio dos pés indica uma primeira etapa referente especialmente ao domínio da respiração.

Com relação às crianças, o processo de adaptação/iniciação foi facilitado com saltos na piscina com material de apoio, e, conseqüentemente, com o equilíbrio/domínio corporal na posição vertical e horizontal.

As crianças adaptadas ao meio líquido revelaram em sua forma de nado vivências em rios e igarapés, nadando com cabeça fora da água, ou quando em imersão, com olhos fechados e em apnéia. Neste caso, o ensino da respiração e posicionamento do corpo com cabeça na água e quadril mais elevado, foram essenciais para aprendizagem da técnica do nado crawl e aquisição de condicionamento físico.

Durante as aulas pudemos aproximar da realidade da comunidade local no que diz respeito às suas experiências em meio líquido, traçando estratégias que se adequassem às necessidades deste público para uma vivência segura e saudável dos esportes e do lazer aquático.

Discussão

Podemos observar que este programa torna-se de suma importância não só para os acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará/Castanhal como também para a comunidade de Castanhal. A partir do retorno dos participantes, ou de seus pais ou responsáveis sobre suas vivências no programa, constatamos a sua contribuição à qualidade de vida.

Sentimos a necessidade de ampliar nosso conhecimento sobre as vivências aquáticas nos momentos de lazer e em espaço natural da comunidade atendida, sendo uma demanda do programa o diagnóstico em igarapés e rios.

Sentimos também a necessidade de elaboração de um instrumento de avaliação de cada etapa/turma oferecida pelo programa, bem como de avaliações físicas periódicas, a fim de monitorar os efeitos da atividade física nos indivíduos.

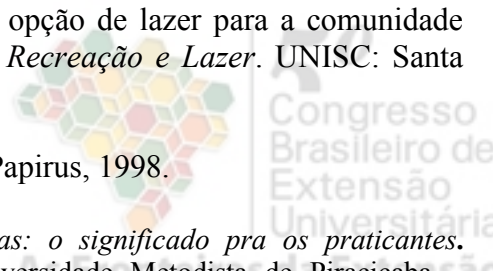
Este programa tem intensificado a produção acadêmica em torno de uma proposta didática do ensino da natação e hidroginástica em piscinas profundas e a partir de uma identidade subsidiada pela incorporação das práticas corporais no meio líquido construídas culturalmente pela comunidade atendida.

Referências

BORGES, Raquel. Núcleo de Cultura da UNIVALE: opção de lazer para a comunidade universitária. In: *Anais do 14º Encontro Nacional de Recreação e Lazer*. UNISC: Santa Cruz do Sul, 2002.

MARCELLINO, N. C. *Lazer e Educação*. Campinas: Papirus, 1998.

NASSAR, S. E. *O corpo idoso nas atividades aquáticas: o significado pra os praticantes*. Dissertação de Mestrado em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba – Unimep, 2004.



Projeto: Saúde em Movimento
Área Temática: Saúde
E. MATSUO
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

EQUIPE:

A. RODRIGUES ALAION²; A. MOURÃO PEREIRA²; E. HIROSHI MATSUO JUNIOR¹; L. KURAHARA², M.OCHIKUBO¹; R. SILVA CARLETTI², T. SOUTO²
S. JOSÉ CASETTO³; R.LUIS FERNANDES GUERRA⁴;
Discentes Bolsistas¹; Discentes Participantes²; Docentes Responsáveis³; Docente Coordenador⁴;

Os cortiços, habitações coletivas e precárias, fazem parte do cenário do centro de Santos. Tais habitações apresentam condições inadequadas para adultos e crianças viverem. É neste contexto que este projeto atua acreditando que ações da Universidade articuladas com a população possam auxiliar o potencial de desenvolvimento e capacidade de crianças.

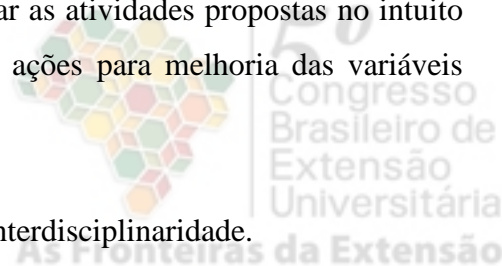
Os objetivos propostos evidenciam a manutenção e acompanhamento de ações para a promoção do desenvolvimento físico-motor, informações em saúde, atenção nutricional e identificação do perfil de desenvolvimento da criança.

O projeto articula oficinas semanais com duração de 90 minutos constituídas por práticas de exercícios físicos, educação em saúde e dinâmicas grupais, de forma a realizar ações em configurações lúdicas e esportivas para um grupo de 30 crianças.

As principais avaliações são realizadas de acordo com o manual do Programa Esporte Brasil. Os resultados obtidos no primeiro semestre de 2011 mostraram que de acordo com gênero e idade o índice de massa corporal médio de meninos e meninas foi classificado como normal e a flexibilidade de ambos os gêneros foi classificada como razoável. Já os testes de força dos membros superiores apresentaram classificação boa para meninos e fraca para meninas. Para força dos membros inferiores os resultados para ambos os gêneros foi muito bom e a agilidade mostrou a classificação fraca para as meninas e muito bom para os meninos.

Os resultados obtidos nos estimulam a continuar as atividades propostas no intuito de manter os resultados positivos e empenhar outras ações para melhoria das variáveis detectadas fora do padrão de normalidade.

Palavras Chave: atividades físicas e lúdicas, crianças, interdisciplinaridade.



Introdução

Este projeto acontece no Centro Velho da cidade de Santos, onde estima-se que exista, aproximadamente, 15.000 moradores de cortiços na região. Trata-se de habitações em que o espaço é exíguo e freqüentemente não há iluminação e ventilação adequadas. Constata-se também um número insuficiente de áreas públicas que possam responder à necessidade dos moradores por atividades físicas, de lazer e de espaços de convivência. A renda média é baixa, com quantidade significativa de pessoas em condição de pobreza e desemprego. A violência ligada ao tráfico de drogas, a criminalidade e a repressão policial fazem parte do cotidiano local. São condições de vida que dificultam o acesso a bens materiais e culturais, aumentando a vulnerabilidade social e de saúde. Em contraste, encontram-se organizações públicas e da sociedade civil procurando fazer frente a este panorama, dentre as quais a Associação dos Cortiços do Centro, uma associação de moradores, é reconhecida como de utilidade pública, que desenvolve diversos projetos comunitários, demonstrando uma grande capacidade de organização, inventividade e transformação de condições adversas.

O projeto articula-se com a formação em andamento nos seis cursos do campus (Educação Física, Nutrição, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Psicologia e Serviço Social) particularmente com os recursos teóricos e técnicos trabalhados nos segundo e terceiro anos da graduação. Prolonga e desenvolve um modelo de ação integrada que vem sendo construído no eixo Trabalho em Saúde, de âmbito curricular. As análises diagnósticas e as intervenções foram realizadas de forma interdisciplinar (professores e estudantes de diferentes áreas) e negociadas com a comunidade por meio da Associação a que estamos vinculados, a ACC – Associação dos Cortiços do Centro. Os estudantes tiveram a oportunidade de participar ativamente de todos os momentos do projeto, desde a detecção de necessidades até a avaliação final das atividades realizadas; o contato com a situação de vulnerabilidade social e de saúde dos moradores da região também demonstra de maneira marcante a multideterminação do processo saúde-doença-cuidado e a complexidade que deve ser considerada na atuação profissional que pretende ser eficaz. Este trabalho tem potencial de gerar publicações sobre possibilidades de promoção de saúde em contextos urbanos de condições precárias, assim como apontar para a oportunidade de diversos trabalhos de pesquisa, a serem desenvolvidos como iniciação científica, trabalhos de conclusão de curso, entre outros.

Este projeto teve como objetivo geral o acompanhamento e a promoção do desenvolvimento físico-motor, nutricional e de alguns aspectos psicológicos de um grupo

de crianças residentes predominantemente em cortiços, na região do centro de Santos.

Seus objetivos específicos foram:

- Identificar o perfil do desenvolvimento, nos aspectos citados, das crianças envolvidas, de forma a obter dados que permitam identificar necessidades que possam ser encaminhadas ou respondidas com ações de promoção de saúde.
- Planejar e realizar ações de saúde baseadas nas necessidades diagnosticadas e condizentes com as possibilidades de atuação dos estudantes.

Avaliar o impacto das atividades sobre o grupo acompanhado, de modo a operar segundo um aprimoramento contínuo da tecnologia de ação neste âmbito.

Metodologia

Realizamos oficinas semanais com crianças da região central de Santos, que moram predominantemente, em cortiços; sendo que cada oficina tinha duração de 90 minutos, constituídas por praticas de exercícios físicos, educação em saúde e dinâmicas grupais, de forma a realizar ações em configurações lúdicas e esportivas para um grupo de 30 crianças.

Entretanto a realização do projeto “Saúde em movimento” depende de espaço físico. Para tanto, contamos com o espaço localizado no futuro conjunto habitacional dos moradores dos cortiços do centro. Nas avaliações são utilizados os instrumentos (balança, fita métrica, cronômetros, banco de *wells, medicine ball*), da universidade; os materiais comuns e mais acessíveis para as oficinas (papéis, lápis de cor, jogos, material reciclável, tintas, etc.) são adquiridos por meio de compra pelos alunos e professores da universidade, bolas e materiais para exercícios (cones, colchonetes, arcos etc.) são emprestados pelos cursos, computadores para registrar os dados e resultados das oficinas e para a elaboração do pôster e relatório final são disponibilizados para alunos e professores no campus.

Este projeto expandiu as ações iniciadas em 2007 do projeto "Saúde no Centro" com crianças da região e propõe-se tanto a continuar o acompanhamento iniciado quanto a realizar avaliações das crianças envolvidas sendo que a cada final de semestre são realizadas as seguintes avaliações, de acordo com o manual do Programa Esporte Brasil:

- Avaliações quantitativas - evolução dos índices avaliados considerando tabelas de referências. Sendo esses o índice de massa corporal (IMC) relação peso altura, relação cintura quadril, envergadura classificando as crianças como brevelínio, longelíneo ou normolíneo, teste de agilidade, teste de flexibilidade, arremesso (avalia força do membro

superior) e salto horizontal (avalia força do membro inferior) classificando as crianças em muito fraco, fraco, razoável, bom e muito bom.

- Os aspectos qualitativos - avaliamos diretamente da população alvo e os avanços percebidos na mesma durante as realizações das atividades particularmente quanto a capacidades aperfeiçoadas, habilidades adquiridas, estado nutricional e imagem corporal, através de observações, coleta de dados, conversas e atividades lúdicas. As crianças sempre se demonstram bastante afetivas quanto ao grupo, requisitam nossa presença mais vezes do que está previsto, e se demonstram sempre muito interessadas nos temas propostos, resultado do forte vínculo estabelecido.

Resultados e Discussões

Ao longo dos 10 meses, obtivemos uma frequência, em torno, de 30 crianças por oficina, sendo que em dias chuvosos, esse número diminuía notavelmente. A maioria delas são crianças que participam do projeto desde 2007; as demais ingressaram em março de 2011 e moram nos arredores do terreno em que realizamos as oficinas. As atividades aconteceram às segundas-feiras das 18:30h às 20:00h.

Cada oficina, possuía a temática de diversos interesses, como esportes variados, desenhos, histórias, músicas com coreografia, dobraduras e jogos de estafetas, nos quais focalizou-se coordenação, agilidade, cooperação e criatividade no grupo de crianças.

Em dezembro de 2010, realizamos os testes para avaliação motora, que estão apresentados como média e desvio padrão no anexo 1.

Por fim, de acordo com a médias obtidas e a referência em relação à média das idades e tomando como resultados padrões os valores constantes no manual da PROESP-BR (Programa Esporte Brasil), obtivemos os seguintes resultados: sobre o IMC (índice de massa corpórea), tanto os meninos e meninas puderam ser classificados com o peso normal; na avaliação de flexibilidade (com o banco de *Wells*) o grupo de meninas e meninos foram classificados como parâmetro razoável; nos testes de força dos membros superiores os meninos foram classificados com o conceito bom, porém as meninas com o conceito fraco. No teste de força dos membros inferiores (salto horizontal) os resultados foram um tanto positivos, pois os dois grupos atingiram o nível muito bom. Já no teste de agilidade (quadrado), as meninas foram classificadas com o conceito fraco, e os meninos como muito bom.

Conclusão

As atividades desenvolvidas pelos discentes sob a supervisão dos professores atingiram resultados esperados, em certos momentos atingindo a plenitude dos nossos objetivos, porém em alguns momentos tivemos situações com grande euforia por parte das crianças.

As atividades foram planejadas de acordo com planejamento, análise, debates e conversas que realizadas semanalmente sobre impressões das oficinas anteriores. Os resultados obtidos nos estimulam a continuar as tais atividades no intuito de manter os resultados positivos e empenhar outras ações atendendo possíveis necessidades diagnosticadas.

Área Temática: Saúde

Anexo 1

	<i>Idade</i>	<i>Peso (kg)</i>	<i>Altura (m)</i>	<i>Punho (cm)</i>	<i>Envergadura (cm)</i>
Meninas (9)	10,33 ±2,34	39,5 ±16,21	1,42 ±0,15	14,61 ±1,05	146,22 ±14,71
Meninos (4)	7,5 ±2,645	26,9 ±8,346	1,24 ±0,131	13,62 ±1,49	124,75 ±13,59

	<i>Quadril</i>				
	<i>Cintura (cm)</i>	<i>(cm)</i>	<i>Coxa (cm)</i>	<i>Tórax (cm)</i>	<i>% de gordura</i>
		78,22			
Meninas (9)	63,55 ±8,63	±15,69	39,55 ±7,38	72,88 ±11,76	21,425 ±11,20
Meninos (4)	59,5 ±7,59	65,62 ±8,67	35,75 ±4,27	63,75 ±8,77	17,66 ±4,10

	<i>Salto</i>		<i>Arremesso</i>	<i>Agilidade</i>	
	<i>Horizontal (m)</i>	<i>IMC</i>	<i>de Bola (m)</i>	<i>(quadrado)</i>	<i>Flexibilidade (cm)</i>
Meninas (9)	1,7 ±0,5	18,57 ±5,24	2,1 ±0,40	7,68 ±0,98	25,33 ±5,39
Meninos (4)	1,58 ±0,58	17,02 ±1,75	1,88 ±0,56	7,42 ±1,15	25,25 ±1,89

PROJETO TRILHAS POTIGUARES MOVIMENTA TODAS AS IDADES: NUNCA É TARDE PARA SE EXERCITAR!

Silvana GARCIA Santos¹; Hilca Maria HONORATO dos Santos²; Camila RODRIGUES Oliveira da Silva³.

¹ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte; E-mail: Silvana-caico@hotmail.com;

² Servidora Federal - Técnica de Laboratório/Cenotécnica – UFRN;

³ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Área Temática: Saúde

Resumo: O Projeto Trilhas Potiguares através da demanda de atividade física para todas as idades, estabelece de forma prática a importância do movimento, do exercício físico não só para as crianças, mas para qualquer idade da vida, seja de crianças a idosos. A atividade física vem adquirindo prioridade na promoção da saúde aqui no Brasil, diante disso, este trabalho tem como objetivo estimular a prática de atividade física para todas as faixas etárias do município de Pureza e mostrar sua importância diante da realidade da saúde no estado. Os resultados mostraram entusiasmo de todos os participantes na prática, o interesse quanto a importância da atividade física como promoção de saúde e o desempenho em sua continuação. Assim, O Projeto Trilhas Potiguares desenvolveu um estímulo e conscientização aos moradores a uma nova prática na vida, ajudando além de prevenir doenças crônicas, principalmente nos idosos, a mudar a vida em todos os sentidos sociais e fisiológicos.

Palavras-chave: Atividade física, Crianças, Idosos.

Introdução

A atividade Física, de acordo com Marcello Montti, é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde. Classificamos as atividades em: Exercício aeróbico; Exercício anaeróbico.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e

mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. Especialmente em crianças e jovens, a atividade física interage positivamente com as estratégias para adoção de uma dieta saudável, desestimula o uso do tabaco, do álcool, das drogas, reduz a violência e promove a integração social.

O rápido crescimento das doenças crônicas associadas à inatividade física vem sendo registrado tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. A maioria dos adultos nos países desenvolvidos são inativos⁵.

A prática de atividade física regular é um dos principais componentes na prevenção do crescimento da carga global de doenças crônicas.

A inatividade física é responsável por aproximadamente 2 milhões de mortes no mundo. Anualmente, estima-se que ela seja responsável por 10%–16% dos casos de cânceres de cólon, mama e de diabetes e 22% das doenças isquêmicas do coração. A inatividade física não representa apenas um risco de desenvolvimento de doenças crônicas, mas também acarreta um custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade. Segundo dados do *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, só nos Estados Unidos, em 2000, o sedentarismo foi responsável pelo gasto de 76 bilhões de dólares com custos médicos, mostrando assim que seu combate merece prioridade na agenda de saúde pública⁶.

A inatividade física é mais prevalente em mulheres, idosos, indivíduos de baixo nível sócio-econômico e incapacitados. A partir da adolescência, as pessoas tendem a diminuir, de forma progressiva, o nível de atividade física⁷.

Segundo a Estratégia Global para Dieta, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial de Saúde, é recomendado que indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido para a vida toda. Diferentes tipos, frequência e duração de atividade física são requeridos para diferentes resultados de saúde. Pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada, na maioria dos dias da semana, reduz o risco de diversos tipos de doenças.

A seguir, algumas vantagens que a atividade física proporciona:

- As pessoas ativas tem vida mais intensa, apresentam mais vigor, resistem mais as doenças e permanecem em forma. São mais autoconfiantes, menos deprimidas e estressadas.
- O ativo apresenta pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que o sedentário tanto em repouso quanto em atividade, desta forma, o ativo suporta por mais tempo o exercício enquanto o sedentário tem certas limitações cardiovasculares.

□ A atividade física melhora a postura e ajuda a combater maus hábitos como o fumo entre outros.

O ideal é praticar atividade física durante toda vida mas, independentemente disto, podemos recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade.

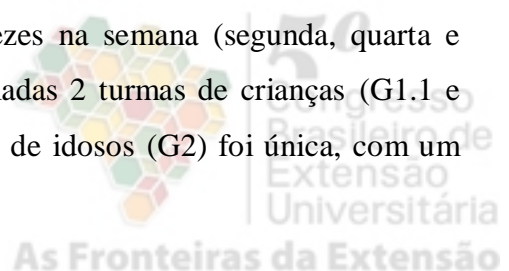
O Projeto Trilhas Potiguares realiza trabalho de campo com alunos da UFRN durante uma semana em vários municípios do Estado, sendo a cidade alvo deste trabalho, Pureza, uma cidade pequena e aconchegante para todos que a visitam. O Projeto através da demanda da atividade física estimula os moradores de Pureza a participarem de atividades físicas básicas (brincadeiras, caminhadas, alongamento, por exemplo) em ambientes naturais e/ou de fácil acesso em seu município, estimulando assim sua prática diária e uma melhor qualidade de vida. O público alvo abordado são crianças de 8 a 12 anos e idosos (a partir de 60 anos). Para os idosos, segundo Matsudo (1992), a partir do seu conhecimento sobre as diversas alterações que ocorrem no envelhecimento, a atividade física regular na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade, melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência.

Observando que a prática de atividade física é um fator relevante na longevidade e em todas as idades, este trabalho teve como objetivo oferecer meios de estimulação para que cada vez mais, a população participe de programas de exercícios físicos diários e promoção da saúde.

Metodologia

Neste trabalho do Trilhas Potiguares, as aulas foram ministradas por uma estudante de Educação Física da UFRN, executadas de forma prática e do tipo aeróbicas intervaladas para as crianças (G1), através de atividades de corrida desencadeada por meio de brincadeiras lúdicas, e para os idosos (G2) a atividade foi aeróbia, com a predominância de caminhadas e alongamentos em todas as aulas.

A turma das crianças foi misto e a de idosos só obteve o público feminino interessado na prática da atividade. As aulas foram realizadas 3 vezes na semana (segunda, quarta e sexta), 1 hora por dia para todas as turmas. Foram formadas 2 turmas de crianças (G1.1 e G1.2), cada uma possui 20 participantes (n=40), a turma de idosos (G2) foi única, com um total de 20 participantes.



Os locais da prática foram em ambientes naturais e turístico da cidade, no calçadão em volta do Olheiro e também no ginásio esportivo e campo de futebol. No decorrer da aula os locais eram variados, diminuindo assim a monotonia da atividade.

Os materiais utilizados nas turmas G1.1 e G1.2 foram apenas bolas.

Resultados e Discussão

Todos os grupos tiveram participação ativa e demonstração de interesse pela prática das atividades físicas planejadas e executadas durante a semana na cidade de Pureza. Os grupos G1.1 e G1.2 (crianças) mostraram a carência e afetividade na participação das brincadeiras, devido a falta de educação física escolar e projetos esportivos. Sendo esse, um dos motivos pelo qual o trabalho repercutirá como proposta de melhoria e incentivo para a cidade. O grupo G2 (idosos) não demonstrou diferença em relação ao afeto e ausência de atenção nas atividades físicas ao ser comparada aos grupos G1. Nos grupos G1, além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma via de escape para a energia "extra normal" das crianças, ou seja, sua hiperatividade.

Está mais do que comprovado que os idosos (G2) obtém benefícios da prática de atividade física regular tanto quanto os jovens. Ela promove mudanças corporais, melhora a auto-estima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização.

As aulas práticas com características aeróbicas, recomendáveis para melhorar o sistema cardiorrespiratório, problemas de hipertensão, diabetes e obesidade (redução da gordura corporal). Possui como alterações desenvolvidas com este tipo de treinamento: Diminuição da gordura corporal, preservando a massa magra do corpo; redução dos níveis sanguíneos de colesterol e triglicérides; redução da pressão arterial em repouso e durante o exercício; maior captação da glicose em indivíduos diabéticos; melhoria da aclimatação ao calor, permitindo a prática mais agradável em ambientes mais quentes. Resumindo assim, as melhorias quanto às doenças crônicas citada acima.

Tendo em vista os principais benefícios a nível fisiológico que a atividade física e o exercício aeróbico proporciona, este estudo também mostrou como resultados: o interesse, o bem-estar e a estimulação dos participantes na participação das aulas e o desejo da possibilidade de dar continuidade a essas práticas, visto que, os locais e as atividades executadas podem ser realizadas por qualquer pessoa independente de sua idade.

Considerações Finais

Diante dos resultados, seria interessante a criação de políticas governamentais para estimular todos os grupos a essa prática, independente da faixa etária, bem como a criação e /ou aumento do número de aulas de atividade física ou educação física escolar para as crianças, tendo como auxílio um professor (ou monitor) de educação física. Para a realização destas aulas, a prefeitura de Pureza e até mesmo ONG's poderiam executar plano de ensino, no caso da educação física escolar, visto como matéria obrigatória na educação, e também buscar a adesão de projetos educacionais em suas instituições. Ressaltar a população que a atividade física é um dos fatores fenomenais na prevenção de doenças crônicas, como: diabetes, hipertensão, obesidade e cardiopatias, beneficiando-se também a redução de gastos públicos com tratamento de saúde, procura-se assim, incentivar a participação das pessoas no município a se tornarem ativas.

Referências Bibliográficas

1. FERREIRA, V. **Atividade física na terceira idade**. O segredo da longevidade. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
2. MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor K. R. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade**. *Rev. bras. ciênc. mov*; 6(4):19-30, out. 1992.
3. NADEAU, M. & PÉRONNET, F. *Fisiologia aplicada na atividade física*. São Paulo: Manole. 1985.
4. PINHEIRO, D. **Treinamento Aeróbico**. Copiryght, 1999. From: <http://www.scribd.com/doc/6796982/AER-Treinamento-Aerobico>
5. Sites de pesquisa:
Wikipédia. From: http://pt.wikipedia.org/wiki/Atividade_f%C3%ADsica
BoaSaúde. From: <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774>

