



REVISTA

**ELETRÔNICA DA SEMEDE
PALMEIRA DOS ÍNDIOS**

ISSN: 2763-7557

V. 3 n 5 julho a dezembro de 2024

**ENTRE SABERES,
PRÁTICAS E AÇÕES**



**SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO**



EQUIPE GESTORA DA REDE

Júlio Cezar da Silva
Prefeito de Palmeira dos Índios

Márcio Henrique de Carvalho Lima
Vice-prefeito de Palmeira dos Índios

Renilda Pereira de Oliveira Ribeiro
Secretária Municipal de Educação de Palmeira dos Índios

Ana Maria Alexandre de Holanda
Secretária Adjunta

EQUIPE ORGANIZADORA DA REVISTA

Profa. Dra. Elba Siqueira Gomes da Fonseca
Técnica Pedagógica da SEMEDE - Palmeira dos Índios

Prof. Dr. Jardiel Marcos Santos da Silva
Técnico Pedagógico da SEMEDE - Palmeira dos Índios

Profa. Dra. Natércia de Andrade Lopes Neta
Professora Adjunta da UNEAL - Palmeira dos Índios



**SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO**



CONSELHO EDITORIAL

Adriana Carla de Oliveira Lopes

Alison Douglas Lima Da Silva

Ana Paula Mendes Correia Couceiro Figueira

Antonio Miguel Barros Tenório Varjão dos Santos

Brunemberg da Silva Soares

Diogo Meurer de Souza Castro

Diogo Pinheiro da Silva

Ediel Azevedo Guerra

Eduardo Leite Oliveira dos Santos

Fátima Maria Leite Cruz

Fernanda Karina Souto Maior De Melo

Gleica Maria Correia Martins

Heloísa Helena Figueredo Alves

Isabela Macena dos Santos

Jalon Nunes de Farias

Janimara Marques Da Silva

Jardiel Marcos Santos da Silva

Jevison Cesário Santa Cruz

Jine Kácia de Lucena Monteiro Calado

Joana Rodrigues dos Santos

João Fernando Costa Júnior

Joaquim Luís Medeiros Alcoforado

José Adelson Lopes Peixoto

Larissa Ferreira Ferro

Lidiany Bezerra Silva de Azevedo

Maria Aparecida de Moura Amorim Sousa

Michelle Beltrão Soares

Natércia de Andrade Lopes Neta

Nathaly Costa de Aquino Carlos

Presleyson Plínio de Lima

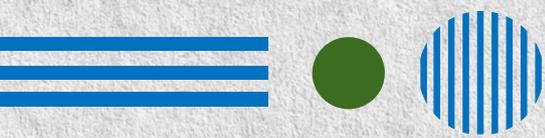
Raimundo Tadeu Quadros Da Rocha

Silvio Nunes da Silva Júnior

Viviane de Bona



**SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO**



**SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO**

APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos a 5ª Edição da Revista Entre Saberes, Práticas e Ações, um espaço dedicado ao compartilhamento e à reflexão sobre as práticas pedagógicas dos docentes da rede pública de ensino de Palmeira dos Índios. Criada em 2021, a revista tem sido um importante veículo de disseminação de conhecimentos, práticas e experiências que enriquecem o universo educacional e fomentam a troca de saberes entre os profissionais da educação física.

Nesta edição, damos continuidade à proposta de integrar teoria e prática, incentivando a troca de experiências e a reflexão crítica sobre a atuação docente, com destaque para as diversas áreas da Educação Física. O conteúdo desta publicação abrange temas relevantes, como a influência da cultura corporal do movimento nas academias de musculação, o treinamento de força, o papel do professor de Educação Física no desenvolvimento do esporte, e a contribuição da dança e da mobilidade para a melhoria da qualidade de vida, entre outros.

O artigo AS MANIFESTAÇÕES DA CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO, de Felipe Júnio Marcolino Ferreira da Silva e Jardiel Marcos Santos da Silva sobre a cultura corporal nas academias amplia nossa compreensão sobre a complexidade das práticas esportivas e seus aspectos sociais e culturais. Ao analisar gestos, rituais, música e linguagem corporal, os autores nos convidam a refletir sobre como essas manifestações constroem identidades individuais e coletivas no ambiente da musculação.

Já o trabalho TREINAMENTO DE FORÇA: FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO, de Paulo Vinicius da Costa Rocha e Jardiel Marcos Santos da Silva sobre treinamentos, nos oferece uma compreensão profunda dos fundamentos e princípios que orientam essa prática, crucial não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para a promoção da saúde e do bem-estar. A pesquisa explora a sobrecarga progressiva, a especificidade e outros aspectos fundamentais do treinamento, essenciais para a formação de um programa eficaz e seguro.

No campo do esporte, o artigo O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO AGENTE INTEGRADOR NO DESENVOLVIMENTO DO ESPORTE, de Mário Elísio do Nascimento Tenorio Cavalcante e Jardiel Marcos Santos da Silva destaca a importância do professor de Educação Física como agente integrador no desenvolvimento esportivo, propondo uma visão crítica sobre a prática esportiva nas escolas e o papel do educador na construção de uma abordagem pedagógica mais consciente e reflexiva.



APRESENTAÇÃO

O artigo A DANÇA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE, de Claudivania Neves Costa Silva e Jardiel Marcos Santos da Silva, que analisa a dança como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade, é uma leitura essencial para quem busca compreender os impactos da atividade física na promoção de uma vida saudável e plena, especialmente para a população idosa. A pesquisa demonstra como a dança pode contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e autoestima.

Em um contexto de saúde mental, Bianca Maria Lola da Silva e Jardiel Marcos Santos da Silva investigam em PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM JOVENS E ADULTOS: RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIOS E SAÚDE MENTAL a relação entre a prática de atividade física e a prevenção da depressão, oferecendo evidências importantes sobre os benefícios dos exercícios físicos para a saúde psicológica de jovens e adultos.

A pesquisa de Camilly Vitória Santana Vieira e Jardiel Marcos Santos da Silva sobre O TRABALHO DE MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE NA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA BAILARINOS nos permite entender como a flexibilidade é essencial para o desenvolvimento da técnica e expressão no ballet, e a importância do treinamento específico para otimizar os movimentos e reduzir lesões.



**SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO**



APRESENTAÇÃO

Por fim, o estudo de Diego José Domingos Pereira e Luiza Maria Cavalcante da Fonseca sobre **TEATRO E EDUCAÇÃO: UM COORDENADOR NO ESPAÇO NÃO FORMAL**, explora o uso do teatro na educação propõe uma reflexão sobre as contribuições pedagógicas do espaço teatral, evidenciando como essa linguagem pode enriquecer a formação dos alunos e atuar como ferramenta educativa no terceiro setor.

Na seção de análise jurídica, **NECROPOLÍTICA: UMA ANÁLISE JURÍDICA DOS SEUS DESDOBRAMENTOS PARA A EVASÃO ESCOLAR NO BRASIL**, de Luana Letícia da Silva Teixeira e Teófanés Carnúba dos Santos trazem uma reflexão crítica sobre a evasão escolar no Brasil, analisando seus desdobramentos à luz da necropolítica e as consequências de um sistema educacional desigual, que reflete as disparidades sociais e históricas do país.

Com essa diversidade de temas, buscamos fortalecer o compromisso da educação com a formação crítica e a construção do saber de maneira plural e integrada, estimulando a reflexão e o aprimoramento das práticas pedagógicas. Agradecemos a todos os autores pela contribuição valiosa e esperamos que este número da revista seja um instrumento de inspiração e aprendizado para todos os envolvidos na educação física e no ensino em geral.

Que esta 5ª Edição da revista continue a ser um espaço de construção coletiva, aprendizado e disseminação de práticas transformadoras.

Boa leitura!

Atenciosamente,

Profa. Dra. Natercia de Andrade Lopes Neta



**SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO**

AS MANIFESTAÇÕES DA CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Felipe Júnio Marcolino Ferreira da Silva¹

Jardiel Marcos Santos da Silva²

RESUMO

O objetivo deste trabalho é analisar as manifestações da cultura do movimento corporal nas academias de musculação. Relatando que essas manifestações vão muito além dos simples exercícios físicos; elas envolvem gestos, rituais, linguagem corporal, vestuário, música e uma série de outros elementos que contribuem para a construção de uma identidade coletiva e individual dos praticantes. A metodologia foi empregada com base em estudos e pesquisas, assim como, na observação da prática, a mesma, busca explorar não apenas as manifestações visíveis da cultura do movimento corporal, mas também suas implicações sociais, culturais e relacionais. Baseando-se na pesquisa qualitativa, devido à natureza exploratória e interpretativa do tema, esta abordagem acaba por ser mais adequada para capturar a complexidade das manifestações da cultura do movimento corporal. Portanto, pode-se concluir que ao analisar as diferentes dimensões da cultura do movimento corporal, suas origens, suas implicações e suas variações em diferentes contextos e comunidades, isso poderá contribuir para uma compreensão mais profunda da temática em questão, de como os corpos são vivenciados, representados e valorizados na sociedade atual. Sendo assim, essa pesquisa contribuirá para os futuros profissionais e acadêmicos de Educação Física sobre a importância que a cultura corporal do movimento tem nas academias de musculação.

Palavras-chave: Cultura Corporal do Movimento. Academias. Musculação.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as academias de musculação tornaram-se espaços emblemáticos na busca pela saúde, estética corporal e bem-estar. Esses locais não são apenas ambientes para a prática de exercícios físicos, mas também são verdadeiros microcosmos culturais onde valores, comportamentos e normas são moldados e reforçados (Bourdieu, 2007). Dentro desse contexto, emerge a cultura do movimento corporal, um conjunto de práticas, símbolos e significados que permeiam as interações e experiências dos frequentadores das academias (Featherstone, 1991).

¹ Formado em Educação Física Licenciatura (UNOPAR), Estudante do Curso Bacharel em Educação Física (UNOPAR). E-mail: felipejunio888@gmail.com

² Doutor em Educação, tutor semipresencial da UNOPAR e professor da Rede Municipal de Educação de Palmeira dos Índios. E-mail: jardiel02marcos@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

O objetivo deste trabalho é analisar as manifestações da cultura do movimento corporal nas academias de musculação. Essas manifestações vão muito além dos simples exercícios físicos; elas envolvem gestos, rituais, linguagem corporal, vestuário, música e uma série de outros elementos que contribuem para a construção de uma identidade coletiva e individual dos praticantes (Giddens, 2002).

Entender como essa cultura se manifesta nas academias de musculação é essencial não apenas para compreendermos a dinâmica desses espaços, mas também para refletirmos sobre as complexas relações entre corpo, sociedade e cultura (Bauman, 2005). Ao analisarmos as diferentes formas de expressão da cultura do movimento corporal, podemos desvendar os valores e ideais que permeiam nossa sociedade contemporânea em relação ao corpo e à saúde (Grosz, 1994).

Neste sentido, este trabalho buscará explorar não apenas as manifestações visíveis da cultura do movimento corporal, mas também suas implicações sociais, culturais e até mesmo políticas (Foucault, 2013). Ao compreendermos melhor como essa cultura se manifesta e influencia os frequentadores das academias de musculação, podemos contribuir para uma reflexão mais profunda sobre os padrões de beleza, as normas corporais e as dinâmicas de poder presentes em nossa sociedade (Wacquant, 2002).

Nesse sentido, espera-se que essa pesquisa apenas não ofereça uma análise abrangente das manifestações da cultura do movimento corporal, mas também provocar questionamentos e debates que possam enriquecer o entendimento sobre o papel das academias de musculação na construção da cultura contemporânea do corpo e do movimento.

Este tema sugere uma análise das diversas formas como a cultura corporal do movimento se expressa e influencia as interações e práticas nas academias de musculação. Ela abre espaço para investigar desde os aspectos mais visíveis, como a linguagem corporal e o vestuário dos frequentadores, até questões mais profundas, como os valores, ideais e identidades que são construídos e reforçados nesses espaços (Giddens, 2002).

Explorar esse tema pode oferecer insights sobre como os padrões de beleza, as normas corporais e as dinâmicas de poder se manifestam em um ambiente específico, como as academias de musculação (Foucault, 2013). Além disso, permite refletir sobre questões mais amplas, como a relação entre corpo, sociedade e cultura na contemporaneidade. Ao longo do trabalho, será possível analisar as diferentes dimensões da cultura corporal do movimento, suas origens, suas implicações e suas variações em diferentes contextos e comunidades

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

(Bourdieu, 2007). Isso pode contribuir para uma compreensão mais profunda dos modos de como os corpos são vivenciados, representados e valorizados na sociedade atual (Bauman, 2005).

Nessa perspectiva, a presente pesquisa trata-se de uma abordagem qualitativa devido à natureza exploratória e interpretativa do tema, pode ser mais adequada para capturar a complexidade das manifestações da cultura corporal do movimento. Esta metodologia proporciona uma estrutura para conduzir uma pesquisa abrangente e rigorosa sobre as manifestações da cultura corporal do movimento nas academias de musculação. Esse estudo é sobre as manifestações da cultura corporal do movimento nas academias de musculação deve ser cuidadosamente planejada para garantir a coleta e análise de dados relevantes em sites confiáveis.

Portanto, pode-se concluir que ao analisar as diferentes dimensões da cultura do corporal movimento, suas origens, suas implicações e suas variações em diferentes contextos e comunidades, isso poderá contribuir para uma compreensão mais profunda da temática em questão, de como os corpos são vivenciados, representados e valorizados na sociedade atual. Sendo assim, essa pesquisa contribuirá para os futuros profissionais e profissionais de Educação Física sobre a importância que a cultura corporal do movimento tem nas academias de musculação.

2 DESENVOLVIMENTO

Para um estudo sobre as manifestações da Cultura Corporal do Movimento nas academias de musculação, é importante contar com um referencial teórico sólido que forneça uma base conceitual e analítica para a pesquisa. Abaixo estão algumas áreas de estudo e teorias relevantes que podem ser exploradas:

Sociologia do Corpo: Esta área de estudo examina como o corpo é construído socialmente e como as práticas corporais refletem e reproduzem relações de poder, identidade e normatividade. Autores como Bryan Turner e Chris Shilling oferecem insights sobre a natureza social e cultural do corpo.

Antropologia do Esporte e do Corpo: A antropologia oferece perspectivas valiosas sobre o significado cultural do esporte e do corpo em diferentes sociedades e contextos culturais. Trabalhos de autores como Alan Klein e Mary Louise Roberts exploram como as

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

práticas esportivas e as representações do corpo são influenciadas por fatores sociais, históricos e culturais.

Estudos Culturais: Esta abordagem examina as práticas culturais e as formas como elas são produzidas, consumidas e contestadas. Autores como Stuart Hall e Dick Hebdige oferecem ferramentas conceituais para analisar como a cultura do movimento corporal nas academias de musculação é construída, negociada e transformada.

Teoria do Corpo e Performance: Esta área de estudo explora como o corpo é utilizado como meio de expressão e comunicação, tanto individualmente quanto em grupos. Autores como Judith Butler e Erving Goffman fornecem insights sobre como os corpos são performados e ritualizados nas interações sociais, incluindo os espaços das academias de musculação.

Estudos de Gênero e Corpo: Esta perspectiva examina como o gênero influencia a experiência corporal e as práticas esportivas. Trabalhos de autores como Michael Messner e Fiona Dowling podem ser úteis para compreender as dinâmicas de gênero presentes nas academias de musculação e como elas moldam as experiências dos praticantes.

Psicologia do Esporte e Motivação para o Exercício: Esta área de estudo investiga os fatores psicológicos que influenciam a participação em atividades físicas e esportivas. Autores como Albert Bandura e Self-Determination Theory (Teoria da Autodeterminação) de Richard Ryan e Edward Deci oferecem insights sobre os determinantes da motivação para o exercício e como ela é influenciada pelo contexto cultural e social.

Os objetivos de um estudo sobre as manifestações da cultura corporal do movimento nas academias de musculação podem ser delineados de acordo com os propósitos da pesquisa e as questões específicas que se deseja investigar. Abaixo estão algumas sugestões de objetivos que podem guiar o desenvolvimento desse trabalho:

Descrever as Manifestações da Cultura do Movimento Corporal: Investigar e documentar as diferentes formas como a cultura do movimento corporal se manifesta nas academias de musculação, incluindo aspectos como linguagem corporal, vestuário, comportamentos, interações sociais e rituais.

Analisar a Influência da Cultura do Movimento Corporal nas Práticas de Exercício: Investigar como a cultura da academia influencia as escolhas, motivações e comportamentos dos frequentadores em relação aos exercícios físicos, treinamentos e objetivos de condicionamento físico.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Explorar os Padrões Estéticos e Ideais Corporais: Investigar como os padrões estéticos e ideais corporais são construídos, reforçados e internalizados nas academias de musculação, e como esses padrões impactam a autoimagem, a autoestima e o bem-estar dos praticantes.

Compreender as Dinâmicas de Inclusão e Exclusão: Explorar como as normas, valores e práticas culturais das academias de musculação pode promover ou restringir a participação e a inclusão de diferentes grupos sociais, como mulheres, idosos, LGBTQIA+ e pessoas com deficiência.

Identificar Estratégias para Promover uma Cultura do Movimento Corporal Inclusiva e Saudável: Proporcionar insights e recomendações para gestores, profissionais e frequentadores das academias de musculação sobre como promover uma cultura do movimento corporal mais inclusiva, diversificada e saudável.

Explorar as Implicações Sociais e Culturais: Investigar as implicações sociais, culturais e até mesmo políticas das manifestações da cultura do movimento corporal nas academias de musculação, incluindo suas conexões com questões de gênero, classe social, raça e identidade.

Esses objetivos podem servir como base para o desenvolvimento do projeto de pesquisa e orientar a coleta e análise de dados ao longo do estudo. É importante adaptar os objetivos de acordo com o escopo, os interesses e as especificidades da pesquisa em questão. A justificativa para a realização de um trabalho sobre as manifestações da cultura corporal do movimento nas academias de musculação é multifacetada e envolve diversos aspectos relevantes. Abaixo estão algumas razões que sustentam a importância e relevância desse tema:

Importância Social e Cultural: As academias de musculação são espaços socialmente significativos, onde indivíduos de diferentes origens e contextos se reúnem em busca de objetivos comuns relacionados à saúde, estética e bem-estar. Nesses locais, surgem padrões culturais, comportamentais e de identidade que merecem ser explorados e compreendidos.

Relevância Acadêmica: A cultura do movimento corporal é um campo de estudo interdisciplinar que combina elementos da sociologia, antropologia, psicologia e educação física. Investigar suas manifestações específicas em academias de musculação oferece insights valiosos para pesquisadores interessados na interseção entre corpo, cultura e sociedade.

Impacto na Saúde e Bem-Estar: As academias de musculação desempenham um papel crucial na promoção da saúde física e mental, além de contribuir para a melhoria da autoestima e qualidade de vida dos praticantes. Compreender como a cultura do movimento

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

corporal influencia as práticas de exercícios e os comportamentos relacionados à saúde podem subsidiar intervenções mais eficazes nesses espaços.

Reflexão sobre Padrões Estéticos e Ideais Corporais: As academias de musculação muitas vezes são associadas a padrões estéticos e ideais corporais específicos. Investigar as manifestações da cultura do movimento corporal nessas instituições permite uma reflexão crítica sobre tais padrões, suas origens, suas implicações e suas possíveis consequências para a saúde e o bem-estar dos praticantes.

Contribuição para a Prática Profissional: Profissionais que trabalham em academias de musculação, como educadores físicos, personal trainers e nutricionistas esportivos, podem se beneficiar de uma compreensão mais aprofundada da cultura do movimento corporal e de como ela influencia o comportamento e as experiências dos frequentadores. Isso pode contribuir para o desenvolvimento de abordagens mais empáticas, inclusivas e eficazes no atendimento aos clientes.

Diante desses pontos, fica evidente que investigar as manifestações da cultura do movimento corporal nas academias de musculação é não apenas relevante, mas também necessário para ampliar nosso entendimento sobre o corpo, a cultura e a sociedade contemporânea, bem como para promover intervenções mais conscientes e eficazes nesses espaços.

Os participantes de um estudo sobre as manifestações da cultura do movimento corporal nas academias de musculação podem incluir diferentes grupos que desempenham papéis significativos nesses ambientes. Abaixo estão algumas sugestões de participantes que podem ser considerados para a pesquisa:

Frequentadores das Academias: Os praticantes de musculação são os principais agentes dentro desse contexto. Eles podem fornecer informações valiosas sobre suas experiências, percepções, comportamentos e práticas relacionadas ao movimento corporal, bem como sobre a influência da cultura da academia em suas vidas.

Profissionais da Área da Saúde e do Fitness: Educadores físicos, personal trainers, nutricionistas esportivos e outros, de acordo com Silva (2024, p. 25) “profissionais que trabalham nas academias de musculação têm uma perspectiva única sobre a cultura do movimento corporal. Eles podem compartilhar suas observações”, insights e desafios enfrentados no dia a dia de trabalho.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Gestores e Funcionários das Academias: Os gestores e funcionários das academias têm um papel importante na criação e manutenção da cultura do local. Eles podem fornecer informações sobre políticas, práticas e estratégias adotadas para promover uma cultura saudável e inclusiva na academia.

Observadores Externos: Pesquisadores, observadores sociais ou outros profissionais que tenham interesse em estudar a cultura do movimento corporal podem ser incluídos como participantes para fornecer uma perspectiva externa e complementar às visões dos frequentadores e profissionais internos.

Grupos Específicos: Dependendo dos objetivos da pesquisa, pode ser interessante incluir grupos específicos de frequentadores, como iniciantes, praticantes avançados, atletas, idosos, mulheres, LGBTQIA+, entre outros, para explorar possíveis variações na manifestação da cultura do movimento corporal. (Silva, 2024, p. 25).

Ao selecionar os participantes, é importante considerar a diversidade de experiências, perspectivas e contextos sociais representados, a fim de obter uma compreensão mais abrangente e contextualizada da cultura do movimento corporal nas academias de musculação. Além disso, é fundamental garantir a ética e o consentimento informado dos participantes ao longo do processo de pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos ao longo desta pesquisa reforçam a relevância das academias de musculação como espaços onde a cultura corporal do movimento se manifesta de maneira intensa e multifacetada. Conforme analisado nas interações dos frequentadores, as práticas e comportamentos nessas academias vão além do simples exercício físico, incluindo uma série de símbolos e rituais que expressam uma identidade coletiva e individual, tal como descrito por Featherstone (1991). Gestos, posturas e até o uso de vestuário específico atuam como indicadores visíveis de pertencimento a essa cultura, reforçando as normas e ideais presentes nesse ambiente (Giddens, 2002).

A análise revelou que a música ambiente e os comportamentos corporais predominantes nas academias desempenham um papel importante na construção de uma atmosfera que incentiva a busca por padrões de saúde e estética, conforme sugerido por Bauman (2005). Além disso, a maneira como os frequentadores utilizam o espaço reflete dinâmicas sociais e culturais maiores, em que o corpo se torna uma extensão da identidade

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

peçoal e, muitas vezes, um veículo de status social, ecoando a perspectiva de Foucault (2013) sobre o corpo como campo de poder.

Outro ponto significativo observado foi à influência da mídia e das redes sociais na forma como os padrões de beleza são internalizados e reproduzidos dentro desses espaços. A busca por um corpo idealizado, amplamente promovido nesses meios, cria um ciclo de expectativas e pressões sociais que permeiam as academias. Isso corrobora com as ideias de Grosz (1994) sobre como o corpo é moldado por influências externas e internalizado nas práticas diárias dos indivíduos.

As discussões a partir desses resultados sugerem que a cultura do movimento corporal nas academias não é um fenômeno isolado, mas sim um reflexo de questões culturais e sociais mais amplas. A construção de identidades corporais nesses espaços, conforme Bourdieu (2007) está profundamente interligada com as dinâmicas de poder e controle social. Em última análise, esses espaços servem tanto para reforçar quanto para desafiar normas corporais, criando tensões e novas formas de expressão que refletem a complexidade das relações entre corpo e sociedade.

Por fim, a pesquisa aponta para a necessidade de uma análise crítica sobre os padrões de beleza e saúde promovidos nesses ambientes. Embora as academias sejam vistas como locais de promoção do bem-estar, elas também podem perpetuar exclusões e desigualdades, especialmente no que diz respeito a corpos que não se enquadram nos padrões estéticos dominantes. Portanto, a reflexão sobre as implicações sociais e culturais dessa cultura é essencial para o entendimento mais profundo da relação entre corpo, movimento e poder na contemporaneidade.

A cultura do corporal movimento é retratada como um conjunto de práticas, símbolos e significados que permeiam as interações e experiências vivenciadas nos mais diversos espaços dentre os quais podemos contemplar as academias de musculação, as quais se tornaram espaços emblemáticos na busca pela saúde, estética corporal e bem-estar. Esses locais não são apenas ambientes para a prática de exercícios físicos, mas também são verdadeiros microcosmos culturais onde valores, comportamentos e normas são moldados e reforçados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

As discussões a partir dessa temática da cultura do corporal movimento nas academias não é um fenômeno isolado, mas sim um reflexo de questões culturais e sociais mais amplas. A construção de identidades corporais nesses espaços está profundamente interligada com as dinâmicas de poder e controle social. Em última análise, esses espaços servem tanto para reforçar quanto para desafiar normas corporais, criando tensões e novas formas de expressão que refletem a complexidade das relações entre corpo e sociedade.

Assim, os resultados obtidos ao longo desta pesquisa reforçaram a relevância das academias de musculação como espaços onde a cultura do movimento corporal se manifesta de maneira intensa e multifacetada. Conforme observado nas interações dos frequentadores, as práticas e comportamentos nessas academias vão além do simples exercício físico, incluindo uma série de símbolos e rituais que expressam uma identidade coletiva e individual.

Por fim, apontou-se com este estudo, a necessidade de uma análise crítica sobre os padrões de beleza e saúde promovidos nesses ambientes. Embora as academias sejam vistas como locais de promoção do bem-estar, elas também podem perpetuar exclusões e desigualdades, especialmente no que diz respeito a corpos que não se enquadram nos padrões estéticos dominantes.

Contudo, a reflexão sobre questões da cultura corporal do movimento são amplas, como a relação entre corpo, sociedade e cultura na contemporaneidade, na qual precisa-se ser mais explorada. Além de analisar as diferentes dimensões da cultura corporal do movimento, suas origens, suas implicações e suas variações em diferentes contextos e comunidades. Isso pode contribuir para uma compreensão mais profunda dos modos de como os corpos são vivenciados, representados e valorizados na sociedade atual.

Referências

BAUMAN, Z. **Corpo e Sociedade**: Ensaio para uma Sociologia da Obesidade. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

BOURDIEU, P. **A Distinção**: Crítica Social do Julgamento. São Paulo: Edusp, 2007.

FEATHERSTONE, M. *The Body in Consumer Culture*. London: Sage Publications, 1991.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**: História da Violência nas Prisões. Petrópolis: Vozes, 2013.

GIDDENS, A. **Modernidade e Identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

GROSZ, E. **Volatile Bodies**: Toward a Corporeal Feminism. Bloomington: Indiana University Press, 1994.

WACQUANT, L. **Corpo e Alma**: Notas Etnográficas de um Aprendiz de Boxeador. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

GONZALEZ, E. F., & Martinez, G. HInfluence of body image on motivation and exercise adherence in gymnasiums. **International Journal of Sports Psychology**, 47(3), 210-225, 2019.

MARTINS, R. S., & Oliveira, M. T. The role of social media in shaping body ideals: a cross-cultural analysis. **International Journal of Cultural Studies**, 28(2), 180-195, 2016.

SILVA, A. B., & Santos, C. D. Cultura do movimento corporal e práticas de atividades físicas: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 34(2), 123-135, 2020.

SMITH, J. K., & Johnson, L. M. Media representations of body ideals and their impact on exercise behavior: a qualitative analysis. **Journal of Health Communication**, 25(4), 345-360, 2018.

World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO Press, 2021.

TREINAMENTO DE FORÇA: FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO

**Paulo Vinicius da Costa Rocha¹
Jardiel Marcos Santos da Silva²**

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar o treinamento de força como fundamento para a saúde e o bem-estar, beneficiando a força muscular, a massa óssea, o metabolismo, a postura e a qualidade de vida em geral. Este guia aborda os principais aspectos do treinamento de força, desde os fundamentos até a aplicação prática, oferecendo informações úteis para iniciantes e avançados. Esta pesquisa é qualitativa e referencial. Fundamentos do Treinamento de Força: Princípios do Treinamento: Compreender os princípios do treinamento de força é essencial para a construção de um programa eficaz e seguro. Esses princípios incluem a sobrecarga progressiva, a especificidade, a individualização, a variação e a recuperação. Tipos de Contração Muscular: Existem três tipos principais de contração muscular: concêntrica, excêntrica e isométrica. Cada tipo de contração impacta o músculo de forma diferente e contribui para o desenvolvimento da força e da hipertrofia muscular. Tipos de Treinamento de Força: Existem diversos tipos de treinamento de força, cada um com seus próprios objetivos e métodos. Os tipos mais comuns incluem o treinamento de força tradicional, o treinamento funcional, o treinamento de hipertrofia e o treinamento de potência.

Palavras- chave: Força. Prática. Resistência. Treinamento

1.INTRODUÇÃO

O Treinamento de força Treinamento de força é uma parte importante da educação física. Ele envolve o uso de exercícios e atividades que visam fortalecer os músculos e melhorar a resistência física. O treinamento de força pode ser realizado de várias maneiras, como levantamento de peso, exercícios com o próprio peso corporal, uso de máquinas de musculação, entre outros. Existem muitos benefícios em incluir o treinamento de força na Educação Física. (Silva e Matsuura, 2002, p.44).

Além disso, o treinamento de força é importante para prevenir lesões, especialmente em atividades esportivas. É importante ressaltar que o treinamento de força deve ser realizado de forma adequada e segura, com a supervisão de um profissional qualificado, como um

¹ Formado em Educação Física Licenciatura (UNOPAR), Estudante do Curso Bacharel em Educação Física (UNOPAR). E-mail: rochavinicius716@gmail.com

² Doutor em Educação (UAA/PY) tutor semipresencial da UNOPAR e professor da Rede Municipal de Educação de Palmeira dos Índios. E-mail: jardiel02marcos@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

professor de Educação Física ou um personal trainer. Eles podem orientar sobre a execução correta dos exercícios, a carga adequada e a progressão gradual. O componente curricular denominado “Disfunções Orgânicas, Atividade Física e Saúde” possui significado relevante no curso Bacharelado em Educação Física uma vez que teremos conhecimentos referentes aos conceitos iniciais sobre componentes e dimensões das atividades físicas e sua relação com a saúde. (Silva e Matsuura 2002, p.44).

De igual forma, entender-se sobre a epidemiologia aplicada à atividade física, assim como as atividades e exercícios físicos como estratégia de tratamento não medicamentoso e promoção da saúde frente às disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo. Assim, destaco que nessa mesma reflexão, o componente curricular Disfunções Orgânicas, Atividade Física e Saúde tem por objetivo proporcionar ao futuro profissional da saúde a produção do conhecimento, ao mesmo tempo que estuda as possibilidades do profissional de Educação Física trabalhar junto a pessoa com disfunções orgânicas. (Silva e Matsuura 2002).

O treinamento de força, que pode ser chamado de treinamento com pesos ou treinamento com cargas, tornou-se uma das práticas mais populares de exercícios seja para atletas ou não-atletas. Um programa de treinamento de força bem elaborado poderá produzir benefícios como aumento da força e da massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoras no desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária (Fleck; Kramer, 2006).

Qual é a frequência ideal de treinamento de força para maximizar os resultados? Quais são os métodos mais eficazes de treinamento de força para aumentar a força muscular e promover o desenvolvimento muscular? Uma das adaptações mais importantes é o ganho da massa muscular sendo que a musculação é a principal atividade para que promova a força muscular. A frequência ideal de treinamento de força pode variar de acordo com diversos fatores, como o nível de condicionamento físico, objetivos individuais e disponibilidade de tempo.

No entanto, geralmente recomenda-se o seguinte: Iniciantes: Para aqueles que estão começando no treinamento de força, é recomendado realizar sessões de treino de 2 a 3 vezes por semana. Isso permite que o corpo se adapte gradualmente aos estímulos e evite o excesso de treinamento. A musculação é uma atividade física que seja praticada, com a finalidade de contribuir para a saúde física. Neste propósito, destaca-se a importância do desenvolvimento da aptidão motora do indivíduo que envelhece (Albino et al., 2012).

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Considera-se que a perda da força muscular é uma das principais variáveis motoras responsáveis pelas limitações das atividades do dia a dia, provocando altos índices de quedas, diminuição ou perda da mobilidade do idoso (Albino et al., 2012). O problema central deste estudo visa discutir a influência do treinamento de força muscular sobre as respostas funcionais e motoras do indivíduo que envelhece, sendo que poderá ser iniciada a partir dos 50 anos ou até aos 70 anos de idade (Farinatti, 1997).

Dessa forma, o profissional formado será mais atuante com conteúdo diversificados dentro dos princípios atuais de conduta e prática. Salientamos ainda que por meio dessa disciplina, entenderemos sobre o atendimento às pessoas com disfunções orgânicas, ao mesmo tempo que diferenciaremos e entenderemos os conceitos envolvidos na disciplina, tão importantes quando consideramos os aspectos conceituais, éticos, legais, médicos e esportivos relacionados às disfunções orgânicas e sedentarismo entre as pessoas, assim como as estratégias de prevenção, tratamento e proteção à saúde. (Farinatti, 1997). Por conseguinte, as atividades físicas aeróbicas, o treinamento resistido e as atividades aquáticas são as modalidades mais indicadas para essa população.

O processo de envelhecimento, tanto sua velocidade e intensidade, depende de vários fatores, dentre eles os limites de complexidade fisiológica, psicológica e social. Quando se entra na velhice dependemos de vários aspectos que ultrapassam limiares fisiológicos. Cada indivíduo reage de forma única ao avanço da idade. As teorias biológicas do envelhecimento examinam o assunto sob a ótica do declínio e da degeneração da função e estrutura dos sistemas orgânicos e das células. Como um instrumento de precisão, o organismo tenderia a apresentar falhas à medida que seu tempo de utilização aumenta no decorrer da vida, causando uma perda progressiva de sua capacidade de homeostase (Farinatti, 2002).

As teorias biológicas mencionam os problemas que afetam o sistema orgânico dos indivíduos durante o processo de envelhecimento, sejam eles de origem genética, metabólica, celular ou molecular. Por outro lado, a teoria estocástica explica que o envelhecimento é causado pela acumulação de lesões relacionadas ao ambiente, como por exemplo, os efeitos das radiações ionizantes, que resulta na diminuição do tempo de vida (Farinatti, 2002). Investigar os efeitos do treinamento de força na melhoria da força muscular e no desenvolvimento muscular em indivíduos saudáveis.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

2 DESENVOLVIMENTO

A variação no treinamento de resistência abrange modificações deliberadas em exercícios, parâmetros ou métodos de treinamento dentro de um programa de treino. Serve como um princípio crucial na prevenção de estagnações, sustentando a motivação e estimulando o progresso e a adaptação contínuos. (Monteiro; Evangelista, 2010).

As estratégias para incorporar a variação no treinamento de resistência incluem a diversificação dos exercícios, a alteração das faixas de repetição, a utilização de diversos métodos de treinamento, a manipulação do ritmo de elevação e o ajuste da divisão do treinamento e da ordem dos exercícios. Ao implementar essas abordagens, os indivíduos envolvem os músculos de diferentes ângulos, desafiam o sistema nervoso, diversificam os estímulos e mantêm a eficácia do treinamento. (Silva; Borges, 2022).

A individualização no treinamento de resistência envolve adaptar o programa para atender às necessidades, objetivos, habilidades e limitações específicas dos indivíduos. Começa com uma avaliação abrangente dos objetivos, nível de condicionamento físico atual, histórico médico, padrões de movimento e considerações específicas. Estas informações informam o desenvolvimento de um programa personalizado que se alinhe com os objetivos individuais e acomode quaisquer fatores que afetem o treinamento. (Bompa; Gregory, 2013).

Um fator essencial para a individualização é o monitoramento regular do progresso e o ajuste adequado do programa de treinamento. Essas atualizações podem ser baseadas em feedback por meio de avaliações de ganhos de força (por exemplo, uma repetição máxima, que é o peso máximo que um indivíduo pode levantar em uma única repetição), mudanças na composição corporal (por exemplo, mudanças no percentual de gordura corporal total ou massa magra total), melhorias de desempenho ou qualquer outra métrica relevante. (Monteiro, 2010).

A técnica adequada é vital no treinamento de resistência para garantir a segurança, otimizar a eficácia e prevenir lesões. Os princípios-chave incluem manter uma boa postura e alinhamento, enfatizar movimentos controlados, realizar um aquecimento antes do treino, praticar técnicas respiratórias adequadas, evitar pesos excessivos que comprometam a forma e começar com exercícios adequados ao nível de condicionamento físico e progredir gradualmente. Ao aderir a esses princípios, os benefícios do treinamento de resistência podem ser aumentados, minimizando o risco de lesões. (Silva; Borges, 2022).

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

A importância desse estudo é proporcionar os profissionais de educação física que atuam com público idoso sobre benefícios da prática da musculação para esta faixa etária, assim como os cuidados a serem tomados quando elaborarem programas de treinamento de força para idosos. Abreu, Leal-Cardoso, Ceccatto, (2017), a musculação aplicada aos idosos não pode ser semelhante àquela utilizada por adultos jovens, principalmente porque ocorrem várias mudanças no organismo devido ao envelhecimento.

Assim sendo, torna-se essencial que o profissional conheça quais são as principais mudanças no idoso que envelhece. Para minimizar a sarcopenia, o indivíduo necessita de execução de um treinamento de força, com um direcionamento maior nos membros inferiores, devido ao fato de a sarcopenia comprometer consideravelmente a perda da massa magra nos membros inferiores.

De acordo com os estudos de Abreu, Leal-Cardoso, Ceccatto, (2017), embora a hipertrofia do músculo esquelético tenha sido definida de forma diferente na literatura científica, em sua essência, o termo denota um aumento no tamanho ou massa muscular. Para efeitos desta posição, hipertrofia muscular refere-se ao crescimento do tecido muscular esquelético (ou seja, mudanças positivas no tamanho do músculo), e isso pode ser conceituado como um processo que ocorre ao longo do tempo.

Nessa perspectiva, Lima (2017), menciona que a hipertrofia do músculo esquelético pode ser induzida por hormônios e fatores de crescimento que atuam diretamente como reguladores positivos do crescimento muscular ou indiretamente pela neutralização de reguladores negativos e por sinais mecânicos que medeiam o efeito do exercício resistido. O crescimento muscular durante a hipertrofia é controlado no nível translacional, através da estimulação da síntese proteica, e no nível transcricional, através da ativação de RNAs ribossômicos e genes específicos do músculo.

Os idosos são capazes de realizar treinamento de força intenso (com carga de 80% do teste de 1RM ou maiores) sendo que intensidades leves não geram adaptações no aumento de força em idosos (Fleck e Kraemer, 2006). Portanto a intensidade alta não precisa ser usada em todas as sessões do treinamento, pois em um treinamento de 3 séries de aproximadamente 50% de 1RM, percebe-se aumentos expressivos na força. Estes resultados indicam que os treinamentos com intensidades intensas podem ser necessários apenas durante uma das sessões semanais, a fim de que a intensidades variadas serão efetivas ao treinamento de força com idosos (Fleck e Kraemer, 2006).

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

É necessário que esses novos hábitos diários passem a fazer parte do cotidiano do indivíduo que envelhece. O equilíbrio é caracterizado como a capacidade do sistema nervoso em detectar, de forma antecipada ou momentânea, a instabilidade e gerar respostas coordenadas que tragam de volta para a base de sustentação ao centro de gravidade corporal, evitando a queda. Evitar as quedas é importante, pois há o risco de fraturas, que são responsáveis por aproximadamente 70% das mortes acidentais em pessoas acima de 75 anos (Helrigle et al., 2013).

O aumento da força muscular dos membros inferiores e dos músculos paravertebrais e melhora do tempo de reação, da sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade e da flexibilidade, são efeitos positivos para a redução de risco de quedas (Helrigle et al., 2013).

Segundo Helrigle et al. (2013) verificaram que exercícios de resistência muscular em membros inferiores, por seis semanas, proporcionam melhora significativa no equilíbrio estático e dinâmico dos idosos, oferecendo uma independência funcional na população idosa com o aumento da aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular e flexibilidade corporal, além de diminuir o risco de desenvolvimento de patologias associadas com a idade avançada.

3. Resultados e Discussão

São princípios do treinamento esportivo a serem seguidas na elaboração de programas para praticantes de qualquer faixa etária. Os princípios são, conforme Novaes (2008) Isso ocorre quando há ausência de treinamento físico ou quando o aluno retorna de períodos de recuperação de lesões. Princípio da Especificidade: Qualquer outro tipo de treinamento, deve considerar que se deve treinar de forma específica para produzir efeitos específicos. Portanto, as adaptações fisiológicas do treinamento são próprias dos grupos musculares treinados, do tipo de ação muscular, da velocidade e amplitude do movimento e da fonte energética predominante.

Segundo Chagas, Lima (2011), o treinamento de força é caracterizado pela utilização de pesos e máquinas que proporciona cargas mecânicas em oposição ao movimento dos segmentos corporais. Esses termos são utilizados para descrever exercícios que exige que a musculatura do corpo promova movimentos contra uma determinada força exercida. Os

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

termos treinamento contra resistência e treinamento de força são usados frequentemente por modalidades de treinamentos, já o termo treinamento com pesos é usado apenas para treinamento de força comum, utilizando pesos livres e equipamentos. (Fleck e Kraemer 2006).

Princípio da Sobrecarga: Refere-se à capacidade do organismo em se regular, adaptando-se a uma situação que passou a ser comum. Dessa forma, o organismo deve ser submetido a um nível além daquele com o qual está acostumado para que ocorra, por exemplo, o efeito do treinamento, sendo que o organismo se adapta a essa sobrecarga. Isto é, para o ganho de força, os músculos precisam ser cada vez mais sobrecarregados. **Princípio das Diferenças Individuais ou individualidade biológica:** As variáveis estruturais são definidas como os elementos primários para a elaboração e análise de um programa de treinamento na musculação. (Chagas e Lima, 2015).

O programa deve ser constituído de variáveis como: ação muscular, posição dos segmentos corporais, duração da repetição, amplitude de movimento, trajetória, movimentos acessórios, regulagem de equipamento, auxílio externo ao executante, pausa, número de sessões, peso, número de repetições séries e exercício (Chagas e Lima, 2015). **Peso:** O variável peso é definida como a “resistência externa” que se refere aos implementos comuns da musculação, que possuam massa própria suficiente para oferecer resistência aos movimentos. **Número de sessões:** Caracteriza a frequência do treinamento. Ressalte-se que em um mesmo dia, pode ocorrer mais de uma sessão de treinamento.

A Pausa entre as séries e exercícios é frequentemente prevista nos programas de treinamento, sendo prescrita através de informações qualitativas: “quanto você sentir recuperado, realize a próxima série”, assim como por meio das indicações quantitativas sugeridas na literatura de acordo com os diferentes objetivos do treinamento. Os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes são frequentemente estudados, demonstrando que essa atividade estimula no crescimento e desenvolvimento corporal, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, aumento da sensibilidade a insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe. (Alves et al., 2008).

Duração da Repetição: Exerce interferência na carga de treinamento e refere-se ao tempo de uma única repetição. **Ação Muscular:** Esta variável diz respeito à prescrição das ações conhecidas como concêntrica, excêntrica ou isométrica. **Posição dos segmentos corporais:** Refere-se ao alinhamento entre os segmentos corporais e à determinação dos

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

ângulos articulares para a execução do exercício. Mesmo considerando a importância significativa do entendimento cinesiológico, posicionar os segmentos corporais para executar o exercício deve ultrapassar esse entendimento e buscar relacionar a manipulação dessa variável com outras variáveis e com a carga de treinamento desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe. (Alves et al. 2008).

Trajectoria: Relaciona-se ao equipamento ou segmentos corporais e articulares. Pode ser entendida como a linha descrita pelo equipamento / segmento corporal durante a realização do movimento a partir da posição inicial em direção à posição final, em ambas as ações musculares.

Amplitude de Movimento: Esta variável pode ser definida como o deslocamento angular de uma articulação, sendo possível a utilização de diferentes amplitudes de movimento (ADM) na execução de um exercício. Movimentos Acessórios: Os movimentos de outros segmentos não relacionados obrigatoriamente com o objetivo da execução serão denominados de acessórios, podendo apresentar interferências para facilitar ou dificultar o deslocamento do peso com consequência para o objetivo previsto. Estes movimentos acessórios podem acontecer entre planos e eixos através de ações cinesiológicas desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe. (Alves et al., 2008).

As variáveis peso, número de repetições, séries, exercícios e sessões de treinamento e pausa são tradicionalmente as que recebem mais atenção dos profissionais de Educação Física, sendo assim a atuação do profissional não acontecerá simplesmente por repetições de procedimento e formulas pré-estabelecidas cada variável deverá levar e consideração a descrição da mesma e as possíveis influência que a manipulação poderá exercer em outras variáveis. Sendo uma grande responsabilidade o entendimento de cada variável para uma melhor manipulação a prescrição ao treinamento de força. (Chagas e Lima, 2015).

O efeito da musculação sob vários aspectos, incluindo a fisiologia da contração e da hipertrofia muscular, geração e ganho de força, como método e parâmetro para prescrição de treinamento, efeitos de sua prática aliada a suplementos e melhoria na qualidade de vida. A força muscular é uma capacidade física cuja manifestação depende de fatores tanto estruturais quanto neurais, hormonais ou até mesmo psicológicos. (Badillo e Aystarn, 2004).

A revisão feita sobre este tema mostrou basicamente que diferenças são notadas entre ganho de força e massa muscular, mas que ambos os fenômenos interagem na resposta ao treinamento. A musculação é um meio de treinamento utilizado predominantemente para

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

desenvolvimento da força muscular (Chagas; Lima, 2015). Em decorrência do treinamento de musculação o ganho de força ocorre por meio das adaptações neurais, o aumento da área de secção transversa do músculo, chegando à hipertrofia.

Segundo Fleck e Kraemer (2006) sugerem uma manipulação para o treinamento de força individualizado para os idosos. Contudo, a escolha de um programa para a população idosa deve considerar a escolha dos exercícios, o conforto do equipamento e a adequação da resistência utilizada à sua capacidade funcional. O uso de planos lineares de movimento pode não se direcionar a alguns dos padrões de movimento mais comuns no dia-a-dia por exemplo rotação, mudança de direção, etc. O planejamento do treinamento de força muscular é um processo complexo e multifatorial (Chagas; Lima, 2015).

O treinamento de força, também conhecido como treinamento de resistência ou peso, é uma forma de exercício que se concentra em melhorar a força muscular, a massa muscular, a resistência e a aptidão física geral. Normalmente pode ser implementado por meio de (1) pesos livres, usados para realizar exercícios como agachamento, levantamento; (2) aparelhos de musculação, projetados para atingir grupos musculares específicos e fornecer uma amplitude de movimento controlada; (3) exercícios com peso corporal, que utilizam o peso corporal para fornecer resistência. (Bonatto; Galvão; Wolf; Ribeiro, 2018).

Também podem ser utilizadas (4) faixas de resistência, usadas para realizar uma variedade de exercícios, como rosca direta para bíceps, desenvolvimento de ombros e extensões de pernas; (5) exercícios de suspensão, utilizando cintas especializadas para realizar exercícios de peso corporal que atingem múltiplos grupos musculares simultaneamente; e (6) exercícios envolvendo movimentos explosivos que utilizam o peso corporal para desenvolver força e potência explosiva. (Bonatto; Galvão; Wolf; Ribeiro, 2018).

O desenvolvimento da força muscular é sustentado por uma combinação de vários fatores morfológicos e neurais. No entanto, os mecanismos que melhoram a força muscular são considerados multifatoriais e podem ser influenciados por outros fatores de confusão, como força inicial, status de treinamento e genética. O que se segue fornece uma breve visão geral dos fatores morfológicos e neurais que podem se combinar para afetar a força muscular (Prestes, 2016).

Compreender estes fatores antes de discutir as considerações de treinamento de força estabelece o contexto para a variedade de respostas em cada um destes fatores subjacentes que culminam para provocar melhorias na força muscular. Embora uma discussão aprofundada

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

esteja além do escopo desta revisão, deve-se notar que o histórico de contração muscular de um atleta (por exemplo, fadiga, pós ativação, temperatura e outros) pode influenciar a expressão da força muscular. (Macedo, 2020).

O treinamento de força costumava ser considerado apenas para atletas envolvidos em esportes que dependiam de força, como levantamento de peso e musculação. Inequivocamente, estes atletas necessitam claramente de elevados níveis de força e músculo para desempenharem o desporto escolhido. Mais ainda, as pessoas comuns raramente veem motivos para praticar musculação, e os participantes de outros esportes muitas vezes sentem que levantar pesos é prejudicial ao seu desempenho atlético. (Santos, 2016).

No entanto, estudos recentes mostraram que atletas de resistência também podem se beneficiar do treinamento de resistência. Mais especificamente, melhora a resistência e a eficiência muscular, o que ajuda a manter a boa forma e reduz o risco de lesões durante provas longas. Além disso, o treinamento de resistência pode melhorar a corrida, permitindo que os atletas usem menos energia para manter um determinado ritmo e tenham melhor desempenho durante eventos de resistência. (Gentil, 2019).

Fora dos esportes, o treinamento de força tem ganhado mais interesse em relação aos adeptos de exercícios físicos. Estudos relacionaram a falta de exercício a problemas de saúde, como perda óssea, declínio metabólico, ganho de gordura, diabetes e síndrome metabólica. Foi demonstrado que o treinamento de resistência promove o crescimento muscular, a densidade óssea, o equilíbrio e a coordenação, reduzindo assim o risco de acidentes de queda e lesões em pessoas de todas as idades. Como resultado, programas de treinamento de resistência estão sendo sugeridos como forma de melhorar a saúde geral (Dominski et al, 2019).

Cada exercício possui técnicas e formas específicas utilizadas para aumentar a segurança do treinando e produzir o máximo de resultados. Aprender a forma e a técnica corretas deve ser priorizada e praticada de forma consistente para aliviar lesões e melhorar o desempenho. Para otimizar, deve-se observar que a nutrição é essencial para o crescimento muscular. Como tal, devem ser seguidas dietas nutritivas e equilibradas e deve-se promover a hidratação durante o exercício. O tipo de dieta que um indivíduo inscrito em um programa de treinamento de resistência segue influencia significativamente o desempenho. (Macedo, 2020).

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

O treinamento de força é uma modalidade de exercício que envolve o uso de pesos ou resistência para fortalecer e tonificar os músculos. Tornou-se popular nos últimos anos, com inúmeras pessoas incluindo-o em suas rotinas de condicionamento físico para melhorar sua força, massa muscular e saúde geral. Ainda assim, o treinamento resistido pode ser complexo, exigindo planejamento e execução cuidadosos para evitar lesões e alcançar resultados satisfatórios. (Bonatto; Galvão; Wolf; Ribeiro, 2018).

Para Silva e Borges, (2022), o treinamento de força é uma modalidade de exercício popular que envolve resistência externa para melhorar a força muscular, resistência e hipertrofia. Ao praticar treinamento de força, os músculos do corpo são contraídos com força contra uma resistência externa para causar rupturas microscópicas nas fibras musculares. As rupturas musculares cicatrizam durante os períodos de descanso, o que resulta em um músculo maior e mais forte (ou seja, hipertrofia).

Além disso, o treinamento pode ajudar a melhorar a resistência muscular, permitindo que os indivíduos realizem atividades físicas por longos períodos de tempo sem aumentar a fadiga. O treinamento de resistência visa dar aos músculos mais força, potência e resistência. Portanto, é fundamental garantir que as técnicas de exercício sejam otimizadas para um melhor desempenho. Um dos principais fatores a considerar é a aplicação de forma e técnica adequadas durante o treinamento. (Santos, 2016).

O treinamento de força oferece inúmeras vantagens para indivíduos de todas as idades e níveis de condicionamento físico e é uma forma eficaz de melhorar a saúde geral. Mais especificamente, proporciona construção e fortalecimento muscular, estimula a produção de tecido ósseo e melhora a densidade óssea. Também melhora a estabilidade articular e constitui uma ferramenta eficaz para controle de peso. Além disso, exercícios específicos de treino de resistência podem proporcionar benefícios cardiovasculares e o treino de força regular pode ter um impacto positivo na saúde mental e na qualidade do sono (Gentil, 2019).

Esses benefícios dependem de algumas variáveis, tais como: Sobrecarga Progressiva, Princípio Da Especificidade, Variação, Individualização, Forma e técnica adequadas, Descanso e Recuperação, entre outras. Sobrecarga Progressiva. A sobrecarga progressiva constitui a base do treinamento de resistência. Envolve aumentar gradualmente o estresse colocado nos músculos ao longo do tempo para estimular o crescimento muscular, ganhos de força e/ou resistência. Isso pode ser alcançado mediando diferentes variáveis de treinamento

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

com base nos princípios de frequência, intensidade, tipo e tempo (Aguiar; Lopes; Viana, 2014).

Assim, ocorre um aumento gradual no número de repetições ou séries realizadas; aumento progressivo do peso levantado durante os exercícios; um exercício intensificado através de períodos de descanso reduzidos, técnicas avançadas ou variações mais desafiadoras; e/ou um aumento na frequência de sessões de treinamento de resistência geram maior crescimento e adaptação muscular. (Fleck e Kraemer, 2017).

Princípio da Especificidade. O princípio da especificidade no treinamento de resistência enfatiza a necessidade de programas de treinamento personalizados e alinhados com objetivos, movimentos e músculos específicos. A adesão a este princípio reconhece que o corpo se adapta às exigências específicas que lhe são impostas. Os métodos de treinamento devem ser customizados com base em diferentes objetivos. (Chandler; Brown, 2009).

Para aumentar a força muscular, são priorizados pesos pesados e repetições mais baixas, enquanto melhorar a resistência muscular requer pesos mais leves e repetições mais altas. Ao alinhar os métodos de treino com os resultados desejados, a eficácia do treino será otimizada. Exercícios específicos visam e fortalecem grupos musculares ou padrões de movimento específicos. (Monteiro; Evangelista, 2010).

Movimentos de treinamento que imitam atividades ou esportes desejados melhoram o desempenho nessas áreas. Para desenvolver músculos ou grupos musculares específicos, podem ser empregados exercícios focados nessas áreas, como rosca bíceps e flexões para fortalecimento do bíceps. A seleção de exercícios que isolam e enfatizam músculos específicos estimula efetivamente seu crescimento e desenvolvimento. (Bompa; Gregory, 2013).

Variação. Atividades distintas dependem de diferentes sistemas energéticos. Melhorar o desempenho em um esporte ou atividade específica exige considerar as demandas energéticas associadas a ele e treinar adequadamente. Atletas de resistência podem integrar exercícios de maior duração e menor intensidade para melhorar a capacidade aeróbica, enquanto os velocistas podem se concentrar em treinamento intervalado de alta intensidade para desenvolver potência anaeróbica. (Santos, 2016).

4 Considerações finais

O movimento humano é resultado da complexa interação entre músculos, ossos e articulações. Para compreendermos como o treinamento de força impacta o corpo, é fundamental entender os diferentes tipos de contração muscular e como cada um contribui para o desenvolvimento da força. Compreender os diferentes tipos de contração muscular é essencial para um treinamento de força eficaz e seguro. A inclusão de todos os tipos de contração em seu programa de treinamento pode maximizar o desenvolvimento da força, da potência e da hipertrofia muscular, além de contribuir para a estabilidade articular e a prevenção de lesões.

Lembre-se de consultar um profissional de Educação Física para desenvolver um programa de treinamento personalizado e seguro. Impacto no Desenvolvimento da Força: Contração Concêntrica: É a fase mais comum e visível do movimento, mas não é a única responsável pelo ganho de força. A contração concêntrica é essencial para a produção de força e potência, mas o desenvolvimento da força máxima depende também das outras fases da contração.

Contração Excêntrica: Estudos demonstram que a contração excêntrica é mais eficaz para o desenvolvimento da força máxima do que a contração concêntrica. Isso porque a contração excêntrica gera maior tensão muscular e estimula a hipertrofia muscular de forma mais significativa. Contração Isométrica: A contração isométrica é menos eficaz para aumentar a força máxima do que as contrações concêntrica e excêntrica, mas é importante para a estabilidade articular, o controle postural e o fortalecimento de músculos específicos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, P. de P. L.; LOPES, C.R.; VIANA, H. B.; Avaliação da influência do treinamento resistido de força em idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 201-217, 2014.

ABREU, P.; LEAL-CARDOSO, J. H.; CECCATTO, V. M. Adaptação do músculo esquelético ao exercício físico: considerações moleculares e energéticas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, p. 60- 65, 2017.

ALVES, C.; LIMA, R.V.B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev. Paul Pediatr**, v. 26, n.4, p. 383-391, 2008.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

- ALBINO, I. L. R.; FREITAS, C. R.; TEIXEIRA, A. R.; GONÇALVES, A. K.; SANTOS, M. P. V.; BÓS A. J. G. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, p. 17-25, 2012.
- BEHM, D. G.; FAIGENBAUM, A. D.; FALK, B. AND KLENTROU, P. Canadian society for exercise physiology position paper: resistance training in children and adolescents. **Appl. Physiol. Nutr. Metab.** v.33, p. 547-561, 2008.
- BADILLO, J. J. G.; AYESTARAN, E. G. **Fundamentos do Treinamento de Força**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed-Bookman, 2004.
- BONATTO; GALVÃO; WOLF; RIBEIRO. **Método de treinamento resistido para hipertrofia**. 2018. Disponível em: <https://fag.edu.br>. Acesso em: 18. abril. 2024.
- BOMPA, T., H, GREGORY. Periodização teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: **Phorte Editora**, 2013.
- CHAGAS; M. H.; LIMA, F.V. Musculação: variáveis estruturais / programas de treinamento. 2 ed. Belo Horizonte: **Casa da educação Física**, 2015. 123 p
- CHANDLER, T. J.; BROWN, L. E. **Treinamento de força para o desempenho humano. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed**, 2009.
- FARINATTI, P. T. V. Avaliação da autonomia do idoso: definição de critérios para uma abordagem positiva a partir de um modelo de interação saúde autonomia. **Arquivo Geriatria Gerontologia**. v. 1, p. 31-38, 1997.
- FARINATTI P. T. V.; Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** v.8, n.4, 2002.
- FLECK S. T.; KRAEMER W. J.; **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 3.Ed. Porto Alegre: **Artmed-Bookman**, 2006.
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, Williom J. **Fundamentos do treinamento de força muscular. 4 ed.** Porto Alegre: Artmed, 2017.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**, 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 375 p.
- HELRIKLE C.; FERRI L. P.; NETTA C. P. O.; BELEM J. B.; MALYSZ T. Efeitos de Diferentes Modalidades de treinamento Físico e do Hábito de Caminhar sobre o Equilíbrio Funcional dos Idosos. **Fisioterapia em Movimento Curitiba**, v.26, n.2, p. 321-327, junho 2013.
- LIMA, Waldecir Paula. Mecanismos moleculares associados à hipertrofia e hipotrofia muscular: relação com a prática do exercício físico. **Rev. Brás Fisiologia, do Exercício**. 2017;16(2):95-113.
- GENTIL, Paulo. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. 6. ed. São Paulo: Copyright, 2019.
- MACEDO, Anderson Geremias et al. Exercício resistido e hipertrofia regional da musculatura esquelética: revisão de literatura. **Itinerarius Reflectionis**, Jataí, v. 16, n. 3, p.01-11, 2020.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

- MALINA, R. M. Weight training in youth—growth, maturation, and safety: **an evidence-based review**. *Clin J Sport Med.*, v.16, p. 478-487, 2006.
- MONTEIRO, A.; EVANGELISTA, A. Treinamento funcional: **uma abordagem prática**. 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2010.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. L.; KATCH V. L. Fisiologia do Exercício. 4.Ed. **Rio de Janeiro: Guanabara Koogan**, 1996.
- NOVAES J. S. **Ciência do Treinamento dos Exercícios Resistidos**. São Paulo: Phorte, 2008.
- PRESTES, J. et al. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. **São Paulo: Editora Manole**, 2016. 9788520451342. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520451342/>. Acesso em: 18. abril. 2024.
- SANTOS, R. R. Análise comparativa entre as práticas de treinamento para hipertrofia adotadas por fisiculturistas e as evidências científicas. 2016. 40 f. TCC (Graduação) – **Curso de Educação Física, Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia**, 2016.
- SILVA, A. D. D. da. BORGES, L. J. Hipertrofia muscular em homens adultos ectomorfo. **Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 11, p. 2473–2487, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i11.7840>. Acesso em: 18. abril. 2024.
- SILVA, V.; MATSUURA, C. Efeitos da prática regular de atividade física sobre o estado cognitivo e a prevenção de quedas em idosos. **Fitness e Performance Journal. Rio de Janeiro**, v.01, n.03, p. 39-45, mai/jun. 2002.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO AGENTE INTEGRADOR NO DESENVOLVIMENTO DO ESPORTE

Mário Elísio do Nascimento Tenorio Cavalcante
Jardiel Marcos Santos da Silva¹

RESUMO

Este trabalho teve por objetivo analisar sobre a importância do professor de Educação Física no esporte. No decorrer dos anos a sociedade construiu uma visão sobre a Educação Física que entende que o espaço e o tempo escolar estejam vinculados ao fenômeno esportivo, ou seja, o esporte é o conteúdo central tratado nas aulas pelos professores, é a prática corporal citada e valorizada pelos alunos, é a referência para as atividades extracurriculares da Educação Física. A compreensão do que significa ensinar/aprender esporte não é tão simples, apesar da ideia, muito comum, de que ensinar um esporte é ensinar a praticá-lo. Conhecer o esporte não significa apenas saber executá-lo, mas também saber suas regras, sua história, sua inserção sociopolítica. Esse aspecto possibilita a realização de uma proposta pedagógica da Educação Física, que apresenta uma prática esportiva fundamentada numa visão crítica do fenômeno esporte. Ciente de que todo profissional de Educação Física necessita de uma base teórica para orientar sua prática pedagógica, faz-se necessário repensar o esporte no contexto escolar, considerando-o como conteúdo de uma disciplina comprometida com o processo educativo. A princípio, analisa-se a importância da formação desse profissional no desenvolvimento de atividades recreativas, esportes, jogos e no desenvolvimento cognitivo dos alunos.

Palavras- chave: Aprendizagem. Educação Física. Esporte.

1.INTRODUÇÃO

A importância do professor de Educação Física no esporte desempenha um papel fundamental, pois é por meio do ensinar das modalidades esportivas orientar os alunos em diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento físico, mental e social dos estudantes. Um dos principais benefícios do professor de educação física no esporte é a promoção da saúde. Eles ajudam os alunos a adquirir hábitos saudáveis e a manter

¹ Doutor em Educação (UAA/PY) tutor semipresencial da UNOPAR e professor da Rede Municipal de Educação de Palmeira dos Índios. E-mail: jardiel02marcos@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

um estilo de vida ativo, o que contribui para a prevenção de doenças e o bem-estar geral.

Além disso, o professor de Educação Física também desempenha um papel importante no desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos. Eles ensinam técnicas corretas, promovem o aprimoramento das habilidades físicas e incentivam a prática regular de atividades esportivas. Outro aspecto relevante é o desenvolvimento social. O esporte é uma ótima maneira de promover a interação entre os alunos, estimular o trabalho em equipe, a cooperação e o respeito mútuo. O professor de educação física cria um ambiente propício para o desenvolvimento dessas habilidades sociais.

Nesse sentido, o professor de Educação Física também pode identificar talentos esportivos e incentivar os alunos a participarem de competições e eventos esportivos. Eles podem orientar e apoiar os estudantes em sua jornada esportiva, ajudando-os a alcançar seu potencial máximo. A Educação Física é o componente curricular que introduz as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. (Brasil, 2018).

Ela é uma prática que fornece tanto para a manutenção do status quanto para uma atuação pedagógica transformadora e inclusiva. Incluídas neste contexto estão às formas de ensino, compreendidas como a atividade docente que sistematiza as aplicações pedagógicas a partir do desenvolvimento simultâneo de uma lógica, de uma pedagogia e da apresentação de um conhecimento científico (Coletivo de Autores, 2012).

Analisar a importância da Educação Física e planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde. 9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

2. DESENVOLVIMENTO

O problema atualmente é que as pessoas com a correria do dia a dia não estão tendo tempo para os esportes? O esporte, o jogo, a dança, as lutas, a ginástica dão subsídios capazes de fazer com que os indivíduos possam, através de suas práticas corporais, construir e adquirir novos conhecimentos.

Neste sentido, destacamos os avanços que a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) 9.394/4, trouxe para a área da educação física. Inseriu-a como disciplina obrigatória nas grades curriculares das escolas brasileiras, reconhecendo-a como componente curricular e também como área de estudo relevante na formação global dos indivíduos. Sendo visto que a pesquisa tem a necessidade de conhecermos como tem sido apresentado o trabalho do Professor de Educação Física escolar no âmbito do Ensino Fundamental, que de acordo com Piccolo (1993, p. 13): O principal papel do professor, através de suas propostas, é o de criar condições aos alunos para tornarem-se independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação. Assim, poderá se pensar numa Educação Física comprometida com a formação integral do indivíduo.

Desta forma, pode-se enfatizar o papel relevante que a Educação Física tem no processo educativo. Além da importância no âmbito acadêmico, servindo de base para futuros profissionais que estejam em formação ou mesmo para atentar aos Professores de Educação Física da sua verdadeira importância na atuação, inclusão e desenvolvimento da Educação Física. A Educação Física tem sua importância no ambiente escolar quando apresenta aos alunos conteúdos necessários para o conhecimento sobre a cultura corporal, que segundo o Coletivo de Autores (2012) compreende jogos, esportes, dança, ginástica, lutas e outros.

A Lei de Diretrizes e Bases Nacional (BRASIL, 1996) trouxe alguns avanços para a Educação Física escolar, sendo considerado um componente curricular obrigatório e corresponsável pela elaboração e construção da proposta pedagógica da escola. Conforme é proposto pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (Brasil, 1997, p.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

24): “A Educação Física escolar pode sistematizar situações de ensino e aprendizagem que garantam aos alunos o acesso a conhecimentos práticos e conceituais”.

A Educação Física é o componente curricular que oportuniza as crianças no ambiente escolar a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento. Segundo Betti (2002, p. 03) não basta somente os alunos aprenderem habilidades motoras e desenvolver capacidades físicas, também precisam aprender a organizar-se socialmente para praticá-lo, precisam compreender as regras como um elemento que torna o jogo possível, aprender a respeitar o adversário como um companheiro e não um inimigo, pois sem ele não há competição esportiva. É tarefa de a Educação Física preparar o aluno para ser um praticante assíduo e consciente em sua vida, podendo assim ter memórias que reflitam momentos proveitosos.

Com esta preocupação de se ter aulas onde os valores socioculturais sejam fundamentais na construção e desenvolvimento do aluno enquanto cidadão, esses objetivos mostram que a Educação Física escolar é de fundamental importância para o desenvolvimento humano e a aplicação de jogos e brincadeiras coopera muito bem para iniciar um trabalho educativo nessa construção desta criança ou adolescente, ela traz discussões que possibilitam o pensar crítico dos alunos. Espera-se que com os objetivos gerais da Educação Física, que ao final do ensino fundamental, os alunos sejam capazes de entre outros aspectos desenvolver: “Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade básica do ser humano e um direito do cidadão”. (Brasil, 1997, p. 33).

Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais; Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e estética corporal que existem nos diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando o consumismo e o preconceito.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência; Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, manutenção e melhoria da saúde coletiva. Assim, a prática escolar deve favorecer o desenvolvimento das habilidades dos alunos para que estes, além de aprenderem os conteúdos, possam compreender melhor a realidade, participando, de forma crítica, das relações sociais, políticas e culturais diversificadas. Isso levará os educandos a exercerem, de forma efetiva, a cidadania, assim, a Educação Física Escolar contribui de forma significativa nessa formação.

Em meados do século XIX, o mundo estava passando por diversas transformações em decorrência da Revolução Industrial e a educação física eugenista era voltada para o condicionamento físico do corpo, pois o objetivo era a defesa da nação, e neste viés surge a ideia de uma raça pura e com um corpo saudável. Os Professores têm que ter a real compreensão sobre a importância do seu papel dentro do projeto pedagógico e da própria dinâmica da Educação Física atual em si. Não adianta está preparados na teoria, tem que saber identificar e superar qualquer problema neste processo pedagógico. Nesse sentido, para que a mudança na concepção de escola e dos processos de ensino e aprendizagem da Educação Física é necessária a compreensão a importância do papel do professor, como agente protagonista do processo de integração social, por meio de aprender e ensinar reflexivamente.

Quando falamos sobre a construção do conhecimento do professor reflexivo, é importante considerar que as experiências, as trajetórias pessoais e profissionais tem influência na atuação do professor, o que também implica sobre sua concepção de ação pedagógica. Segundo Graça (1999), a forma como o professor planeja e desenvolve suas aulas está ligado diretamente com seu entendimento sobre os conteúdos de ensino, dos alunos e dos seus próprios conhecimentos. Um olhar diferenciado dos professores poderia contribuir para o entendimento da sua prática pedagógica que muitas das vezes apenas reflete a sua forma de trabalho.

A partir das mudanças com a implantação da LDB (Brasil, 1996), onde foi dada abertura as iniciativas da escola e a equipe de planejamento pedagógico, que inclui o

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

professor de Educação Física, que passa a ser mais exigido quanto a sua formação e seus conhecimentos para elaboração do Projeto Político Pedagógico da escola. Mas afinal para que serve a Educação Física escolar? Não existe pessoa ou profissional mais capacitado para responder esta pergunta que o próprio professor de Educação Física. Mas como bem lembra Piccolo (1993, p. 13):

O principal papel do professor, através de suas propostas, é o de criar condições aos alunos para tornarem-se independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação. Assim, poderá se pensar numa Educação Física comprometida com a formação integral do indivíduo. Dessa forma, pode-se enfatizar o papel relevante que a Educação Física tem no processo educativo.

O que, na verdade, ameaça à existência desta disciplina nas Escolas é a sua falta de identidade. Ela sofre consequências por não ter seu corpo teórico próprio, isso é a informação acumulada é vasta e extremamente desintegrada por tratar-se de uma área multidisciplinar. Um grande problema nos dias atuais é a visão do professor que se torna refém da cultura esportista, não entendendo a Educação Física escolar como um componente que deve atender ao completo desenvolvimento do indivíduo. Constatamos o que de acordo com o Coletivo de Autores (2012) é uma realidade, que o processo educativo provocado pelo esporte reproduz inevitavelmente, as desigualdades sociais, podendo ser considerado uma forma de controle social. É preciso resgatar os valores que privilegiam o coletivo sobre o individual, defendem o compromisso e o respeito humano.

O Professor de Educação Física tem a cada dia a necessidade de buscar sua legitimidade junto à comunidade escolar, para que a Educação Física se mostre necessária para o desenvolvimento do ensino e da aprendizagem na Educação Infantil. O professor através do uso do Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil (RECNEI, 1998), deve ser capaz de oportunizar as crianças: Familiarizar-se com a imagem do próprio corpo; Explorar as possibilidades de gestos e ritmos corporais para se expressar nas brincadeiras e nas demais situações de interação; Deslocar-se com destreza progressiva no espaço ao andar, correr, pular etc., Desenvolvendo atitude de confiança nas próprias capacidades motoras; Explorar e utilizar os movimentos de preensão, encaixe, lançamento etc., para o uso de objetos diversos.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Ampliar as possibilidades expressivas do próprio movimento, utilizando gestos diversos e o ritmo corporal nas suas brincadeiras, danças, jogos e demais situações de interação. Explorar diferentes qualidades e dinâmicas do movimento, como força, velocidade, resistência e flexibilidade, conhecendo gradativamente os limites e as potencialidades de seu corpo. Controlar gradualmente o próprio movimento, aperfeiçoando seus recursos de deslocamento e ajustando suas habilidades motoras para utilização em jogos, brincadeiras, danças e demais situações. Utilizar os movimentos de preensão, encaixe, lançamento etc., para ampliar suas possibilidades de manuseio dos diferentes materiais e objetos. Apropriar-se progressivamente da imagem global de seu corpo, conhecendo e identificando seus segmentos e elementos e desenvolvendo cada vez mais uma atitude de interesse e cuidado com o próprio corpo.

Nesta perspectiva, fundamenta-se mais ainda que o papel do professor de Educação Física é o de proporcionar aos alunos o conhecimento da cultura do movimento humano, incluindo seus múltiplos contextos e especificidades, servindo como um estímulo acessório, para proporcionar condições para seu avanço em relação aos novos conhecimentos que poderão ser construídos aos alunos ao conhecerem e experimentarem as várias possibilidades que o movimento os pode oferecer.

Consideramos fundamental valorizar e conhecer as limitações e possibilidades que caracterizam o contexto do ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física na escola, de modo que seja possível construir e programar uma intervenção significativa e de qualidade, a partir da realidade do professor. Sentidos tais como o expressivo, o criativo e o comunicativo, que se manifestam em outras atividades de movimento, não são explorados quando o conteúdo escolar é apenas o esportivo (Kunz, 1989).

Esta situação tem suas razões históricas, nem sempre lembradas. Tendo como marco histórico a Revolução Industrial, ocorrida na Inglaterra primeiramente, e espalhando-se a partir de 1850 para outros países da Europa e América, pode-se dizer que a Educação Física inglesa, diferentemente de outros países, não possuía um caráter militar de disciplina e treinamento. Assim, a contribuição maior deste país foi a do esporte. Com a ascensão da classe média ao poder político e influência social, houve uma reivindicação maior de privilégios educacionais que foi muito importante para o

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

desenvolvimento e proliferação dos jogos esportivos. Inicialmente praticado pela aristocracia, o esporte passou a ser praticado também pela classe média, inclusive com a criação de clubes e associações esportivas. (Betti, 1991).

Para Porcher (1977) aumentar ou diminuir o número de horas dedicadas ao esporte não o tornarão necessariamente educativo. É preciso aceitar que o esporte (queira-se ou não) tornou-se um fenômeno social massivo devido à mídia, ao mundo dos negócios, aos periódicos especializados, etc. (o mesmo acontece com o cinema, por exemplo e, no entanto, seu valor enquanto arte não é questionado); o esporte exerce um papel social (e isso não é depreciativo) e, por outro lado, é constituído pela atividade física pura. Não é possível adotar a "política do avestruz" ocultando qualquer um destes papéis.

Em relação ao ponto de vista dos alunos os entrevistados em Betti (1992) que haviam aprendido apenas um ou dois esportes, afirmaram taxativamente que gostariam de uma maior diversificação dos conteúdos ensinados. É claro que quando um aluno já passou pela experiência de vários conteúdos pode afirmar qual a sua preferência. Optar por um ou outro torna-se fácil; difícil é fazer uma opção aprendendo um ou dois conteúdos apenas. Existe uma fase muito valiosa na vida das crianças, época em que querem fazer tudo, conhecer tudo que lhes é apresentado. Este período precisa de muito cuidado, pois em ocasiões em que ocorram frustrações, a criança pode assumir e vivenciar a versão apresentada pelos outros, deixando de lado a visão quem tem de si.

Acredita-se que a prática de esportes, com suas vitórias e derrotas, auxilia no processo de autoconhecimento, na formação do caráter, da superação, da personalidade e do "eu" interior (Kunz, 2009). Sabe-se que a prática de esportes é forte aliada didática, oferecendo subsídios e reflexões de intervenções práticas, fortalecendo o trabalho de pesquisa.

A seleção precoce de crianças para uma determinada atividade especializada, fugindo a uma espontaneidade natural encontrada nas faixas etárias mais baixas, e transformando-as num meio de resultados de terceiros, é incompatível com os preceitos educacionais que devem dirigir um processo de treinamento desportivo, por maiores níveis que possam chegar esses futuros atletas. O importante aqui é a reflexão sobre "as

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

inúmeras possibilidades de ensinar e aprender esportes na Educação Física, conceitos e práticas que o profissional aproveitará pelo meio do esporte". (Tubino, 1979, p.420).

O esporte é um agente renovador na escola, onde crianças que o exercitam, aprendem a seguir regras, através de uma metodologia própria, com inúmeras possibilidades. O aprendizado do esporte na escola poderá ocorrer privilegiando-se seu caráter lúdico, proporcionando aos alunos a oportunidade de conhecer, aprender, tomar gosto, manter o interesse pela ação esportiva e ainda contribuir para a consolidação da educação física como uma disciplina. Tudo isso com objetivos pedagógicos que transcendam os objetivos do esporte com o fim somente na sua prática (Paes, 1996, p. 77). Acredita que as aulas Educação Física devem ser um momento de entendimento do que acontece na escola e na sociedade, favorecendo as discussões sobre o corpo, mente homem e sociedade, caracterizando pessoas que buscam serem as melhores em suas atividades.

De acordo com Tani et al., (1994) quando se analisa o problema de a criança estar preparada para participar de competições no esporte, é necessário considerar a questão da prontidão e do período ótimo de aprendizagem, que se constituem conceitos importantes da perspectiva teórica adotada. A prontidão está relacionada com os pré-requisitos necessários para o envolvimento de crianças e de adolescentes em novas experiências. Salienta-se que existe uma nítida noção que, durante o desenvolvimento, alguns momentos são mais importantes para promover novas aprendizagens, colocando no indivíduo a capacidade de discernimento ou a prontidão (Tani et al., 1994). Os principais conteúdos ministrados nas aulas são os quatro Esportes coletivos tradicionais (handebol, basquetebol, voleibol e futebol).

Esta é, acima de tudo, uma situação de acomodação, principalmente para o professor, porque o Esporte "tem suas regras", e o professor pode isentar-se de ter de modifica-lo. Também por ser algo valorizado socialmente: "o uso do Esporte na Educação Física significa para os professores o que se pode chamar uma 'facilidade pedagógica'" (Saraiva 1999, p. 131,132).

Percebe-se ainda forte presença do Esporte, refletindo-se sobre as diversas possibilidades educativas atribuídas a ele e o fazer pelo fazer, ou seja, sem reflexão. Segundo Bracht (1992), apesar da Educação Física haver lançado mão de um amplo

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

leque de objetivos, como o desenvolvimento do sentimento de grupo, cooperação, etc. o objetivo da escola é tão somente a aprendizagem do Esporte, ficando a ginástica e a corrida, por exemplo, como simples aquecimento, além dos jogos populares terem sido transformados em jogos pré-desportivos. É necessário algum saber para a prática educativa de professores formados ou em formação, mesmo que alguns destes professores não sejam críticos. Cabe ao professor observar qual prática é apropriada para sua comunidade.

Os conteúdos devem ser os mais claros e assimiláveis possíveis lembrando-se do primeiro saber: ensinar não é transmitir conhecimento, nem tampouco amoldar o educando num corpo indeciso e acomodado, mas criar as possibilidades para sua produção ou construção, para que mais tarde o aluno se torne crítico e crie uma autonomia da prática de atividades para seu bem estar. O professor que não leva a sério sua formação, que não estuda, nem se aprimora, não tem força moral para coordenar as atividades de sua classe. (Freire, 1996).

A tendência popular não está preocupada com a saúde, nem disciplina e muito menos com medalhas. “[...] está intimamente ligada ao movimento das classes populares para o embate da prática social, ou seja, para o confronto do cotidiano imposto pela luta de classes”. (Ghiraldelli, 1988, p. 21). Nos dias atuais, a Educação Física pautada na criticidade, ou seja, na reflexão do aluno em relação ao movimento que ele está fazendo ou observando. É uma Educação Física, na qual, todos podem participar, pois as limitações físicas não impedem na construção do conhecimento. Muito mais que saúde, disciplina e formação de atletas, buscamos uma Educação Física que promova no aluno a dúvida e “o interesse pelos conteúdos, para que assim possa construir e reconstruir seus conhecimentos e após encontrar um sentido e significado nas aulas, possa se tornar um cidadão ativo, capaz de mudar a sociedade na qual vive, com ações reflexivas e autônomas”. Betti (1991, p. 53).

O Esporte deve ser ensinado nas aulas de Educação Física, pois é uma manifestação cultural e está inserido no conteúdo da Educação Física, porém é preciso que o professor vá além da prática, proporcionando aos alunos a construção de um conhecimento que leve em conta o contexto no qual habita para que transforme sua sociedade. “Falta, portanto, construir uma nova forma didática de utilização dos Esporte

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

na escola que consiga delegar a este fenômeno a tão almejada educação pelo/através do Esporte.” (Betti, 1999, p. 45). Questiona a possibilidade de existir um Esporte sem competição, pois seria uma contradição, já que está na essência do Esporte há uma busca por afirmação, o que de alguma forma exige a defrontação entre os competidores.

O autor ainda relata que o problema é a prioridade dada pela escola à competição e na formação de atletas, uma vez que a prioridade deveria ser fornecer o maior número de atividades formativas possíveis. Um dos eixos da Educação Física é a saúde, mas o Esporte não pode ser promotor da saúde, é importante que os alunos compreendam os benefícios da prática regular do exercício físico, e conheçam as formas pelas quais esses benefícios podem ser alcançados e mantidos (Armstrong et al., 1990).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desenvolvimento emocional, autoestima e confiança. A conquista de objetivos e a superação de desafios nas atividades físicas ajudam os alunos a construir autoestima e confiança. O sucesso em atividades físicas pode levar a uma maior confiança em outras áreas da vida. Gestão do estresse: A atividade física é uma ferramenta eficaz para lidar com o estresse e a ansiedade. O professor de Educação Física ensina técnicas para gerenciar o estresse e promover o bem-estar emocional.

Resiliência e persistência: Participar de atividades físicas e esportivas ensina os alunos a lidar com derrotas e desafios. A resiliência e a persistência desenvolvidas através do esporte são transferíveis para outras áreas da vida. Desafios da profissão de professor de educação física. Embora seja uma profissão gratificante, o trabalho de um professor de Educação Física enfrenta vários desafios. A seguir, exploramos alguns desses desafios e como superá-los: Atualmente, a saúde vem sendo discutida em diversas esferas da sociedade, não se limitando a um conceito obsoleto, mas sim envolvendo aspectos físicos, sociais, mentais, econômicos e culturais, porém com a globalização as pessoas estão mais preocupadas com o ter do que com o ser e isso vem influenciando no sedentarismo e a inatividade física (Carvalho, 2001).

Desafios no ambiente escolar Resistência dos alunos: Lidar com a falta de interesse ou resistência dos alunos pode ser desafiador. O professor deve encontrar

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

maneiras de motivar e engajar os alunos, como: Variedade de atividades: Oferecer uma ampla gama de atividades para atender diferentes interesses e habilidades. A variedade ajuda a manter o entusiasmo e o engajamento dos alunos.

Métodos de ensino criativos: Utilizar métodos de ensino inovadores e envolventes para tornar as aulas mais atraentes. Isso pode incluir o uso de jogos, tecnologia e abordagens interativas. Infraestrutura e recursos: Enfrentar limitações de infraestrutura e recursos pode afetar a qualidade das aulas e atividades. O professor pode: Maximizar o uso dos recursos disponíveis: Encontrar maneiras criativas de utilizar os recursos disponíveis de forma eficiente. Isso pode envolver o uso de equipamentos improvisados ou atividades ao ar livre. Advogar por melhorias: Trabalhar com a administração escolar para buscar melhorias na infraestrutura e na disponibilidade de recursos.

Desafios na carreira. Reconhecimento e valorização: A valorização da profissão pode ser um desafio, especialmente em contextos onde a Educação Física não é prioritária. O professor pode: Promover a importância da educação física: Envolver-se em atividades que demonstrem o valor da Educação Física, como eventos comunitários e campanhas de conscientização. Buscar desenvolvimento profissional: Investir em formação continuada e especializações para se destacar na área e aumentar o reconhecimento.

Carga de trabalho: A carga de trabalho pode ser intensa, especialmente durante eventos esportivos e atividades extracurriculares. O professor deve: Gerenciar o tempo eficazmente: Organizar e priorizar as tarefas para equilibrar as responsabilidades acadêmicas e extracurriculares. Utilizar ferramentas de gestão de tempo pode ajudar a manter a organização.

Buscar suporte e colaboração: Trabalhar em equipe com outros profissionais e buscar suporte quando necessário. A colaboração pode ajudar a aliviar a carga de trabalho e a resolver problemas de forma mais eficaz. Ao longo dos anos o significado da palavra saúde vem sofrendo alterações conforme o desenvolvimento da humanidade, porém não se pode limitar a apenas um conceito pré-estabelecido, pois fatores sociais, políticos, econômicos e culturais podem interferir na concepção do termo (Ferreira, 2011).

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação Básica deve assumir a tarefa de introduzir e integrar o aluno na cultura corporal, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida.

O papel do professor de Educação Física é multifacetado e crucial para o desenvolvimento integral dos alunos. A profissão requer uma combinação de habilidades técnicas, pedagógicas e interpessoais, além de uma formação contínua para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades. A escolha de se tornar um professor de Educação Física é uma decisão que envolve paixão pela educação e pelo desenvolvimento físico dos alunos. Com uma abordagem dedicada e uma formação sólida, o professor de Educação Física pode fazer uma diferença significativa na vida dos alunos e contribuir para uma sociedade mais saudável e ativa.

REFERÊNCIAS

- ARMSTRONG, N. et al. **Health-related physical activity in the national curriculum.** British Journal of Physical Education, London, v. 21, p. 225, 1990.
- BETTI, M. BETTI, I. C. R. **Esporte na escola: mas é só isso professor?** . Motriz. V. 1, n.1, p. 25-31, junho, 1999.
- BETTI, M. **Educação Física e sociedade.** São Paulo: Movimento, 1991. o Física e sociedade. São Paulo: Movimento, 1991.
- BETTI, I.C.R. **O prazer em aulas de Educação Física Escolar: a perspectiva discente.** Campinas: FEFUNICAMP, 1992. Dissertação (Mestrado em Educação Física Escolar).
- BRACHT, V. **Educação Física e aprendizagem social.** Porto Alegre: Magister, 1992.
- BRASIL, **Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental, Coordenação Geral de Educação Infantil, Referencial curricular nacional para a educação infantil, conhecimento de mundo,** v 3, Brasília: MEC/SEF, 1998.
- BRASIL. **Secretaria de Educação Fundamental.** Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1997.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

BRASIL. **Ministério de Educação e do Desporto.** Lei de Diretrizes e Bases da educação nacional. Brasília: MEC, 1996.

CARVALHO, Y. M. **Atividade Física e Saúde:** Onde está e quem é o “Sujeito” da Relação? Revista Brasileira de Ciência e Esporte, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan, 2001.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 2012.

DUARTE, L. P. A. **O resgate dos valores humanos através dos jogos e brincadeiras na educação física escolar,** 2018.

FERREIRA, H. S. **Educação Física Escolar e Saúde em Escolas Públicas Municipais de Fortaleza:** Proposta de Ensino para Saúde. 2011. 191 f. Tese (Doutorado) – Curso de Doutorado em Saúde Coletiva, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2011.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia:** Saberes necessários a prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GRAÇA A. **Contextos da Pedagogia do Desporto.** Lisboa: Livros Horizonte, 1999. p-111.

GHIRALDELLI JÚNIOR, P. **Educação progressista:** a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física brasileira. São Paulo: Loyola, 1988.

KUNZ, E. **O esporte enquanto fator determinante da Educação Física.** Contexto & Educação, v.15, p.63- 73,1989.

PAES, R. **Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol.** Campinas: Ed. UNICAMP, 1992.

PICCOLO, V. L. N. **Educação física escolar: ser ou não ter.** Campinas: Ed. da UNICAMP, 1993.

PORCHER, L. **El deporte en Ia escuela.** Stadium, v.65, p.8-11, 1977.

SARAIVA, M. C. **Co-Educação Física e Esportes.** Quando a diferença é mito. Ijuí: UNIJUÍ, 1999

TANI, G.; MANOEL, E.J.; KOKUBUN, E.; **Educação Física escolar:** PROENÇA, J.E. Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo, EPU/EDUSP, 1988.

TANI, G. O.; TEIXEIRA, L. R.; FERRAZ, O. L. **Competição no esporte e Educação Física escolar.** In: CONCEIÇÃO, J. A. N. Saúde escolar: a criança, a vida e a escola. São Paulo: Sarvier, 1994.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** São Paulo: Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1979.

marioelisiotenorio@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

A DANÇA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Claudivania Neves Costa Silva¹
Jardiel Marcos Santos da Silva²

RESUMO

Este artigo teve como objetivo analisar como a dança pode melhorar a qualidade de vida na terceira idade. A dança na melhoria da qualidade de vida na terceira idade é um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente (OMS, 1994). Esta pesquisa é qualitativa e referencial. Além disso, tem a capacidade de propiciar experimentações com o corpo, possibilidades imaginativas, promovendo um melhor desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, atenção, consciência corporal, noções de espaço e tempo, lateralidade, musicalidade, expressões corporais e faciais e ampliação da capacidade de se comunicar (ALMEIDA; GODOY, 2012). A dança é um modo de existência. Não é apenas um jogo, mas sim uma celebração. Uma aula tradicional consiste de descrição e demonstração dos movimentos, tempo de prática, correções gerais e mais tempo de prática. Mas, atualmente, sabe-se da importância de haver atrativos diferenciados em qualquer modalidade esportiva e artística, que cativem a atenção de crianças e jovens (SPESSATO; VALENTINI, 2013).

Palavras-chave: Dança. Qualidade de vida. Terceira idade.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar como a dança pode melhorar a qualidade de vida na terceira idade, pois se sabe que a prática de atividade física na terceira idade tem um impacto significativo na qualidade de vida dos idosos. A Educação Física pode trazer uma série de benefícios para essa fase da vida, como a melhoria da saúde física, pois a atividade física regular ajuda a fortalecer os músculos e ossos, melhorando a resistência e a flexibilidade. Isso pode reduzir o risco de quedas e lesões, além de promover a saúde cardiovascular. Aumento da independência: Ao manter-se ativo, os idosos podem manter sua autonomia e independência por mais tempo.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Bacharel (UNOPAR). E-mail: rochavinicius716@gmail.com

² Doutor em Educação (UAA/PY) tutor semipresencial da UNOPAR e professor da Rede Municipal de Educação de Palmeira dos Índios. E-mail: jardiel02marcos@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

A prática regular de exercícios físicos contribui para a realização de atividades diárias, como caminhar, subir escadas e realizar tarefas domésticas. Fatores Determinantes da Qualidade de Vida: Quais fatores socioeconômicos, culturais e psicológicos influenciam a percepção de qualidade de vida na terceira idade?

Estímulo cognitivo: A atividade física também pode ter um impacto positivo na saúde mental e cognitiva dos idosos. Estudos mostram que a prática regular de exercícios pode melhorar a memória, a atenção e o raciocínio, além de reduzir o risco de desenvolver doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. **Bem-estar emocional:** A atividade física libera endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer. Isso pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e estresse, comuns nessa fase da vida.

Socialização: A participação em atividades físicas em grupo, como aulas de ginástica, dança ou caminhadas, proporciona oportunidades de interação social e criação de novas amizades. Isso é especialmente importante para os idosos, que muitas vezes podem se sentir isolados ou solitários.

É importante ressaltar que a prática de atividade física na terceira idade deve ser realizada de forma segura e adequada às condições de cada indivíduo. Regular de exercícios físicos em idosos contribui para melhora da força muscular de membros superiores e, conseqüentemente, auxiliam positivamente nas atividades de vida diária para promoção da saúde do idoso. Portanto, diante dessas mudanças é possível perceber a importância dos estudos no que diz respeito tanto à qualidade de vida na terceira idade quanto ao processo de envelhecimento. Justificativa:

A qualidade de vida na terceira idade é multifacetada, abrangendo aspectos físicos, mentais, sociais e emocionais, e são influenciadas por diversos fatores, como saúde, condições socioeconômicas, acesso a serviços, redes de apoio social e oportunidades de participação na sociedade.

Compreender os desafios e as necessidades dos idosos, bem como identificar fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida nesta fase da vida, é essencial para o desenvolvimento de políticas públicas eficazes e para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva para todos.

Justificando sobre a importância do estudo de caso André (1984) argumenta: Os estudos de caso procuram retratar a realidade de forma completa e profunda. Esse tipo de estudo pretende revelar a multiplicidade de dimensões presentes numa dada situação,

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

focalizando-a como um todo, mais sem deixar de enfatizar os detalhes, as circunstâncias específicas que favorecem uma maior apreensão desse todo (ANDRÉ, 1984, p.49).

2DESENVOLVIMENTO

Criar condições para um envelhecimento saudável do ponto de vista biopsicossocial e acessível a todas as pessoas, independentemente do seu nível socioeconômico e cultural. Com base no relato dos alunos sobre os conteúdos mais trabalhados nas aulas de Educação Física a dança não vem em primeiro lugar, pois mesmo que o professor tem trabalhado a dança, mas dar prioridades aos esportes. Através do trabalho com dança, a escola tem alguns grupos que sempre estão juntos em apresentações e sempre se destacam. Isso devido a união que a dança proporciona como relatou Tavares, (2006, p. 49) disse que “Na dança, a música funciona como elemento de união e integração entre os dançarinos, que trabalharemos em grupo” e isso fica evidente na expressão dos alunos ao relatarem a alegria de participarem em apresentações de dança.

Os ganhos da qualidade física para os idosos em academias podem estar relacionados à QV, autonomia e independência, tendo em vista que o bem-estar envolve a vida diária e atividades de trabalho dos mesmos. Os níveis de QV podem ser influenciados pelo ambiente, sendo necessário que nem todos os aspectos da vida humana são conduzidos para a prática de atividades físicas, no entanto é importante instrumento que gera autonomia funcional e bem-estar ao grupo da terceira idade. (Camboim et.al, 2017).

Essa empolgação de alguns alunos deixa clara a necessidade do trabalho com dança nas aulas de Educação Física como relatou Pereira e Lussac (2009, p. 45) ao afirmarem que:

“Desde os primórdios a dança se apresenta como necessidade e característica essencial humana. Independentemente de cor, raça, ritmos, gestos, todos dançam. Os motivos podem ser diferentes, mas a essência é a mesma. Por isso, quanto mais cedo se vivencia esta arte, maior será o investimento na formação de homens e mulheres conscientes da percepção de seu todo e, consequentemente, da própria vida”.

Partindo desse ponto, é necessário que o professor busque se apoderar de todos os métodos, recursos e conhecimentos que estejam ao seu alcance para desenvolver e formar os alunos dentro dessas competências; ser cidadão e viver a sua cidadania com capacidade de atuar no seu contexto. A dança é uma forma de integração e expressão tanto individual quanto

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

coletiva, em que o aluno exercita a atenção, a percepção, a colaboração e a solidariedade. A dança é também uma fonte de comunicação e de criação informada nas culturas. Como a atividade lúdica a dança permite a experimentação e a criação, no exercício da espontaneidade. Contribui também para o desenvolvimento da criança no que se refere à consciência e à construção de sua imagem corporal, aspectos que são fundamentais para seu crescimento individual e sua consciência social (Brasil, 1997).

A dança é fonte rica e natural de expressão corporal, por ser um processo que é possível demonstrar diversos movimentos corporais e integrar os alunos para esse conhecimento que lhes torna melhores cidadãos. Para que as crianças possam criar seus próprios movimentos é preciso dar a elas as condições propícias e venham ter a oportunidade de poder expressar-se livremente e explorar seus movimentos e suas habilidades motoras e assim atingir um desenvolvimento pleno. Segundo Sborquia (2002, p. 106) “(o tema da cultura corporal – dança – dificilmente é trabalhado no contexto escolar)”. Isso acontece porque a escola como um todo não sabe a importância que a dança tem para o desenvolvimento corporal dos alunos.

Neste sentido é bom se pensar qual a pedagogia que se deve nortear o ensino da dança para que cada pessoa possa pouco a pouco realizar movimentos de dança de acordo com os seus próprios movimentos e desejos. Nesse sentido, Kunz (2003, p. 5) enfatiza “O problema que, particularmente, impulsionou esta pesquisa é a ausência da dança na escola e as resistências de meninos à participação na dança e atividades expressivas na formação escolar”.

Nesse sentido, o essencial é que o professor a partir da dança que é uma arte possa construir caminhos que leve os educandos a descobrirem suas habilidades. O ensino da arte constituirá componente curricular obrigatório, nos diversos níveis da educação básica, de forma a promover o desenvolvimento cultural dos alunos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática regular de atividade física está associada à melhora da qualidade de vida (Lima et al., 2016). Sabe-se que a prática da atividade física é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo, independentemente da sua idade, prevenindo o aparecimento de diversas doenças crônicas, algumas alterações físicas e até mesmo psíquicas

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

(ALENCAR et al., 2010), podendo ser praticada em academias de musculação e ginástica, escolas de natação e hidroginástica, clubes recreativos e/ou ambientes de caráter público como os centros esportivos, municipais e as Academias da Terceira Idade (ATIs) ou academias da saúde.

“Na dança, a música funciona como elemento de união e integração entre os dançarinos, que trabalhem em grupo precisa estar sincronizado. O estímulo sonoro normalmente determina o ritmo e a mudança nas sequências de movimentos de uma dança”. (Tavares, 2006, p. 49).

Depois o professor para as aulas práticas desde música contemporânea até as músicas culturais da região dos alunos. E finaliza tais conteúdos com apresentações de dança para a escola onde todas as turmas se apresentam. Como relatou Kunz (2003), para os meninos da turma masculina, a imagem da dança é feminina. Para quebrar essa ideia arraigada na cabeça dos jovens é preciso que cada vez mais o professor possa realizar tais aulas e usando métodos diferentes para assim encontrar um meio de sanar tal preconceito.

A dança é uma atividade rítmica e artística, que possibilita a expressão por meio de gestos e coreografias, transmitindo diferentes emoções de diversas formas e com diferentes objetivos. Ela existe em diferentes lugares e em diferentes culturas, cada qual com o seu ritmo. Esta forma de expressão, também, tem se mostrado importante no processo de ensino e aprendizagem (Matos; Verde; Corrêa, 2019).

Nos estudos de Bezerra et al (2020) deixa claro que a própria prática de exercícios é conhecida por proporcionar benefícios físicos e psicológicos para quem a pratica. Com o passar dos anos, a escola começou a valorizar o movimento e, a dança, surgiu como tema. Para os alunos, a dança, além de estimular por meio de batidas musicais, é uma forma de desenvolver a criatividade e a invenção de comandos.

Entretanto, verifica-se que, ainda hoje, esta prática é pouco discutida nas instituições de ensino, tornando-se algo, didaticamente, difícil de ser implementado e utilizado pelo professor (Matos; Verde; Corrêa, 2019). A dança deve ser abordada em todos os níveis da educação básica. Na infância, as crianças estão em constante movimento e usam essa mobilidade para buscar conhecimento do ambiente. Pular, correr, dançar e girar faz parte do ambiente social da criança.

O movimento do corpo de uma criança é uma importante fonte de aprendizado que conecta mente e habilidades motoras, não apenas pelas respostas funcionais que as crianças exercitam, mas também pela alegria do movimento e da livre expressão. Cabe, então, ao

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

professor, sugerir esses estímulos, pois é através do movimento que as crianças aprendem e desenvolvem aspectos cognitivos, sendo este um recurso necessário para muitos aspectos do desenvolvimento (Martinez; Chaves, 2020).

Praticar atividade física com liberdade de escolha melhora o desempenho escolar das crianças. O discente deve estar confortável praticando e o ambiente deve ser propício para ela. Nesse cenário, a dança na educação infantil merece um tratamento específico e diferenciado, para que a criança não desenvolva aspectos de retenção da dança durante outras fases da vida (Freires et al., 2022).

Percebe-se que a necessidade da educação física na educação infantil está se tornando cada vez mais evidente. A educação física está relacionada ao processo de ensino e aprendizagem, pois contribui para a formação integral dos alunos desde o ensino fundamental e melhora as habilidades motoras. Ela não é apenas uma disciplina importante no currículo educacional dos alunos, mas também uma parte obrigatória da educação básica, caracterizando-se por uma aprendizagem lúdica e prazerosa, acompanhada de momentos de socialização (Bezerra et al., 2020).

Espera-se que os alunos do ensino fundamental tenham muita vontade de se movimentar, entretanto, eles ficam inquietos e, em muitos casos, exceto no recreio, os alunos só se movimentam nas aulas de educação física. Isto pode ser reflexo das questões de gênero que começam a surgir na escola primária, prevalecendo o tradicionalismo de “Coisas para meninos e coisas para meninas”. Sendo assim, sabendo que a dança é importante no processo educativo dos alunos, mas que as questões de gênero surgem no ensino básico, os professores devem estar atentos, reconhecendo a etnia, a raça, a não discriminação e a orientação sexual (Rocha, 2022).

O desenvolvimento do aluno envolve uma progressão evolutiva em vários aspectos que se aplicam ao longo do ciclo de vida escolar. Este percurso nem sempre é linear, devido a diferentes áreas comportamentais, como: disposições emocionais, cognitivas, psicológicas, sociais e motoras. Toda expressão do indivíduo é trazida ao mundo através do corpo, especificamente movimento (Matos; Verde; Corrêa, 2019). É o movimento corporal que leva as pessoas à comunicação, aprendendo a assimilação, sentindo o que está ao seu redor, sendo cercado e tocado em um ambiente social. Por este motivo, o ensino de dança torna-se fundamental.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

O desempenho físico está, portanto, associado à saúde em termos de melhoria do índice cardiopulmonar, força/resistência muscular, flexibilidade e percentual de gordura corporal, reduzindo, assim, o risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Um dos elementos-chave que a atividade física pode abordar é a flexibilidade. A flexibilidade é um componente fundamental da aptidão física relacionada à saúde, levando à elasticidade dos músculos e tecidos conjuntivos combinada com o movimento articular (Freitas et al., 2022).

A falta de atividade física sem frequência e qualidade pode levar a problemas de coordenação que afetam negativamente o desenvolvimento cognitivo, bem como os processos de aprendizagem motora (Lima, 2022). De acordo com (Bregolato, 2006, p. 67), “esses momentos eram celebrados com intensa participação corporal, onde o corpo era pintado ou tatuado e cheio de emoções, expressava nos movimentos de dança, seus sentimentos, seja de felicidade, desgosto ou culpa”.

A dança com enfoque à Educação Física surge no Brasil em meados de 1920, a partir de movimentos da ginástica nas suas formas mais básicas. Vinte anos depois passou a fazer parte dos conteúdos na formação de professores de educação física, sendo que em 1980 após reformulações passou a fazer parte dos cursos de licenciatura e bacharelado, tendo em vista a recorrente necessidade de os professores de educação física desenvolver saberes e competências em relação à dança e suas diferentes manifestações. Mas o que se quer alcançar com a dança na escola? Antes de qualquer coisa, acredita-se que a dança pode ser usada como ferramenta que muito contribuirá para a melhoria do convívio entre os alunos de forma intra e interpessoal, além da melhoria da saúde e qualidade de vida desses alunos. (Barreto, 2004).

A dança acompanhou o processo constante das mudanças históricas da civilização, é um patrimônio cultural herdado que não se limitou em repetir formas tradicionais e acadêmicas, ousou, explorou formas, contatos, padrões e movimentos que permitiu a esta forma de expressão não verbal, corporal, artística e cultural a não estagnação transformando-se de acordo com as ideias e necessidades de cada tempo e lugar, incorporando novas técnicas, novas possibilidades, novos ritmos, novos visuais, novas expressões e diversas linguagens. (Mendes, 1987).

Na escola, essas diversas linguagens podem e devem ser trabalhadas especialmente na disciplina Educação Física. Senão vejamos: os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) de Educação Física, trazem no bloco de conteúdos “Atividades Rítmicas e Expressivas”,

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

entendido como sendo as manifestações da cultura corporal que têm como características comuns a finalidade de expressão e comunicação a partir dos gestos e a presença de estímulos sonoros como identificador para o movimento corporal, que são danças e brincadeiras cantadas (Brasil, 2000).

Os PCN's também afirmam que no Brasil existe uma riqueza muito grande de manifestações rítmicas e expressivas, aqui pulsa o samba, o bumba-meu-boi, o maracatu, o frevo, o afoxé, a catira, o baião, o xote, o xaxado entre muitas outras manifestações (Brasil, 2000). A dança na escola, articulada as aulas de Educação Física tem um papel fundamental que visa o desenvolvimento geral do aluno. A inclusão e permanência da dança das aulas de Educação Física Escolar e a sua efetiva prática enquanto processo educacional favorece adequado desenvolvimento corporal, educação do censo rítmico, expressão não verbal, desenvolvimento humano e formação integral do educando; não se resumindo apenas em aquisições de habilidades motoras, mas também contribuindo para o desenvolvimento social, expressivo, afetivo e cognitivo.

A escola “é um lugar privilegiado para se aprender dança com qualidade, profundidade, compromisso, amplitude e responsabilidade, para que isto aconteça e, enquanto ela existir a dança não poderá mais continuar sendo sinônimo de festinhas de fim de ano”. (Marques, 1997, p.21). No entanto, o que se percebe na grande maioria das escolas é o descompromisso quanto à aplicabilidade desse conteúdo nas aulas de Educação Física. E quando ela acontece, aparece de forma diferenciada; apenas como ensaios de coreografias criadas pelo professor, para apresentações em datas comemorativas, e somente com este fim.

Não se pensa em algo mais construtivo e que realmente venha a fazer a diferença e trazer motivação aos alunos. A dança é uma atividade física que intervém nos aspectos socioafetivos, motores e cognitivos, além de estimular a criatividade, alcançando inúmeros objetivos. Ela acaba se tornando uma ferramenta essencial para a manutenção de uma vida saudável e uma melhor qualidade da mesma, assim como melhoras no condicionamento e capacidades físicas. Além do mais, a dança é uma atividade que pode ser praticada por qualquer faixa etária, desde crianças pequenas até idosos, pois não só apenas os benefícios cardiovasculares, coordenativos e de flexibilidade, a dança proporciona benefícios psicológicos, pois é uma atividade muito prazerosa, que tem a capacidade de incentivar até os mais sedentários (Silva; Tkac, 2012).

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Os benefícios encontrados na dança são inúmeros. Entre eles, pode-se dizer sobre a percepção do corpo, criatividade, memorização, melhora dos movimentos articulares, coordenação motora, agilidade, ritmo, percepção espacial, desenvolve a musculatura corporal, melhora a autoestima, quebra bloqueios psicológicos, possibilita convívios e relações sociais melhores e serve como lazer. Dessa forma, se faz necessário enfatizar a relevância da dança nas relações sociais na vida das pessoas, observando o quanto elas influenciam na formação pessoal de cada indivíduo e na personalidade (Shibukawa et al., 2011).

Um fato importante a ser citado é que a dança não deve ter como enfoque formar bailarinos profissionais, e sim, proporcionar todos os benefícios que uma aula de dança possui, ajudando no seu desenvolvimento e possibilidades de comunicação. Suma importância, cabendo ao docente a frente deste processo mudar sua prática para atingir estes objetivos (Barilli; Cintra, 2013).

Nota-se, em todas as faixas etárias, a importância do corpo como uma forma de expressar suas emoções. Dessa forma, a dança pode, e deve ser considerada uma atividade completa, pois da mesma forma que se trabalha com emoções, atitudes e sentimentos, a dança trabalha o corpo, desenvolve capacidades motoras, e ainda atua no bem estar e prazer, atingindo a parte mental do ser humano (Almeida; 2014). Com base nas questões levantadas, o presente estudo evidencia o seguinte problema: qual a visão de crianças, adolescentes e seus pais/ responsáveis em relação à importância e os benefícios com a participação em aulas de dança e expressão corporal? Desta forma, este trabalho tem como objetivo geral verificar o interesse de crianças e adolescentes em participar de atividades de dança e expressão corporal e, na visão deles, quais as melhorias percebidas em suas vidas e no seu cotidiano.

A “Qualidade de vida” é um termo amplamente abordado, tanto nos meios científicos quanto na vida cotidiana. A OMS (2005) define qualidade de vida como: “a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

A dança é uma atividade que pode ser percebida em diferentes ambientes, como academias, eventos, festas, shows, entre outros. Diante deste amplo universo que vem se construindo ao longo dos anos, percebe-se uma necessidade de investigar o motivo de ausência de aulas de dança nas escolas, que é onde deveria ser iniciado este tipo de atividade, por todos os benefícios que a dança é capaz de proporcionar a crianças e adolescentes (Marcelino; Knijnik, 2006). Atualmente, os Centros de Controle e Prevenção de Doenças

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

recomendam que as escolas ofereçam 30 minutos de atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade todos os dias, sem calcular os períodos de Educação Física no turno oposto, pois pesquisas mostram que apenas 8% dos adolescentes e 42% das crianças praticam 30 minutos de atividades todos os dias. Estes que praticam esta atividade física recomendada geralmente participam de programas e projetos organizados no turno oposto, com atividades de dança e esportes.

A dança é particularmente popular entre as meninas, mas tem sua atuação em crescimento na população masculina. Discute-se muito o ensino e a existência de aulas de dança na escola. Porém, há quem não veja eficácia na inclusão e aplicação da dança no âmbito escolar, principalmente pelos professores de Educação Física, que poderiam explorar este conteúdo privilegiando todos os aspectos do desenvolvimento humano. Percebe-se uma falta de comprometimento da maioria destes profissionais, utilizando da dança na escola somente para festas comemorativas e somente com quem tem mais facilidade para memorizar e reproduzir os movimentos que o professor mostra, sem qualquer aprofundamento sobre dança e seus conhecimentos (Sousa et al., 2010).

A dança, no contexto escolar atual, é uma disciplina que se desenvolve tanto pela área da Educação Física quanto pela área da Arte, sendo realizada por diferentes processos de ensino aprendizagem. Porém, não são todos os meios escolares que valorizam este tipo de ensino e atividades, pois nem sempre conseguem espaços ao se comparar com os demais conteúdos escolares (Sousa et al., 2014).

O principal problema percebido no âmbito da dança escolar é a formação inicial dos professores de Educação Física, no momento da graduação dos mesmos, em que não há subsídios necessários para garantir a aplicação correta dos conteúdos de dança na escola. Um outro fator agravante é que, na maior parte dos cursos de graduação, há apenas uma disciplina semestral voltada à dança, cujos alunos não se sentem aptos para tratar destes conhecimentos na escola, refletindo diretamente na educação básica (Sousa et al., 2010). Na educação infantil, em que existe um período de descobertas para a criança, a respeito de si e do outro, é quando a criança amplia seu leque de relacionamentos, seu repertório de movimentos e suas capacidades de comunicação.

Visto dessa forma, defende-se a importância de haver aulas de dança nas escolas com o espírito de investigação, levando a criança a entender como seu corpo funciona, para que possa usá-lo expressivamente com autonomia, responsabilidade, sensibilidade e inteligência.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Além do que a criança exercita seu senso de integração e a expressão individual e coletiva, trabalha a atenção, percepção, colaboração e solidariedade (Almeida, 2012).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No século XIX surge às danças feitas em pares, a Contradança – que mais tarde se transformou na quadrilha, a valsa, a polca, a mazurca, dentre outras, embora não tenham sido muito bem aceitas entre os conservadores da época. Mais tarde, porém, especificamente quando se fala do nosso país, conseguindo incorporar com outros valores e elementos culturais de outros povos como índios, negros e europeus, surgem danças com variações e estilos diversos e que foram incorporadas na sociedade atual. Objetivos que a dança na escola pode ter. O ser humano sempre teve a necessidade de se comunicar, sendo com seus semelhantes ou com seus deuses. Antes da linguagem, o meio de comunicação utilizado foi o próprio corpo, sendo a dança o fruto primordial da expressão mais primitiva do homem.

É uma atividade que traz inúmeros benefícios para o desenvolvimento integral dos alunos. Desenvolvimento cognitivo: A dança envolve a memorização de sequências de movimentos, o que estimula a memória e o raciocínio. Além disso, a prática da dança pode melhorar a concentração e a capacidade de atenção dos alunos. A dança, uma das mais antigas formas de expressão, possui papel respeitável na sociedade e no desenvolvimento de civilizações, como crenças místicas, expressão de costumes e tradições, como forma de diversão, esporte e trabalho.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, N. A. et al. **Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em** idosas ativas e sedentárias. *Fisioterapia e Movimento*, Curitiba, v. 23, n. 3, p. 473-481, 2010.

ALMEIDA, Fernanda de Sousa; GODOY, Kathya Maria Ayres de. **Prática educativa em dança: reflexões sobre a ação na escola**. Anais do XVI ENDIPE – Encontro Nacional de Didática e Práticas de Ensino da UNICAMP. Campinas, livro 01, p. 001272-001283. Ed: Junqueira & Marin, 2012.

ANDRÈ, Marili E. D. A. **Estudo de caso: seu potencial na educação**. Cadernos de pesquisa, São Paulo, n.49, p. 51-54, maio 1984.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

BARRETO, D. Dança... **Ensino, sentidos e possibilidades na escola**. São Paulo: Autores associados, 2004.

BRASIL. Secretaria de **Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Artes**, v. 6, Brasília, 1997.

BARILLI, Daniele; CINTRA, Rosana Carla Gonçalves Gomes. **Dança na Educação Infantil: uma estratégia pedagógica para a educação sustentável**. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. 2013. Curitiba. Anais do XI Congresso Nacional de Educação – EDUCERE – PUCPR – Curitiba. 2013.

BEZERRA, Thaise Oliveira. *et al.* Saberes em Dança percebidos entre escolares de uma escola pública da cidade de Altamira/PA. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, v. 1, n. 2, 2020.

CAMARGO, Daiana; FINCK Silvia Chistina Madrid. “**A dança inserida no contexto educacional e sua contribuição para o desenvolvimento infantil**” (InterMeio: revista do programa de Pós graduação em Educação, campo do Grande, MS v.32, nº. 32,P.62,74, Jul/dez 2010).

CORREIA, Marcos Miranda. **Incluindo a Dança nas Aulas de Educação Física**. In: X EnFEFE – Encontro Fluminense de Educação Física Escolar, 2005, Niterói.

SPESSATO, Bárbara Coiro; VALENTINI, Nádia Cristina. **Estratégias de ensino nas aulas de dança: demonstração, dicas verbais e imagem mental**. Revista de Educação Física UEM. v. 24, n. 03, p. 475-487, jan./ mar., 2013.

FREIRES, Antonia Laurentino. *et al.* Educação física nos anos iniciais do ensino fundamental: um estudo de caso a partir das percepções de professores da Escola Vereador João Gonçalves do Município de Marizópolis, Paraíba. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e33011422255-e33011422255, 2022.

KUNZ, Maria do Carmo Saraiva. **Dança e Gênero na escola: forma de ser e viver mediadas pela Educação Estética**. (Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de motricidade de Lisboa, 2003).

LIMA, Ana Catarina Ferreira Bacalhau de Sousa. **Crianças na escola! (Re) pensar o bem-estar no processo de ensino aprendizagem**. Relatório de Estágio (Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico) – Universidade dos Açores. Ponta Delgada, 2022. 205 f.

LONDERO, Rosana Maria Alves. **A dança na escola e a coordenação motora**. 2011. 47 f. Monografia de Graduação do Programa Especial de Formação Pedagógica de Docentes na Área de Licenciatura em Artes da Faculdade Integrada da Grande Fortaleza: 2011.

LIMA, A. C. et al. **Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular**, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental. Boletim Informativo Unimotrisaude em Sociogerontologia. Amazonas,v. 7, n. 2, p. 34-46, 2016.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

MARCELINO, Elisa Popyelisko; KNIJNIK, Jorge Dofman. **A escola vai ao baile? Possíveis relações entre dança e Educação Física na escola.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, p. 65-72, 2006.

MARQUES, I. A. **Dançando na Escola.** 4.^a ed. São Paulo: Cortez, 2007.

MATOS, Meriane Teixeira de; VERDE, Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo; CORRÊA, Lionela Da Silva. Educação Física e os temas transversais. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar – RECH**, v. 3, n. 1, p. 382-4-2, 2019.

MARTINEZ, Vera M.; CHAVES, Fernando Edi. A motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Temas em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro**, v. 5, n. 1, p. 56-80, 2020.

MENDES, M.G. **A Dança.** 2.^a ed. São Paulo: Ática, 1987.

PEREIRA, Andrea Apolonia. LUSSAC, Ricardo Martins porto. Notas sobre a dança no contexto da Educação Física (novembro 2009).

ROCHA, Mariana Amarante. **O papel do professor de Educação Física escolar frente ao comportamento sedentário em crianças e adolescentes do Ensino Fundamental.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022. 49 f.

SBORQUIA, Silvia Paves; NEIRA, Marcos Garcia. As Danças Folclóricas e Populares no Currículo da Educação Física: possibilidades e desafios. (Motrivivência ano XX, Nº31, P.79-98 Dez./2008).

TAVARES, ISIS MOURA. **Educação, corpo e arte.** Curitiba: IESDE, 2006.

SARAIVA, Dr^a. Maria do Carmo. **ELEMENTOS PARA UMA CONCEPÇÃO DO ENSINO DE DANÇA NA ESCOLA: A PERPECTIVA DA EDUCAÇÃO ESTÉTICA.** (Ver. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 30, n. 3,p. 157 – 171, maio 2009).

SILVA, Luana Soares da. **Significado do grupo de dança para crianças e adolescentes:** um estudo em uma escola comunitária de Venâncio Aires – RS. 2012. 18 f. Monografia Graduação Educação Física – Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2010.

SHIBUKAWA, R. M.; GUIMARÃES, A. C. A.; MACHADO, Z.; SOARES, A. **Motivos da prática de dança de salão nas aulas de Educação Física escolar.** Revista Brasileira de Educação Física e Esportes. São Paulo, v. 25, n. 1, p. 19-26, jan./mar., 2011.

SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França; CARAMASCHI, Sandro. **O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e da Arte.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, v. 28, n. 03, p. 505-520, jul./ set., 2014.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França. **A dança na escola: um sério problema a ser resolvido**. Motriz. Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 496-505, abril/jun., 2010.

VECCHIA, Roberta Dalla et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Rev. bras. epidemiol., São Paulo, v. 8, n. 3, p. 246-252, Sept. 2005.

PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM JOVENS E ADULTOS: RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIOS E SAÚDE MENTAL

Bianca Maria Lola da Silva¹
Jardiel Marcos Santos da Silva²

RESUMO

A crescente prevalência de transtornos ansiosos e depressivos entre jovens adultos representa um desafio significativo para a saúde pública. Esses transtornos afetam negativamente a qualidade de vida e sobrecarregam os sistemas de saúde. Diante disso, a presente pesquisa visa explorar a relação entre atividade física e saúde mental em jovens e adultos, com foco na prevenção e redução de transtornos ansiosos e depressivos. O objetivo dessa pesquisa foi analisar como a prática regular de atividade física e exercícios podem promover o bem-estar psicológico e prevenir esses transtornos. Estudos indicam que a atividade física regular, especialmente exercícios aeróbicos, possui efeitos antidepressivos e ansiolíticos, protegendo o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse. A pesquisa se baseia em uma revisão de literatura recente na qual busca-se identificar os fatores que levam ao desenvolvimento desses transtornos, além de verificar a eficácia da atividade física na sua prevenção. Em síntese, por meio dos estudos pode-se perceber a importância que as atividades físicas trazem para os jovens e os adultos

Palavras-chave: Transtornos ansiosos. Prevenção. Saúde mental. Atividade física.

1 INTRODUÇÃO

A prevalência de transtornos ansiosos e depressivos entre jovens e adultos é uma preocupação crescente na sociedade contemporânea. Esses transtornos impactam negativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados e representam um desafio significativo para os sistemas de saúde e assistência social. Diante desse cenário, a busca por estratégias eficazes de prevenção e tratamento torna-se uma prioridade urgente.

O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre atividade física e o exercício podem promover o bem-estar psicológico e prevenir esses transtornos, com foco específico na prevenção e redução de transtornos ansiosos e depressivos. Nesse sentido, esse estudo apresentará como a prática regular de atividades físicas e exercícios podem contribuir

¹ Formado em Educação Física Licenciatura (UNOPAR), Estudante do Curso Bacharel em Educação Física (UNOPAR). E-mail: biamarialola@gmail.com

² Doutor em Educação (UAA/PY) tutor semipresencial da UNOPAR e professor da Rede Municipal de Educação de Palmeira dos Índios. E-mail: jardiel02marcos@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

para a promoção do bem-estar psicológico e para a prevenção desses transtornos nessa faixa etária.

Segundo Correa (2019), pessoas com problemas de saúde mental são frequentemente incompreendidas, estigmatizadas e marginalizadas, e a procura por ajuda profissional é fundamental para iniciar o tratamento e viver de forma mais saudável. Os transtornos depressivos afetam a população de forma generalizada, sendo considerada uma das doenças mais comuns e prejudiciais, com impacto significativo na saúde pública e em todas as classes sociais (Bahls, 1999 apud Bahls; Bahls, 2002).

Neste estudo, analisou-se a relevância das atividades físicas e exercícios que possuem maior impacto no controle e prevenção de transtornos ansiosos e depressivos. A prática regular de exercícios físicos aeróbicos pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos, além de proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental (Salmon, 2001 apud Araújo, 2007).

O tema deste estudo é a influência da prática regular de atividade física em jovens e adultos com ansiedade e depressão. A problemática a ser discutida é: Como as práticas regulares de atividades físicas e exercícios podem contribuir para a prevenção e redução de transtornos ansiosos e depressivos em jovens adultos? Os objetivos são identificar os principais fatores que levam ao desenvolvimento desses transtornos e verificar se a atividade física pode atuar como fator preventivo e de redução.

Essa pesquisa se baseia em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo. Foram selecionados artigos científicos, dissertações e livros publicados nos últimos cinco anos, utilizando bases de dados como PubMed, SciELO e Google Scholar. As palavras-chave utilizadas na busca foram: “atividade física”, “saúde mental”, “depressão”, “prevenção” e “jovens adultos”. Portanto, o foco da pesquisa foi analisar os principais estudos que discutem a relação entre a prática de exercícios físicos e a prevenção de transtornos depressivos, com ênfase nos benefícios psicossociais e fisiológicos da atividade física.

2 DESENVOLVIMENTO

A prevalência de transtornos ansiosos e depressivos entre jovens e adultos é um fenômeno crescente e preocupante na sociedade contemporânea. Esses transtornos afetam profundamente a qualidade de vida dos indivíduos, comprometendo sua capacidade de lidar

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

com desafios pessoais e profissionais, além de impactarem diretamente os sistemas de saúde e assistência social. A gravidade desses transtornos torna urgente a busca por estratégias eficazes para sua prevenção e tratamento.

Entre as diversas intervenções estudadas, a prática regular de atividade física tem se destacado como uma abordagem promissora para a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos como ansiedade e depressão. A atividade física, especialmente os exercícios aeróbicos, atua diretamente na melhoria do bem-estar psicológico, aliviando sintomas e promovendo uma sensação de bem-estar geral, decorrente da liberação de endorfina, neurotransmissor responsável por sensações de prazer e relaxamento.

Os transtornos depressivos e ansiosos são amplamente difundidos na população, afetando indivíduos de diferentes classes e níveis sociais. De acordo com Bahls (1999), a depressão é uma das doenças mais prevalentes e prejudiciais do ponto de vista social e econômico, causando grande impacto nas esferas pessoal e pública. Essa condição, além de provocar sofrimento mental significativo, acarreta altos custos para os sistemas de saúde, uma vez que está associada ao aumento das hospitalizações e da mortalidade, como destacado por Rocha et al. (2019).

No contexto da saúde pública, a atividade física surge como uma alternativa acessível e de baixo custo, que pode complementar o tratamento tradicional com medicamentos e psicoterapia. Estudos indicam que a prática regular de exercícios físicos aeróbios, como corrida, caminhada e natação, tem efeitos antidepressivos e ansiolíticos, ajudando a reduzir os níveis de estresse e a regular neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que são essenciais para a estabilidade emocional (Salmon, 2001 apud Araújo, 2007).

Além dos benefícios biológicos, a atividade física também oferece uma série de vantagens psicossociais, como a promoção de uma maior integração social e o aumento da autoestima. Jovens adultos, frequentemente expostos a pressões acadêmicas, profissionais e sociais, podem encontrar na prática de exercícios físicos uma forma eficaz de lidar com essas demandas, desenvolvendo uma maior resiliência emocional e reduzindo o risco de desenvolver transtornos mentais.

É importante destacar que, em muitos casos, os transtornos depressivos estão associados a comorbidades que agravam ainda mais a condição dos pacientes. Isso implica em uma diminuição significativa da qualidade de vida, não apenas no âmbito psicológico, mas também nas atividades de vida diária (AVD), como alimentação, autocuidado e interações

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

sociais (Rocha et al., 2019). Dessa forma, a promoção da saúde mental por meio da prática regular de exercícios físicos não apenas melhora os sintomas de transtornos depressivos, mas também contribui para a saúde física, fortalecendo o organismo e promovendo uma melhor qualidade de vida.

A prática de musculação, por exemplo, é uma modalidade que favorece a liberação de endorfina e, conseqüentemente, a sensação de bem-estar, sendo indicada para o controle de sintomas depressivos e ansiosos. Ao melhorar a força muscular e a resistência física, a musculação também contribui para a autoestima dos praticantes, especialmente em jovens adultos que, muitas vezes, enfrentam desafios relacionados à autoimagem e ao convívio social.

Portanto, a atividade física deve ser vista como um componente essencial para a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos ansiosos e depressivos. Seu papel vai além de complementar o tratamento tradicional, atuando de forma preventiva e promovendo um estilo de vida mais saudável e equilibrado para os jovens adultos. A continuidade dessa prática ao longo da vida pode ajudar a reduzir os impactos dos transtornos mentais na população, contribuindo para uma sociedade mais saudável e resiliente.

3. Resultados e Discussão

Os estudos revisados revelam uma correlação significativa entre a prática regular de exercícios físicos e a melhoria dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos. A pesquisa de Smith et al. (2018) indica que a atividade física atua diretamente sobre o sistema nervoso central e periférico, envolvendo a regulação do sistema nervoso autônomo e a modulação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina. Esses neurotransmissores desempenham um papel crucial na regulação do humor e na sensação de bem-estar, sendo diretamente associados à redução de sintomas depressivos. A prática regular de exercícios também estimula a neurogênese — o crescimento e a formação de novos neurônios —, o que contribui para a plasticidade cerebral e para a recuperação de funções cognitivas afetadas por transtornos mentais.

Além disso, os estudos demonstram que a atividade física ajuda a reduzir os níveis de cortisol, um hormônio ligado ao estresse, promovendo uma resposta biológica mais eficiente ao enfrentamento de situações estressantes. Esse equilíbrio hormonal permite que o

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

organismo lide melhor com fatores que desencadeiam ansiedade e depressão, protegendo a saúde mental de jovens adultos que enfrentam pressões sociais e profissionais frequentes.

Outro aspecto importante é o impacto positivo da atividade física no bem-estar psicossocial. A participação em atividades físicas, principalmente aquelas realizadas em grupo, favorece o aumento da autoestima, promove o fortalecimento das interações sociais e reduz o isolamento. O sentimento de pertencimento e de integração social gerado por atividades como caminhadas em grupo, aulas de dança ou esportes coletivos é fundamental para reduzir a sensação de solidão e para estimular a socialização entre jovens, uma etapa crucial no enfrentamento de sintomas depressivos. Pesquisas apontam que essas interações sociais têm efeito terapêutico, ajudando os indivíduos a desenvolverem redes de apoio emocional.

Além dos benefícios imediatos, a prática de exercícios físicos também atua como um fator preventivo a longo prazo, mantendo o equilíbrio físico e emocional. A promoção de uma rotina ativa e saudável ajuda a estabelecer hábitos que fortalecem a resiliência mental. Estudos comparativos mostram que indivíduos fisicamente ativos apresentam menores taxas de recaída em episódios depressivos e tendem a desenvolver melhores mecanismos de enfrentamento, se comparados a pessoas sedentárias.

Por fim, ressalta-se a importância de criar ambientes que incentivem a prática de atividades físicas, sejam esses ambientes públicos ou privados. O acesso a espaços seguros, como parques, academias e centros esportivos, é fundamental para garantir que jovens adultos possam aderir à prática regular de exercícios. A criação de políticas públicas que incentivem a prática de esportes e atividades físicas em ambientes comunitários pode desempenhar um papel importante na promoção da saúde mental. Além disso, o apoio de familiares e amigos contribui significativamente para a adesão a programas de exercícios, reforçando o papel do ambiente social no bem-estar mental dos jovens.

4 Considerações finais

A prática regular de atividade física, especialmente os exercícios aeróbicos, tem se mostrado uma intervenção eficaz para a prevenção e tratamento de transtornos mentais, como a depressão, em jovens adultos. A análise dos estudos revisados confirma que os benefícios

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

do exercício físico vão além da simples melhoria do condicionamento físico; eles estão diretamente relacionados à saúde mental e ao bem-estar psicológico.

Dessa maneira, o impacto positivo dos exercícios aeróbicos, como corridas, caminhadas, ciclismo e natação, pode ser observado tanto na regulação de processos biológicos — como a modulação de neurotransmissores e a promoção da neurogênese — quanto nos benefícios psicossociais, como o aumento da autoestima, o fortalecimento das interações sociais e a redução do isolamento.

Além de atuar como uma intervenção complementar aos tratamentos convencionais, como a psicoterapia e o uso de medicamentos, a prática de atividades físicas oferece uma alternativa acessível e eficaz para a prevenção de recaídas em casos de depressão. Pesquisas demonstram que pessoas que mantêm uma rotina regular de exercícios têm maior probabilidade de experimentar uma recuperação mais rápida e de desenvolver melhores mecanismos de enfrentamento em situações de estresse. Essa abordagem integrativa da atividade física como uma estratégia de bem-estar mental sugere que os exercícios físicos devem ser incorporados não apenas como parte de programas terapêuticos, mas também como uma medida preventiva na vida cotidiana dos jovens adultos.

Para maximizar os benefícios dessa prática, é importante que políticas públicas incentivem a criação de espaços adequados para a prática de exercícios físicos e esportes, garantindo que a população jovem tenha acesso fácil e seguro a esses ambientes. Além disso, o papel das instituições educacionais e do setor privado também pode ser crucial na promoção de uma cultura de saúde mental associada à atividade física. Campanhas de conscientização sobre os benefícios da prática regular de exercícios, direcionadas especialmente a jovens adultos, podem contribuir para a redução das taxas de depressão e ansiedade nessa faixa etária.

Nessa perspectiva, as futuras pesquisas podem explorar os efeitos de diferentes tipos de exercícios físicos sobre a saúde mental, comparando a eficácia de modalidades aeróbicas, de força e de flexibilidade. Também seria interessante investigar como a intensidade e a frequência dos exercícios influenciam na manutenção da saúde mental a longo prazo. Por fim, a integração da atividade física com outras abordagens terapêuticas pode proporcionar insights valiosos sobre como estruturar programas de tratamento mais completos e eficazes para jovens adultos que enfrentam transtornos de saúde mental.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, June, 2007. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000200015&lng=en&nrm=iso. Acessado em: 09 março de 2021.

BAHLS, Saint-Clair; BAHLS, Flávia Rocha Campos. Depressão na adolescência: características clínicas. *Interação em Psicologia*, Curitiba, June, 2002. ISSN 1981-8076. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3193/2556>. Acesso em: 09 de março de 2021.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, 2020 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400311&lng=en&nrm=iso . Acessado em:09 de março de 2021.

CASTILLO, A. R; G.L. et al. Transtornos de ansiedade. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo , v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso. Acessado em: 09 de março de 2021.

CORREA, R. Saúde mental e exercício físico: ingredientes para uma vida melhor. **Dissertação de Mestrado**. Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde - Universidade Norte do Paraná, Londrina, 21 de março de 2019.

GORDON, B.R.; MCDOWELL, C.P.; LYONS, M. et al. Treinamento de exercício resistido para sintomas de ansiedade e preocupação entre adultos jovens: um ensaio clínico randomizado. *Sci Rep.* v.10, p. 1-9, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74608-6>.

LUCIBELLO, K.M.; PARKER, J.; HEISZ, J.J. Examinando um efeito de treinamento na resposta de ansiedade do estado a uma sessão aguda de exercício em indivíduos com baixa e alta ansiedade. *J Afetar o Desordem.* v. 247, p. 29-35, 2019. doi:10.1016/j.jad.2018.12.063.

MARTINS, L. C. X.; KUHN, L. Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao serviço militar obrigatório e fatores associado. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 6, p. 1809-1816, 2013.

NASSTASIA, Y.; BAKER, A.L.; LEWIN, T.J. et al. Efeitos diferenciais do tratamento de uma entrevista motivacional integrada e intervenção de exercício sobre perfis de sintomas depressivos e fatores associados: Um ensaio cruzado controlado

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

randomizado entre jovens com depressão maior. **J Afetar o Desordem**. v.259, p. 413-423, 2019. doi:10.1016/j.jad.2019.08.035.

ROMERO-BLANCO, C. et al. Atividade Física e Estilo de Vida Sedentário em Estudantes Universitários: Mudanças durante o Confinamento Devido à Pandemia de COVID-19. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**. v.17, n. 18, p. 6567, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>.

SALTAN, A.; ANKARALI, H. O Pilates afeta o estado de depressão, dor, funcionalidade e qualidade de vida em estudantes universitários? Um estudo randomizado e controlado. **Perspecione o Cuidado Psiquiátrico**. v. 57, n. 1, p. 198-205, 2021. doi:10.1111/ppc.12547.

YÜCE, E. G.; MUZ, G. Efeito da atividade física baseada em ioga na percepção de estresse, ansiedade e qualidade de vida em adultos jovens. **Perspecione o Cuidado Psiquiátrico**.v. 56, n. 3, p. 697-704, Jul., 2020. doi: 10.1111/ppc.12484. Epub 2020 9 de fevereiro. PMID: 32037569.

O TRABALHO DE MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE NA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA BAILARINOS

Camilly Vitória Santana Vieira¹
Jardiel Marcos Santos da Silva²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar o grau de flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas, antes e após um programa específico de treinamento de flexibilidade. A leveza e a graciosidade de uma bailarina se devem, em grande parte, à flexibilidade, requisito para a expressão estética da força em movimentos de parte do corpo ou de todo o corpo. Esta pesquisa é qualitativa e referencial. O aumento da flexibilidade leva à otimização da fluência dos movimentos e à harmonia em expressá-los; o desenvolvimento adequado da flexibilidade aumenta o espectro de possíveis movimentos técnicos específicos e acelera o processo de aprendizagem motora. Tendo em vista a maior abrangência e profundidade deste tema, recomenda-se que o estudo seja realizado com um maior número de bailarinas nos grupos de teste e de controle; que durante o período de testes seja feito um rigoroso controle na presença das bailarinas, tanto nas aulas de ballet, como nas aulas de flexibilidade; e que as aulas de flexibilidade.

Palavras-chave: Ballet Clássico. Flexibilidade. Performance.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho busca analisar o trabalho de mobilidade e flexibilidade na preparação física para bailarinos. Ela permite que os bailarinos realizem movimentos complexos com facilidade, evitando lesões e melhorando o desempenho. O trabalho de mobilidade e flexibilidade é extremamente importante na preparação física para bailarinos. A dança exige movimentos graciosos e fluidos que exigem um alto nível de flexibilidade e amplitude de movimento. A mobilidade se refere à capacidade de mover as articulações de forma eficiente e livre de restrições. Através de exercícios de mobilidade, os bailarinos podem aumentar a flexibilidade das articulações e melhorar a estabilidade, equilíbrio e controle corporal.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR) E-mail: cvitoriasv.@gmail.com.

² Doutor em Educação (UAA/PY) tutor semipresencial da UNOPAR e professor da Rede Municipal de Educação de Palmeira dos Índios. E-mail: jardiel02marcos@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

A flexibilidade, por sua vez, se refere à capacidade de estender os músculos e tecidos conjuntivos além de seu comprimento normal. Através de exercícios de alongamento e flexibilidade, os bailarinos podem aumentar a amplitude de movimento em suas articulações, melhorar a postura e a técnica, e prevenir lesões. Além disso, o trabalho de mobilidade e flexibilidade também contribui para a melhoria da postura, alinhamento corporal e consciência corporal dos bailarinos. Isso é essencial para a execução correta dos movimentos e para a prevenção de lesões a longo prazo. desde as épocas em que os primeiros seres humanos se defrontaram com a necessidade da expressão através de uma comunicação não verbal. Tal fenômeno é tão importante que está presente em diversas esferas sociais, e inclusive é bastante presente e discutido na Educação Física, a dança. Arte, biologia, fisiologia, filosofia e diversos conceitos são atravessados nesta forma corporal de comunicação e na liberdade de expressão através dos movimentos.

Múltiplas foram as transformações e processos de desenvolvimento para que a dança saísse dos encontros comunitários e subisse os palcos, teatros, terreiros e espaços de apresentação, e mesmo com o avanço dos anos, este fenômeno ainda se faz presente nas sociedades contemporâneas. Santos (2008), afirma que a dança é uma expressão artística e cultural que se apresenta como modo de mediação entre os seres humanos e mundo, e que há uma interação entre a ação do corpo e o sensível que se constrói de forma estética em um objeto vivo, que é representativo e que possui diversas conexões de sentido e também de história.

2 Desenvolvimento

Tal afirmação conforme Faro (1986) apresenta que a dança era uma forma de expressão importante para os seres humanos primitivos, já que os registros dessas atividades foram inclusive gravados nas representações de seus desenhos nas paredes de cavernas. Além disso, é possível compreender também que as danças apresentavam um caráter importante nessas sociedades, tendo cunho religioso e ritualístico. O autor afirma ainda que como as outras artes, a dança veio da necessidade de expressão dos seres humanos, da mesma forma que a arquitetura veio da necessidade de morar.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

A classificação do autor acerca das danças é dividida nesse sentido, uma das possibilidades para o surgimento da vertente folclórica da dança, eram as festas para as celebrações de nascimentos, casamentos, colheitas fartas no campo e também outras comemorações importantes para a vida longe dos centros urbanos. É importante considerar também a relação entre as manifestações religiosas e as sociedades antigas, uma vez que a vida em sociedade estava relacionada também com a compreensão religiosa desses povos.

As memórias e tradições foram repassadas ao longo das gerações, sendo um dos meios de transmissão e apreensão cultural, é possível tomar como exemplo as festas juninas que são celebradas ainda nos dias de hoje e rememoram acontecimentos de séculos atrás. A dança teatral também tem origens antigas, conforme Faro (1986): A origem da dança teatral é também obscura. Sabemos que no Império Romano havia espetáculos variados em que se apresentavam dançarinos, mas tudo indica que estes eram pouco mais que acrobatas ou saltimbancos, e que as suas danças eram, na verdade, complementos de exibições que hoje em dia considerariamos circenses.

Mais ou menos pela mesma época, temos a prova concreta de que, na Índia e na China, as cortes contavam com os serviços de escravos-bailarinos, os quais só dançavam para o deleite dos soberanos e da nobreza. “Os Balés Reais da Tailândia e do Camboja são descendentes diretos desses grupos de escravos que, através dos séculos, aperfeiçoaram a sua exibição, até chegarem às complicadíssimas coreografias atuais, cheias de gestos simbólicos que tornam sua execução extremamente difícil em três formas: étnica, folclórica e teatral”. (Faro, 1986, p.14). Vale destacar a seguir a compreensão de dança folclórica, que tem forte influência até mesmo nos dias atuais.

Nesse sentido, pode se fazer necessária a busca de práticas que podem auxiliar na preparação do corpo e da mente de bailarinos e bailarinas que se preparam para tais apresentações e performances que levam o corpo à exaustão. As práticas corporais alternativas estão presentes nas sociedades contemporâneas, vindas das tradições antigas, principalmente práticas orientais advindas das relações integrativas relativas à visão de mundo desses povos, contemplando os aspectos corpóreos com os espirituais. Coldebella (2002), afirma que as práticas alternativas envolvem busca pela subjetividade, autoconhecimento, sensibilização, alongamento, expressividade e criatividade do praticante.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

Dentre as mais variadas práticas a autora cita como exemplo a massagem, a antiginástica, a biodança, a eutonia, a reflexologia, a yoga e inclusive a capoeira, a autora afirma que essas práticas apresentam elementos terapêuticos, filosóficos, religiosos, místicos, intuitivos e contestatórios. (Coldebella, 2001). A autora afirma que o pensamento ocidental nem sempre levou a sérios tais práticas, ignorando grande parte desses conhecimentos, mas que com mudanças no campo da Educação Física e também com avanço de trabalhos voltados para o bem estar, a sensibilidade e a consciência corporal, os conhecimentos relativos a essas práticas vêm sendo incorporados a outras áreas do movimento e também da ciência. (Coldebella, 2001).

Com essa afirmação é possível considerar avanços em relação ao campo da Educação Física e de áreas relacionadas na inserção de práticas alternativas em seus campos de atuação, tais inserções podem representar avanços nos aspectos práticos e também teóricos. Coldebella (2001), afirma que através das práticas alternativas pode-se obter benefícios físicos, como: flexibilidade, fortalecimento muscular, elevação da resistência imunológica, maior resistência ao estresse, dinamização da energia, autoconhecimento, regulação respiratória, melhoras na coluna vertebral e também dos sistemas nervoso, endócrino, respiratório e circulatório. Desenvolver a mobilidade e flexibilidade dos bailarinos, visando melhorar a qualidade dos movimentos, prevenir lesões e maximizar o desempenho.

Por isso, pensar de que maneira o ballet clássico trás de benefícios para os praticantes adultos e os desafios enfrentados por essas pessoas. É a partir desses marcos que se define o que pode ou não fazer a partir da idade que se tem. E encontrar escolas de ballet, por exemplo, que atenda esse público mais adulto e adeque as aulas a sua rotina de trabalho, de casa ou de quaisquer outras atividades que a pessoa desenvolva torna-se cada vez mais um desafio. Se a figura da bailarina é contornada pelas ideias de agilidade e juventude, torna-se cada vez mais difícil encontrar aulas de ballet à medida que se vai “chegando para idade” (Lira, 2017, p. 8).

Em seu estudo auto etnográfico, Lira (2017, p. 8) apresenta suas experiências com o ballet na fase adulta de sua vida e afirmar: “Já me matriculei em uma turma cujo horário situava-se no meio da manhã, imaginando se tratar de uma turma mais amadora, mas acabei encontrando uma turma formada por professoras da escola, o que tornou as aulas mais difíceis”.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

O estudo acerca da dança, das práticas alternativas e da associação de diferentes concepções de movimento e treinamento para o desenvolvimento corporal, cultural, educacional e também para agregar valores positivos à saúde das pessoas envolvidas nesses contextos é de grande importância, de modo que abre espaço para novos diálogos e discussões de metodologias e formas de trabalho. Desta forma, este trabalho, vem de forma a ser uma das formas de conexão entre a dança e as práticas alternativas, buscando sua compreensão e articulação dentro do contexto da de bacharelado de Educação Física.

Nesse sentido, é possível afirmar que os objetivos propostos foram contemplados, sendo então apresentadas as considerações finais desta breve pesquisa. As pesquisas selecionadas para a análise acima foram capazes de apresentar que as práticas alternativas associadas à dança podem se benéficas para a formação de bailarinos e bailarinas, auxiliando na prevenção de lesões, na redução de estresse e também de outras formas mais subjetivas, como no desenvolvimento da consciência corporal.

Os resultados encontrados na literatura consultada sugerem que seja necessária uma periodização individual para cada bailarino e bailarina, fazendo com que os resultados acima mencionados sejam percebidos e potencializados. Além disso, é necessário que o tempo da prática seja extenso, já que as pesquisas analisadas foram mais assertivas com práticas acima de dez semanas. Assim, a dança teatral, por outro lado, esteve ligada às acrobacias no Império Romano. “Ambos têm sua origem obscura. Ballet é uma palavra francesa derivada do italiano ballare que quer dizer dançar, bailar, surgiu também com essas mudanças e aprimoramento dos passos realizados pelos mestres de dança”. (Amaral, 2009, p. 3).

O germe do que se converteria no ballet veio à França foi por intermédio de Catarina de Médicis como forma de distração e divertimento para seus filhos afim de não atrapalhar seus afazeres – governar. Assim como a primeira apresentação de ballet foi sua encomenda também para o casamento de sua irmã.

3. Resultados e Discussão

No caso do quadril, a rotação externa é fundamental para a técnica do balé, pois permite que os bailarinos realizem movimentos como o en dehors. No entanto, quando os bailarinos não possuem a preparação adequada ou não têm a mobilidade necessária no

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

quadril, eles podem acabar compensando essa falta de rotação no joelho. Essa compensação coloca uma carga excessiva nos ligamentos do joelho, aumentando o risco de lesões, como a lesão do ligamento cruzado anterior (LCA). Além da lesão do LCA, existem outras lesões comuns entre os bailarinos. Algumas delas incluem: Lesões nos membros superiores: Embora sejam relativamente menos comuns em bailarinas, as lesões nos membros superiores podem ocorrer, principalmente em bailarinos que realizam movimentos em que carregam suas parceiras.

Frouxidão ligamentar: A frouxidão ligamentar é uma condição em que os ligamentos são mais flexíveis do que o normal, o que pode aumentar o risco de lesões articulares em bailarinos. Lesões neurais: As lesões neurais são lesões nos nervos que podem ocorrer em bailarinos. A mobilização neural é uma técnica fisioterapêutica que pode ser utilizada para auxiliar na recuperação dessas lesões. Contusões e distensões: Contusões e distensões são lesões comuns no balé e em outras atividades físicas. É importante preveni-las e buscar ajuda profissional caso ocorram. Lesões no joelho: As lesões no joelho são bastante comuns entre os bailarinos. Elas podem incluir tendinite patelar (joelho de saltador), laceração de menisco, bursite patelar, contusões e síndrome patelofemoral.

É importante ressaltar que cada bailarino é único e pode estar sujeito a diferentes tipos de lesões, dependendo de sua anatomia, técnica e carga de treinamento. É fundamental que os bailarinos recebam orientação adequada, incluindo um programa de aquecimento adequado, fortalecimento muscular específico e cuidados com a postura e alinhamento durante a prática da dança. Diversos são os modos de preparação para coreografias, espetáculos e apresentações, nesse sentido, é possível apresentar o questionamento de como ocorrem as preparações de pessoas envolvidas com a dança.

No ballet, por exemplo, além de uma preparação física básica, são executadas diversas repetições de movimentos na barra para que se possa aperfeiçoar o movimento desejado. Para iniciar a discussão da utilização das práticas alternativas na preparação de bailarinos e bailarinas é necessário fazer uma breve discussão da história da dança, trazendo inicialmente alguns aspectos importantes para a compreensão desse fenômeno. Existem diversos autores e autoras que já se debruçaram sobre o tema da história da dança, desta forma, será trazido aqui de forma breve os resultados de alguns desses esforços para a contextualização.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

É possível apresentar que desde o início dos tempos os seres humanos se expressão através do movimento, conforme Faro (1986): É difícil determinar hoje em dia quando, como e por que o homem dançou pela primeira vez. Há quem distinga nas figuras gravadas nas cavernas de Lascaux, pelo homem pré-histórico, figuras dançando.

E como o homem da Idade da Pedra só gravava nas paredes de suas cavernas aquilo que lhe era importante, como a caça, a alimentação, a vida e a morte, são possíveis que essas figuras dançantes fizessem parte de rituais de cunho religioso, básicos para a sociedade de então, a cujos costumes esse tipo de manifestação já estaria incorporado (Faro, 1986, p. 13).

O autor ainda afirma que as progressões da dança desde os tempos mais antigos até a concepção atual não foi e não é aleatória, todo esse contexto cultural de movimento esteve sujeito a padrões sociais e econômicos que também influenciaram as outras artes, que também surgiram da necessidade de expressão dos seres humanos através das mais diversas formas (Faro, 1986).

Pode-se afirmar que a dança se desenvolveu junto com as sociedades e esteve em constante modificação de acordo com a mais diferentes intencionalidades, tese defendida também por Hoffman (2014): a dança é uma constante manifestação humana, desde a conjunção de gestual para sobrevivência na pré-história, passando pela ritualística das comunidades antigas reverenciando seus deuses, no medievo manifesta-se forjando contrastes com o rigor das normas da igreja onde o corpo traduzia o pecado, nas monarquias ela aparece como diversão e entretenimento para as cortes, transferindo-se, posteriormente para o espaço cênico, profissionalizando-se e ganhando status de arte, com princípios e códigos estabelecidos, expande-se mundialmente.

Sobe às pontas para traduzir o sobrenatural, o virtuosismo é importante, desce das pontas e cai ao chão para expressar o sentimento da alma humana, é o moderno que se codifica e... entra em processo de negação ao virtuosismo, nega e ingressa na contemporização e se permite acontecer em todos os lugares onde o processo criativo e o bailarino compõem a pesquisa em dança (HOFFMAN, 2014 p. 616).

Compreendendo brevemente o histórico dessa manifestação cultural que é a dança, é possível também compreender que diferentes práticas foram inseridas ao longo dos anos em suas composições, seja em forma coreográfica, cênica, em relação às produções executadas e também como preparação para se atingir os objetivos de determinados movimentos. A seguir

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

será apresentado, brevemente, alguns exemplos de práticas alternativas que auxiliam nesse desenvolvimento.

O treinamento do corpo de uma pessoa que pratica dança necessita de boa frequência e intensidade para a apreensão dos movimentos e bom desenvolvimento das técnicas. Para pessoas que desfrutam desta arte com a finalidade de manutenção da saúde, lazer, socialização ou necessidades semelhantes, o aprendizado ordinário executado nas escolas, estúdios e centros de dança pode ser suficiente, entretanto, para pessoas que tem pretensões que extrapolam o cotidiano e visam apresentações, competições e afins, tal treinamento pode não ser suficiente, mesmo se tratando de uma prática amadora.

Esses benefícios geralmente são percebidos a longo prazo e com constância em sua execução. Pode-se entender que tais benefícios são alcançados devido o conjunto de práticas alternativas englobarem uma grande gama de conhecimentos que consideram o corpo humano além dos fatores biológicos:

O corpo, sob essa ótica, mais do que vida somática, é considerado um campo de emoções que aguarda libertação, o comportamento manifesto (o mundo dos gestos traduzindo atitudes), possibilidades que resultam em uma linguagem harmônica entre estes dois mundos: o das emoções e o da ação; um que se esconde da visão superficial e imediata, e o outro que aparece cheio de significados. Potencialidades que habitam corpos e que podem ser despertadas pelas PCAs (Coldebella, 2001, p. 127).

Este resultado vai de encontro aos benefícios que podem ser obtidos através dessas práticas apresentados anteriormente, considerando que a subjetividade do indivíduo é um aspecto central no processo. Cerqueira (2006) aborda de outra prática alternativa, o Pilates. Em sua pesquisa acerca da utilização da técnica de pilates, a autora afirma que o trabalho de um intérprete requer uma série de informações para além da comunicabilidade, e executa proposições semelhantes às das outras autoras citadas acima, sobretudo na necessidade da compreensão ampla dos corpos dos seres humanos.

Cerqueira (2006) afirma que a atuação na área artística, com enfoque nas artes do corpo, demanda um grande esforço físico no treinamento diário e na apreensão de técnicas e suas repetições intermináveis. Mas enfatiza que o artista cênico se difere de um atleta devido o seu fazer artístico, que ainda que ambas práticas sejam semelhantes devido seus aspectos corpóreos e de todo o treinamento envolvido, existem diferenças fundamentais.

Nesse sentido, a autora faz a proposição de que a dança é uma atividade anaeróbia e que a melhora da capacidade cardiovascular possibilitará uma melhor eficiência cênica e

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

preparo corporal para executar todas as técnicas da dança (Cerqueira, 2006). É compreensível então a comparação da dança com o laboro atlético, devido ao compartilhamento de diversas técnicas de treinamento, conceitos anatômicos e fisiológicos e também por ser um dos campos de conhecimento abarcados pela bacharelado de Educação Física, entretanto, o caráter artístico é diferente do fazer atlético no sentido de que em esportes que tendem a considerar o caráter quantitativo atribuindo números, pontos, marcas, nem sempre considera a beleza dos movimentos, prezando pelo que é mais efetivo tecnicamente.

A dança pode ser encontrada como um ponto de equilíbrio, em que se faz necessária uma bela apresentação de movimentos com uma técnica bem efetiva. Pode-se então executar aproximações entre as práticas alternativas e a dança com as proposições acima, no sentido de que o fazer artístico necessita de bailarinos que estejam bem preparados nos aspectos físicos e técnicos para que se apresente uma boa performance, mas que a mesma boa performance também exige uma pessoa que esteja com seus aspectos subjetivos, emocionais e afetivos em estado harmônico, as práticas alternativas podem fornecer tais benefícios com a sua constante execução.

Acerca do pilates e suas características físicas a autora afirma que: O importante, em qualquer trabalho corporal, é a manutenção da estabilidade pelo sistema anterior e outro posterior de ligamentos ao longo da coluna. Quando se utiliza a respiração de forma ineficiente, os músculos abdominais são imediatamente afetados. Assim, o encurtamento dos músculos abdominais enfraquece as costelas inferiores, interfere na função do diafragma e causa a respiração superficial torácica.

A ênfase na respiração, como forma de captação de energia, não se fundamenta na pretensão apenas de falar no nível terapêutico, e sim como usá-la eficazmente, nutrindo o corpo e eliminando toxinas. O que importa nesta técnica é tirar o esforço da respiração, reduzindo o trabalho dos músculos respiratórios, e aumentar a eficiência dos exercícios com esta respiração coreografada (Cerqueira, 2006, p. 148).

Através da técnica da dança se tem então benefícios posturais da coluna vertebral, além de um trabalho importante nos músculos da respiração e todo o sistema respiratório envolvido no processo, considerando os aspectos fisiológicos. Entretanto percebe-se também que é possível compreender o trabalho terapêutico que essa técnica de respiração pode trazer ao praticante, considerando que uma correta oxigenação auxiliará em outros processos

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

fisiológicos e também emocionais no corpo dos praticantes, baixando a frequência respiratória e por consequência possibilitando uma frequência cardíaca mais branda.

Segundo Macedo et al (2015), afirmam que algumas pessoas que foram pioneiras foram fundamentais para a difusão do método dança no Brasil, entre elas, é possível citar: Vale a pena relatar que a formação para o trabalho com o método não foi uma preocupação apriorística de seu fundador, e grande parte da sistematização para a formação, bem como os princípios de uma formação, coube aos alunos de Joseph Pilates, que com base em seus ensinamentos deram sequência ao método (Macedo et al. 2015).

É interessante destacar aqui a relação da dança com o Pilates, a literatura consultada aponta a busca de pessoas da dança para uma possibilidade de intervenção que pudesse auxiliar em seu desenvolvimento performático. O Pilates se apresentou como essa possibilidade devido as características de seus movimentos, que bebiam de diversas fontes e podiam apresentar um repertório motor com variedades distintas as que os profissionais de dança estavam habituados, dessa forma, novos exercícios poderiam levar a uma sobrecarga muscular, no sentido de apresentar um novo esforço físico para as estruturas musculares e esqueléticas que se encontram fora do que estes corpos realizam por repetidas vezes nos ensaios e nas preparações corporais.

A partir dos resultados apresentados por Ahearn, Greene e Lasner (2018), pode-se afirmar que a prática foi benéfica para este grupo, o que indica que a periodização junto com o treinamento regular já executado de dança pode ser utilizado para o desenvolvimento de força e flexibilidade. A frequência de treinamento de quatorze semanas, aparentemente, indica que seja necessária uma quantidade de tempo considerável para que a prática venha a apresentar este resultado no corpo das pessoas que praticam dança. Por fim, as quatro pesquisas apresentadas indicam que a prática é benéfica para praticantes de dança, desenvolvendo uma melhora na postura, força, flexibilidade, prevenção de lesões e também na redução de dores dessa população. Conforme demonstrado, os exercícios exigem bastante de seu praticante uma boa postura corporal, o que pode também ser bem utilizado no ballet, além disso, há de se compreender que uma postura correta auxiliará na redução e na prevenção de lesões pelas repetidas horas de treinamento.

A flexibilidade também é desenvolvida, os benefícios podem ser amplos para praticantes de ballet, já que uma boa flexibilidade muscular é necessária para a realização de

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

diversos movimentos. A flexibilidade auxilia, inclusive, no alinhamento postural, já que um músculo encurtado exigirá mais força e conseqüentemente um desalinhamento da postura após longas horas de prática.

A força também foi uma das características apresentadas como sendo fator de melhora, também é salutar o desenvolvimento da força no corpo de bailarinos e bailarinas, já que um músculo forte poderá executar uma carga de trabalho maior. Percebe-se, então, que a prática por pessoas que praticam o ballet, pode ser benéfica. Para corroborar com essa proposição, é possível recorrer à pesquisa realizada por Fernandes et al. (2018), que se debruça exatamente sobre essa temática.

A investigação supracitada buscou elucidar a questão dos efeitos na prevenção de lesões em profissionais da dança. Resultados apontaram que a intervenção foi bastante positiva em relação ao alinhamento postural do joelho, auxiliando na correção da angulação, entretanto os autores afirmam que estatisticamente não é possível executar esta afirmação, de modo que ainda se faz necessário realizar mais estudos para tal comprovação. Os autores afirmam que não foram encontrados efeitos significativos em relação à estabilidade e também a dor relatada pelas bailarinas. (Fernandes et al 2018).

Bailarinos e bailarinas profissionais necessitam de uma atenção técnica muito maior, considerando que plié executado em uma aula de uma escola comum de ballet não terá a mesma avaliação, precisão e exigência técnica que uma apresentação executada por bailarinos profissionais no Theatro Municipal, guardadas as devidas proporções e considerando os diferentes contextos. Ainda que seja necessário uma investigação mais profunda e mais dados estatísticos para afirmar que o método também seja benéfico para bailarinos e bailarinas profissionais, é interessante ressaltar o crescente interesse acadêmico e também profissional para práticas alternativas que podem beneficiar praticantes de dança, corroborando com a premissa de que tais práticas podem ser de alguma valia quando se faz necessária uma preparação externa ao que se vem a realizar nas aulas de dança.

Nos estudos de Silva e Enumo (2016) apresentam uma proposição nesse sentido, de que se faz necessário um trabalho suplementar para a melhor composição das capacidades físicas de praticantes de dança. As autoras encontraram em sua análise indícios de que o treinamento de ballet não consegue trabalhar de forma efetiva o aparelho cardiorrespiratório. É após a morte de Luís XVI que o ballet precisou se adaptar e mistura-se à ópera. “A dança

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

cada vez mais se distancia das camadas populares, e da liberdade de expressão, para tomar um cunho quase que exclusivamente técnico”. (Araújo, 2017, p. 22).

Foi a partir de então que a dança se difundiu por toda a Europa, e segundo Agostini (2010) o ballet deixa de servir ao divertimento para tornar-se uma profissão. A dança exige técnica. No século XVII, foram estabelecidas as cinco posições básicas dos pés, por Pierre Beauchamps (1639-1705), estas, semelhantes às posições dos pés na esgrima, voltados os dedos para fora, chamado de “en dehors” (em francês). A intenção desta rotação das pernas e pés, era a de que permitiria aos bailarinos movimentarem-se, rapidamente, em qualquer direção com segurança, tal qual o esgrimista (Amaral, 2009, p. 3).

Além disso, pelo fato de os frequentadores dos teatros e espetáculos serem membros da nobreza, os bailarinos não poderiam dar às costas à plateia, por isso criou-se a técnica do en dehors na qual os pés e coxas dos bailarinos ficam rotacionados lateralmente, dando a impressão, de que sempre estão de frente para seu público, técnica essa desenvolvida pelo italiano Cezare Negri (Agostini, 2010). Seria no mínimo desrespeitoso o bailarino dar às costas ao seu público que em sua maioria era constituído por nobres, para tanto, viu-se como solução a rotação lateral das coxas e joelhos, para que o espectador tivesse a impressão de que o bailarino estava de frente, mesmo quando se deslocava no palco de uma extremidade à outra.

E a partir de então, surgiu também a necessidade de trabalhar essa rotação das coxas e joelhos, não anatômica e que depende basicamente de todas “as capacidades físicas funcionais, mas principalmente de força, resistência – para a manutenção da rotação lateral durante a dança – e muita flexibilidade” (Araújo, 2017, p. 32). As técnicas não eram empregadas da mesma maneira em todos os países. Na França, exigiam uma aula que ainda cultivava leveza e graça, porém, com movimentos artificiais, decorativos, desnecessários.

Os professores corrigiam seus alunos com os dizeres como “pé leve! pé leve! pé leve! Seja uma coquete” (Vaganova 1991, p. 11, apud Amaral, 2009). Os traços arcaicos e a falta de postura eram recorrentes nesse país. Não há um público específico para a dança, muito menos para o Ballet. E mesmo que hoje seja conveniente relacionar a dança à figura feminina nem sempre foi assim.

A dança, na sua essência esteve estritamente ligada ao sexo masculino, aponta Faro (1986). Em todo o continente europeu a dança veio em forma de espetáculo e era praticada

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

apenas por homens muito tempo depois que a mulher ganhou espaço no Ballet. (Araújo, 2017). Assim, por exemplo, é possível observar que, desde a sua “invenção, no século XV, até o século XVIII, o balé clássico operou por muito tempo uma eficiente pedagogia da masculinidade”. (Andreoli, 2011, p. 161).

O primeiro espetáculo realizado apenas por bailarinas foi em 1681, “Triomphe de L’Amour”, e desde então a mulher rouba a cena nesta prática, principalmente pelo surgimento das sapatilhas de ponta; o bailarino segundo Santos (2009) passa a ter papel de sustentação da bailarina; e também se começa a pensar que movimentos suaves e até sensuais só poderiam ser realizados por mulheres (Araújo, 2017). Por ser uma atividade física que requer treino, o ballet exige que o bailarino se utilize muito dessa capacidade física ao realizar saltos, sustentar o peso do corpo nas pontas dos dedos dos pés e outros.

Os homens devem trabalhar vigorosamente membros inferiores, já as mulheres precisam também de força (Araújo, 2017, p. 36). Portanto, essa dança é para todo aquele que tem disposição e disponibilidade para a sua prática. É a partir desse momento sob o imaginário ocidental, como assinala foi na mulher que o modelo de corpo da bailarina (o) clássica (o) encontrou sua máxima representação simbólica, a de “um corpo esbelto, jovem e ágil capaz de executar proezas extracotidianas [...] a bailarina romântica de tutu branco, a figura lânguida e frágil da mulher mítica, idealizada em sua beleza e leveza, capaz de dançar na ponta dos pés” (Lira, 2017, p. 2). Em nada o ballet tem a ver com fragilidade, mas com tenacidade de quem o pratica.

A dança não é um conto de fadas e não possui um perfil único para seus praticantes. Do mesmo modo que para dançar ballet não tem uma regra de tipos de pessoas, basta ser gente e querer dançar. No entanto, o que se reforça cada dia são “os estereótipos existentes sobre a bailarina, que deve ser jovem, magra, feminina, delicada, cercada por um mundo cor-de-rosa, como os estofados que decoram a entrada do estabelecimento” (Lira, 2017, p. 8). A escola reforça todos os estereótipos existentes sobre a bailarina, que deve ser jovem, magra, feminina, delicada, cercada por um mundo cor-de-rosa, como os estofados que decoram a entrada do estabelecimento.

Nas paredes brancas, todos os murais trazem fotos de bailarinas vestidas com tutu, collant, coque e sapatilhas. Alguns murais têm “avisos e enfeites com borboletinhas feitas de cartolina também cor-de-rosa e cobertas com glitter da mesma cor. A impressão que se tem é a

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

de estar entrando em uma casa de bonecas” (Lira, 2017, p. 8). Diante disso alguns benefícios e desafios são constantes da vida de quem escolhe fazer o ballet na idade adulta. É evidente que o corpo vai perdendo alguns comandos – o que é normal do processo de envelhecimento – mas isso não pode ser determinante para a realização ou não de certas atividades.

Dançar é uma maneira fluida de realização pessoal e até de superação atuando com um benefício para o bem-estar de quem o pratica. Em nada tem a ver com a competitividade dos mais jovens. Pode ser que em casos isolados haja o espírito competitivo, mas ele não é condicionante da atividade. O palco que lhes interessa agora é o palco da vida, onde representam os papéis de mães, avós, profissionais e agentes da sociedade (Alencastro, 2014, p. 423).

Não há como retardar o envelhecimento, ele é inato ao ser humano. Como “o processo de envelhecimento é uma mudança constante, que não cessa de acontecer, ele é experimentado de diferentes formas pelas idades” (Lira, 2017, p. 4).

4 Considerações finais

Neste sentido é possível compreender que as práticas alternativas consideram os seres humanos em sua totalidade, englobando as esferas emocionais, subjetivas, biológicas, fisiológicas entre outras, e que através de seu trabalho constante pode-se obter resultados benéficos nesse vasto conjunto que constitui cada pessoa. É necessário considerar que além das constantes execuções de movimentos técnicos, bailarinos, performers, atletas e outros artistas do movimento também necessitam de abordagens que considerem seus aspectos subjetivos e emocionais.

Por fim, os estudos acima mencionados apresentam claras informações de que o é benéfico para praticantes de dança, sobretudo aos que se dedicam ao ballet clássico. É possível afirmar que para os praticantes amadores, os benefícios são salutares, e que esta relação é amplamente discutida, entretanto os resultados ainda são imprecisos para bailarinos profissionais, que são submetidos a uma intensidade muito maior de treinamento e que estão muito mais suscetíveis a lesões prolongadas e com um alto nível de seriedade.

Portanto, é possível, no entanto, conjecturar que os praticantes amadores estão mais suscetíveis a erros técnicos em relação a postura, ao desalinhamento que o movimento não

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

natural da dança pode provocar, e nesse sentido se beneficiar de uma prática alternativa, que busca justamente desenvolver o realinhamento postural.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, Bárbara Raquel. Ballet clássico: **Preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor**. Várzea Paulista: Editora Fontana, 2010.

ALENCASTRO, Gross Itiberê. Sensações e motivações: o Ballet Clássico como pratica corporal na idade adulta. 24º Seminário Nacional de Arte e Educação. Editora da Fundarte, 2014. Disponível em:

<http://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissem/article/viewFile/225/325>. Acesso em: 04/05/2024.

AHEARN, E.L.; GREENE, A.; LASNER, A. **Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancer 17 to 22 of Age**. Journal of Dance Medicine & Science. v.22, n.4, p. 192-202, 2018.

AMARAL, Jaime. **Das danças rituais ao ballet clássico**. Revista Ensaio Geral, Belém, v.1, n.1, jan-jun|2009.

ANDREOLI, Giuliano Souza. Representações de masculinidade na dança contemporânea. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 17, n. 01, p. 159-175, janeiro~/março de 2011.

ARAUJO, Lucas Henrique Lima de. **O homem na dança: entre a análise histórica e a análise dos princípios corporais do ballet clássico** / Lucas Henrique Lima de Araújo. - Rio Claro, 2017.

AVALLONE, L. P. **Revisão Sistemática Sobre Possível Contribuição do Yoga no Controle de Estresse e Ansiedade em Bailarinos na Fase Pré-Espectáculo**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Rio Claro, 2017.

CERQUEIRA, I. **A utilização da técnica de pilates no treinamento do dançarino/intérprete contemporâneo**. Diálogos possíveis Ano 5, n.1 (jan./jun. 2006).

COLDEBELLA, A. O. C. **Práticas Corporais Alternativas: Um Caminho Para a Formação em Educação Física**. Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências Do Campus De Rio Claro, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2002.

FARO, A. J. **Pequena história da dança**. Rio de Janeiro. Zahar, 1986.

FERNANDES, S. N. Et al. **O Efeito Do Método De Pilates Na Prevenção De Lesões Em Bailarinos Profissionais**. In Petrica J., Duarte-Mendes P., Serrano J. & Paulo R. Abordagens sobre Exercício e Saúde. Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, 2018.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/entresaberespraticaseacoes/>

HOFFMAN, C. A. **Conexões Entre Corpo, Dança e História**. Oficina do Historiador, Porto Alegre, EDIPUCRS, Suplemento especial – eISSN 21783748 – IEPHIS/PUCRS - 27 a 29.05.2014, p.600-619.

LIRA, Carolina Barbosa de. **O que aprendi com a sapatilha de ponta: um olhar feminista de uma bailarina quase balzaca**. Artigo apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismos. Universidade Federal da Bahia. 2017.

MACEDO, C. G; HAAS, A. N; GOELLNER, S. V. **O Método Pilates No Brasil Segundo A Narrativa De Algumas De Suas Instrutoras Pioneiras**. Pensar a Prática, [S. l.], v. 18, n. 3, 2015.

SANTOS, C. G. Dança, Arte E Educação: **Os Discursos Teóricos Produzidos Para A Escola**. Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Educação do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Católica de Goiás. 2008.

SILVA, A. M. B; ENUMO, S. R. F. **Treinamento Físico Na Dança: Revisão Sistemática Sobre A Aplicabilidade Do Treinamento Esportivo Em Bailarinos**. Pensar a Prática, [S. l.], v. 19, n. 4, 2016.

TEATRO E EDUCAÇÃO: UM COORDENADOR NO ESPAÇO NÃO FORMAL

Diego José Domingos Pereira¹

Luiza Maria Cavalcante da Fonseca²

RESUMO

A pesquisa visa desdobrar, sob a ótica do pedagogo inserido no terceiro setor, a inserção do uso do teatro como ferramenta pedagógica. Apresentada em cinco tópicos, a pesquisa em questão reflete e analisa as contribuições técnicas, teóricas e práticas do processo criativo, advindas da ideia de espaço teatral, como meio possível de desdobramentos e complementos pedagógicos em espaços de escolarização geridos pelo terceiro setor. Por fim, destacamos que a compreensão desse material teórico tornou-se um elemento intrínseco na composição de uma formação pedagógica.

Palavras-chave: Educação Não Formal; Pedagogia; Teatro.

1 Introdução

A figura do Coordenador Pedagógico tem em sua função um destaque quando nos referimos ao ambiente escolar. De modo geral suas funções abrangem os campos da articulação, formação e transformação educacional. Dessa forma é importante destacar que a figura do coordenador deve se manter sempre atualizada e atenta às demandas sociais advindas dos alunos e da sociedade de sua época. É ainda essa figura que deve mediar as necessidades do ambiente escolar, as sugestões do corpo docente e os anseios dos pais. Para muitos, a figura do Coordenador Pedagógico atua tão somente em espaços

¹ Mestre em Artes Cênicas, Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ). Articulador de Ensino da SEDUC/AL. E-mail: diegojse@hotmail.com

² Licenciatura em Pedagogia, UNIFAVENI. , Professora da rede municipal de Educação de Palmeira dos Índios. E-mail: luizacavalcantef240@gmail.com

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

formais de educação. No entanto, cabe ressaltar que tal premissa não é universal e, cada vez mais, podemos perceber esse profissional em espaços não formais de educação.

O espaço não formal de educação é uma zona que tenta, de alguma forma, combater a defasagem de atuação de esferas estatais e ao mesmo tempo oferecer uma resposta social ágil. Dessa forma, este artigo aborda as observações e considerações iniciais acerca da inserção da figura do pedagogo e sua atuação no espaço não formal de educação. O trabalho aqui relatado se trata da avaliação do uso do teatro como meio para pedagogia no espaço não formal de educação, como prática pedagógica, assim como suas interfaces com a arte de maneira geral, justamente por compreender que tal ação potencializa nossa forma de educar. Sobre os espaço não formal de ensino, tenhamos em mente que:

A educação não formal é uma atividade educacional organizada, sistemática, realizada fora do quadro do sistema formal, para fornecer tipos selecionados de aprendizagem a subgrupos específicos da população, adultos e crianças. A educação não formal assim definida inclui, por exemplo, programas de extensão agrícola e de capacitação de agricultores, programa de alfabetização de adultos, capacitação ocupacional ministrada fora de sistema formal, clube juvenis com propósitos educacionais substanciais e vários programas comunitários de educação em saúde, nutrição e planejamento familiar, cooperativas e afins. (Gohn, 2006, p.8)

Como Coordenador Pedagógico proponente da proposição do teatro, através do ensino não formal, podemos destacar como a arte pode se tornar um meio para a potencialização do ensino/aprendizagem. Os elementos teatrais, potencializados por noções de alfabetização, por exemplo, podem vir a ser uma importante ferramenta no combate à carência escolar de determinado aluno. Isso porque a arte tem a seu favor a premissa da experimentação e a construção de novas perspectivas para antigas questões. Ter a arte como mote metodológico para qualquer tipo de ação pedagógica é, em certa instância, atrelar o conteúdo lecionado a uma possível experiência sensorial. A perspectiva artística acerca da forma de conceber e produzir qualquer tipo de conteúdo reside na reflexão sobre como as coisas são feitas. Sobre esse fato, destacamos que

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

(...) os gregos incluíam dentro da técnica tanto a atividade artística quanto a artesanal. O desenvolvimento da técnica moderna, [...] fragmentou o modo pelo qual as coisas produzidas pelo homem entram em presença: de um lado encontramos as coisas que possuem um estatuto estético, as obras de arte, e, do outro, os produtos propriamente ditos, aos que chamamos “técnicos” em seu sentido moderno. (CASTRO, 2012, p. 21-22)

O acréscimo da perspectiva artística na ação pedagógica pode ser compreendida como uma tentativa de reorganizar a forma como o sujeito se relaciona, organiza e reestrutura suas experiências ao longo de sua vida. A discussão temporal, acerca da produção artística, compreende que

A arte é vista como o lugar e o tempo da criatividade, ou seja, o lugar e o tempo que o homem busca a si mesmo, mesmo não podendo jamais se encontrar. Mas nesse processo de busca de si mesmo, é possível produzir (her-vor-bringen) uma verdade sobre o mundo e a própria existência do homem. Para Foucault (2011, p. 164), “a arte é capaz de dar à existência uma forma em ruptura com toda a outra, uma forma que é a verdadeira vida. [...] Se ela tem a forma da verdadeira vida, a vida, em contrapartida, é a caução de que toda obra, que se enraíza nela e a partir dela, pertence à dinastia e ao domínio da arte”. Por isso, a arte não prevê necessariamente um resultado que tem um produto final, pois a obra de arte não é um produto no sentido hierarquizado defendido por Marx e que se tornou quase uma unanimidade com sua definição de práxis. (GUILARDUCI, 2016, p. 211)

Dessa forma, este trabalho compreende que a inserção da pedagogia teatral se objetiva pela busca da compreensão, apreensão e estetização da própria vida dos sujeitos como ferramenta pedagógica. A utilização dessa metodologia como parte curricular na educação não formal foi concebida para contemplar a participação de alunos e alunas em espaços não formais de educação, e que encontram na pedagogia formal certa dificuldade de aprender determinados conteúdos. Enquanto coordenador se faz indispensável crermos que dessa forma consigamos escutar e refletir o percurso discente que se apresenta à figura docente atuante em espaços não formais de educação. Enquanto coordenação pedagógica, nos interessa, nesse caso, contribuir com a formação de outras alunas e alunos da educação básica, por meio do terceiro setor. Dessa forma o modo de trabalho desenvolvido compreende que

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

Diante do exposto, o sujeito da experiência e o sujeito da arte podem ter pontos comuns a partir do sentido do termo “experiência” dado por Benjamin do aqui-e-agora da cognoscibilidade. Esse aqui-e-agora é o instante puro da história e do próprio processo criativo, ou seja, o instante da experiência é o momento que talvez possa ser encontrado a verdade da obra de arte; melhor ainda, é no aqui-e-agora que o homem pode encontrar-se ao jogar com a busca incessante de si mesmo para lançar luz à verdadeira vida. (GUILARDUCI, 2016, p. 212)

Desse modo destacamos que a forma como vamos construir nossos pro-dutos estéticos, culturais e pedagógicos, em ambientes escolares ou de escolarização, deve estar alinhada com a noção de que o resultado estético do teatro, comumente compreendido tão apenas enquanto obra estética acabada, muito pouco importa nesse tipo de reflexão. É dever do coordenador mediar a passagem da arte pela educação não formal, proporcionando certo equilíbrio no que diz respeito à função social da arte enquanto educação, pois

A obra de arte não tem vínculo com a vontade humana por não ser um produto e por não depender do julgamento do espectador. Ela também não precisa de exposição, pois o olhar para a obra de arte deve se distanciar das relações estabelecidas entre objeto e consumidor, entre obra e espectador presentes nas vitrines, nos museus e nas bibliotecas. Como a obra de arte não é necessária, ela não precisa de exposição, apenas da exposição do artista. O homem, de forma geral, necessita acumular e expor suas produções (artísticas) e o melhor lugar para isso é o museu. Esse lugar que limita e prende a obra, mas que também possibilita que a arte vença a morte. (GUILARDUCI, 2016, p. 213)

Pensar um “Pro-duto” estético pedagógico é entender que o interesse do educador, nesse caso, está voltado para a resolução das tensões que, comumente aparecem, em meio aos processos criativos vividos pelas crianças, associando, portanto, processo criativo e vida. Pois, conforme nos aponta Guillarduci (2018, p.96), ao dialogar com a historiadora Pesavento (2007), como destacamos abaixo:

É justamente a partir da presença do indivíduo no centro do fazer educacional que a Educação das Sensibilidades busca retomar o conceito originário de Estética para inserir a experiência (Erfahrung), com suas sensibilidades e representações, dentro do universo escolar. Assim, as sensibilidades, e tudo o que elas acarretam no corpo, devem

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

ser pensadas como capazes de “tornar presente uma ausência e produzir, pela força do pensamento, uma experiência sensível do acontecido”. (PESAVENTO, 2007, p. 14-15)

Pelas palavras de Pesavento (2007) é que mensuramos a potencialidade que há na junção de arte, pedagogia e teatro, tendo como solo fértil o terceiro setor. Pois a possibilidade do alcance de uma experiência pedagógica, baseada na referida experiência defendida pela autora, é a centralidade de nosso estudo. No entanto, é de vital importância que consigamos entender que tipo de espaço é esse e que tipo de “pro-ducto” será capaz de ser construído.

2 Desenvolvimento

Neste tipo de processo, o princípio coletivo, isso é, uma proposição que deve abrigar a noção de diversidade, a fim de compor um panorama geral, possibilita a complementação dialógica das narrativas infantis. Uma das maiores observações a serem feitas sobre a inserção da experiência pedagógica teatral no espaço não formal, se deve ao fato, do quanto o processo educativo, a partir da coletividade, quando essa se faz presente pela diversidade, é capaz de proporcionar um produto estético pedagógico, cuja finalidade, visa à presença do outro como elemento constitutivo da ação a ser realizada. Sua elaboração compartilhada elimina a figura do autor solitário, possibilitando certa performatividade em relação ao uso, entendimento e re-elaboração das narrativas apresentadas, tanto nos desenhos quanto em outras formas de expressão.

Sobre a atuação como Coordenador Pedagógico em espaços não formais de educação, ressaltamos a percepção geral “de um não lugar”, ou seja: não é para estar e sim para passar. Essa afirmação baseia-se na errônea noção de que tão somente a educação formal já basta para compor o cotidiano de aprendizagem dessas crianças. Entretanto, devemos refletir as condições básicas para o funcionamento desses ambientes. A precarização da profissão docente ou a falta do profissional da área de educação nesses ambientes é queixa de forte recorrência. No entanto, não há como negar que a ideia de parcerias de caráter público-privada atualmente é uma das ferramentas mais comuns e

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

difundidas no imaginário coletivo como forma de socialização ou ressocialização, como necessidade genuína de participação e/ou redenção de culpa, pena ou obrigação.

Dependendo do contexto nacional, a educação não formal pode abranger programas que contribuem para a alfabetização de jovens e adultos e educação para crianças fora da escola, bem como programas de habilidades para a vida, habilidades de trabalho e desenvolvimento social ou cultural. (...) bem como percursos educativos alternativos à educação formal e treinamento em alguns casos. Também pode incluir atividades de aprendizagem procuradas na busca por auto-desenvolvimento. (UNESCO, 2011, p. 12)

O confronto se dá quando o espaço não se reconhece como espaço formador, ainda que não formal. Nesta perspectiva a sociedade deve começar a repensar a concepção de projetos dessa natureza. Ong's, em geral, são um excelente exemplo de local de convergência de múltiplas ações ou intenções. Devemos ainda questionar (ou analisar) a atuação, os espaços e as funções específicas dessas propostas, tendo em mente que a poucos anos atrás tivemos um número recorde em investimentos no âmbito educacional, inclusive a projetos desenvolvidos ou administrados pelo Terceiro Setor. De qualquer forma, há que se pensar ainda a conflituosa relação entre cidadãos que aumentam cada vez mais seus muros, isolando-se, por vezes, completamente da realidade brasileira, mas se declaram os salvadores da nação. Executores de políticas privadas direcionadas às nossas crianças, mulheres e homens que compõem grupos marginalizados pela sociedade e pelo poder público que, se recusa a reconhecê-los como seres dotados de direitos.

3 Resultados e Discussão

Para Orsolom (2010), a principal tarefa de um Coordenador Pedagógico, não é a de resolver problemas burocráticos da ordem cotidiana de uma escola, mas sim focar nos trabalhos pedagógicos, procurando formas para ajudar os professores, alunos e pais. Esse mesmo raciocínio pode ser levado à educação não formal. Nesse sentido a autora nos faz a seguinte provocação:

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

O coordenador pode ser um dos agentes de mudanças das práticas dos professores mediante as articulações que realiza entre estes, num movimento de interação permeada por valores, convicções, atitudes: e por meios de suas articulações internas, que sua ação desencadeia nos professores, ao mobilizar as suas dimensões políticas, humanas-interacionais, e técnicas relevada em sua prática. (ORSOLOM, 2006, p. 20)

A defesa do encontro da arte com a educação, o desejo de inserir por meio da coordenação pedagógica o teatro em espaços não formais de educação, é, em certa instância, o que podemos ressaltar com o presente trabalho. A função de Coordenador Pedagógico, ainda que inserida em espaços não formais, ainda segue a premissa deixada por Almeida (2011), que resalta em seus estudos a necessidade de ser o Coordenador uma figura de mediação entre professores, alunos e família, na formação do educando. Almeida (2011) atribui ao Coordenador Pedagógico, a missão de:

[...] mediar o saber, o saber fazer, o saber ser e o saber agir do professor. Essa atividade mediadora se dá na direção da transformação quando o coordenador considera o saber, nas experiências, os interesses e o modo de trabalhar do professor, bem como criar condições para questionar essa prática e disponibiliza recursos para modificá-lo com a introdução de uma proposta curricular inovadora e a formação continuada voltada para o desenvolvimento de suas múltiplas dimensões. (ALMEIDA, 2011, p. 75)

É particularmente interessante relacionar o trabalho do Coordenador Pedagógico às múltiplas dimensões que sua figura pode exercer, pois é dessa forma que ligo arte, educação e teatro ao espaço não formal. É a partir da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Brasileira (LDB/96) que a arte se torna universal a toda criança brasileira que freqüente a educação básica:

A LDB – Lei nº 9.394 de 20 de Dezembro de 1996, estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Art. 4º** O dever do Estado com educação escolar pública será efetivado mediante a garantia de:

I - ensino fundamental, obrigatório e gratuito, inclusive para os que a ele não tiveram acesso na idade própria;

I - educação básica obrigatória e gratuita dos 4 (quatro) aos 17 (dezessete) anos de idade.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

E embora nem todas as crianças brasileiras conseguem acessar a educação básica, é importante termos em mente que é através dela também que esse direito é assegurado pelas iniciativas que se desdobram em práticas não formais de educação. A legitimação do direito a arte consta ainda na Proposta geral dos Parâmetros Curriculares Nacional, pois

A educação em arte propicia o desenvolvimento do pensamento artístico, que caracteriza um modo particular de dar sentido às experiências das pessoas: por meio dele, o aluno amplia a sensibilidade, a percepção, a reflexão e a imaginação. Aprender arte envolve, basicamente, fazer trabalhos artísticos, apreciar e refletir sobre eles. Envolve, também, conhecer, apreciar e refletir sobre as formas da natureza e sobre as produções artísticas individuais e coletivas de distintas culturas e épocas. (Parâmetros Curriculares Nacional, Artes, 1998, p. 15)

O PCN nos oferece ainda uma importante observação ao que diz respeito à legitimidade da arte como componente curricular da educação básica. Trata-se da possibilidade de fazer da arte um instrumento capaz de gerar conhecimento e sabedoria através da dimensão social que há em cada manifestação artística. Isso só se faz possível porque cada cultura revela o modo de perceber, sentir e articular significados e valores que governam os diferentes tipos de relações entre os indivíduos na sociedade através de suas práticas culturais.

A experiência artística na educação formal ou não formal tem a seu favor a premissa de ter os sentidos à sua disposição. Desatrelando-se da ideia mais conservadora de educação, o processo artístico possui características que o afasta da prática verticalizada em que a figura que ensina detém todo o saber enquanto aquele que recebe o ensinamento é visto como uma lacuna vazia a ser preenchida, como nos mostra o PCN:

O conhecimento da arte abre perspectivas para que o aluno tenha uma compreensão do mundo na qual a dimensão poética esteja presente: a arte ensina que é possível transformar continuamente a existência, que é preciso mudar referências a cada momento, ser flexível. Isso quer dizer que criar e conhecer são indissociáveis e a flexibilidade é condição fundamental para aprender. (Parâmetros Curriculares Nacional, Artes, 1998, p. 19)

Dessa forma que destaco ainda o que Freire (1996) entendia por educação:

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

A educação, portanto, implica uma busca realizada por um sujeito que é o homem. O homem deve ser o sujeito de sua própria educação. Por isso, ninguém educa ninguém [...], não podemos nos colocar na posição do ser superior que ensina um grupo de ignorantes, mas sim, na posição daquele que comunica um saber relativo a outros que possuem outro saber relativo. (FREIRE, 1996, p. 28)

Portanto, é a arte meu saber relativo, o meio capaz de evocar e confrontar a noção de tempo, espaço, história e sociedade através da mobilização dos contextos históricos que cada manifestação artística resguarda em si. Isso significa entender a arte como produto materializado da sociedade, isso é, resultado da interação humana com o meio, transformando o objeto artístico em fonte para pesquisas e um outro caminho possível na busca por novas questões levantadas na contemporaneidade. A tarefa crítica inerente das artes, nesse caso, toma como base a capacidade de aprender com experiências por meio de propriedades estéticas que, quando trabalhadas, auxiliam na instauração e ampliação da visão e da noção do mundo ao qual esse sujeito está inserido ou será alocado.

4 Considerações finais

Depois de refletir sobre as questões acima, devemos nos ater ao fato de que o teatro no processo de aprendizado se atrela naturalmente ao fortalecimento da autonomia do educando e não, necessariamente, a um eixo específico de saberes relacionados exclusivamente à atores e atrizes. A inserção da Educação Teatral em espaços não formais de educação, nesse caso, serve como fomento a possibilidade de transformar as pessoas que constituem esses espaços de esquecimento e abandono pelo protagonismo direcionado a suas histórias que vão se desenrolando pelo presente do educando.

O condutor desse tipo de processo deve estar atento ao cenário que a estrutura nos propõe, já que sobriedade e responsabilidade se tornam elementos chaves no entendimento das diversas realidades presentes em um mesmo espaço educacional, aderindo fortemente a ideia de flexibilidade atrelada à noção de Educação Não Formal. A coordenação, nesse caso, passa a exercer um papel operacional e tático, isto é, desassociando-se do caráter atribuído tradicionalmente ao Coordenador Pedagógico de

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

uma escola formal, bastante conhecido por enrijecer a tradição escolar. A expansão da dimensão da coordenação pedagógica em espaços não formais de educação oferece a ideia de suplementar o papel da educação convencional conteudista.

A partir do trabalho apresentado nos foi possível acentuar a importância do trabalho de uma coordenação pedagógica em espaços não formais de educação, pressupondo uma prática pedagógica compartilhada entre a coordenação e os professores e instrutores de teatro voluntários. É parte importante do trabalho de inserção praticado os princípios coletivo, democrático e social do Coordenador Pedagógico ao analisar os planejamentos construídos pelos professores, incentivando situações de aprendizagem em que os alunos possam se sentir sujeitos produtivos. A ação aqui desenvolvida visou contribuir para o processo de formação de professores e instrutores educacionais do terceiro setor, além de fortalecer a Educação em Espaços não Formais.

Referências

AGAMBEN, Giorgio. **Da teologia política à teologia econômica: entrevista com Giorgio Agamben.** Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis, v. 2, n. 2, Florianópolis, jul./dez., p. 1-11, 2005. Disponível em: . Acesso em: 4 set. de 2013.

ALMEIDA, Laurinda Ramalho de. **O papel do Coordenador Pedagógico.** Revista Científica do Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues - ANO I - Edição I - Janeiro de 2011.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Diário Oficial da União. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394. Acesso em: 08 jul. 2023 .

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares**

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

nacionais : arte / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília : MEC / SEF, 1998. 116 p.

CASTRO, Edgardo. **Introdução a Giorgio Agamben: uma arqueologia da potência.** Belo Horizonte: Autêntica, 2012.

GUILARDUCI, Cláudio. **Elucubrações de um Espectador: Crítica ao Ensaio Aberto de Potestad.** In: Narciso Telles. (Org.). *Cena Contemporânea: Estudos de Encenação e Atuação (Em Potestade)*. 1ed. São Paulo: Paco Editorial, 2016, v. , p. 210-225.

GUILARDUCI, Cláudio; TRINDADE, J. B. ; TRINDADE, I. B. ; SILVA, A. V. **A educação das sensibilidades: percurso de elaboração de um livro infanto-juvenil.** In: Carlos Alberto Ferreira da Silva; Danielle Rodrigues de Moraes. (Org.). **Processos criativos em Arte/Educação: dos contextos educacionais à cena performática.** 1 ed. São Paulo: Fonte Editorial, 2018, v. 1, p. 89-111.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder.** 10° ed. Rio de Janeiro: Graal, 1992.

OLIVEIRA, Endel Menezes de; ALMEIDA, Ana Cristina Pimentel Carneiro de. **O espaço não formal e o ensino de ciências: um estudo de caso no centro de ciências e planetário do Pará.** *Investigações em ensino de ciências (Online)* , v. 24, p. 345, 2019.

ORSOLON, Luzia A. M. **O coordenador/formador como um dos agentes de transformação da/na escola.** 2ª Edição. São Paulo: Loyola, 2006.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

PESAVENTO, S. **Sensibilidades: escrita e leitura da alma**. In: PESAVENTO, S; LANGUE, F. (orgs.). **Sensibilidades na história: memórias singulares e identidades sociais**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007, p. 9-21.

COOMBS, P. H.; AHMED, M. **Attacking rural poverty: how nonformal education can help**. Baltimore: The John Hopkins University Press, 1974.

Disponível em:

<https://documents1.worldbank.org/curated/en/656871468326130937/pdf/multi-page.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2023.

UNESCO. **International Standard Classification of Education - ISCED**.

Montreal; Quebec: Unesco: Institute for Statistics, 2011.

NECROPOLÍTICA: UMA ANÁLISE JURÍDICA DOS SEUS DESDOBRAMENTOS PARA A EVASÃO ESCOLAR NO BRASIL

Luana Letícia da Silva Teixeira¹

Teófanés Carnaúba dos Santos²

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo compreender o processo de evasão escolar no Brasil, analisando o aspecto jurídico existente nas relações e interações sociais que permeiam uma necropolítica enraizada em um cenário díspar e segregacionista de bases históricas e classistas, que promove a desigualdade de acessos, supressão de direitos e perseguição de corpos tidos por intoleráveis aos olhos da sociedade.

Palavras-chave: Necropolítica. Evasão Escolar. Desigualdade.

1 Introdução

A pesquisa propende interligar os meios jurídicos aos educacionais em uma análise ao que ocorre na sociedade brasileira devido à seletividade de oportunidades e evidente e histórica disparidade entre classes e etnias. Assim, denotando os aspectos da necropolítica como resultante em um obstáculo ao acesso à educação de qualidade e consequente abandono dos espaços educacionais, gerado pelo preconceito, falta de empatia e boas perspectivas para um mesmo grupo social afetado: a população que vive à margem da sociedade e sofre incontáveis violências.

Perscrutando ainda, os dispositivos jurídicos capazes de auxiliar na busca por uma melhoria nos resultados existentes e uma reafirmação da identidade desse grupo historicamente precarizado, buscando formas para que as extensões da necropolítica não sejam a regra no ambiente educacional.

Nessa perspectiva, buscou-se analisar o conceito de necropolítica para Achille Mbembe e as suas implicações para as relações postas em sociedade; as extremas

¹ Graduanda em Direito, Faculdade Cesmac do Sertão, e-mail: luana.stxr@gmail.com

² Professor, mestre em Direitos Humanos (PPGDH/UFPE), e-mail: teofanes.santos@cesmac.edu.br

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

implicações sobre a mercantilização da morte e de um Estado autoritário exercendo o direito de matar.

Assim, a compreensão dos aspectos classistas e de seletividade de oportunidades que permeiam as relações sociais, permite o entendimento do cenário díspar apresentado na tomada de decisões e lugares de ascensão, pois as estruturas são feitas pelos que dominam e para os que dominam, inexistindo uma inalterabilidade proposital, para que as decisões mais importantes do cenário nacional sejam sempre direcionadas a uma parcela seletiva e privilegiada da população, causando assim segregação, descrença em políticas públicas que prometem mudança e revolta pela parcela posta à margem das decisões e da sociedade de modo geral.

Neste sentido, pode-se analisar a falta de oportunidades existente na sociedade, somada a falta de representação e perseguição dos corpos considerados indignos de socialização, como fatores chave para o afastamento das populações marginalizadas do campo social, isso ocorre também no meio educacional, podendo ser observado com os altos índices de reprovação e evasão escolar de alunos que não possuem suas etnicidades respeitadas, resultado de uma educação em que o letramento racial não é fonte primordial de formação, para a afirmação do respeito à diversidade.

Dessa forma, é imperioso compreender os dispositivos jurídicos que asseguram a qualidade de vida e o bem-estar social da população negra (efetivamente afetada pela seletividade social), para que exista a perquirição pelos direitos estabelecidos constitucionalmente e que ocasionalmente não tenham o seu cumprimento efetivo. Desse modo, a modificação do panorama de intolerância e desrespeito existente só será efetiva quando o cumprimento legislativo for real e quando novas medidas legislativas forem criadas e postas em prática, sendo facultado a toda a população intervir, cobrar e fiscalizar o estabelecimento de uma sociedade justa e que respeite as diferenças.

Nota-se que um sistema que exclui corpos mediante uma inimizade inexistente, não merece validação; selecionar vidas por critérios considerados fúteis, aniquilando oportunidades, ferindo ideais, impondo barreiras, não é aceitável. Criar uma narrativa onde a permissão para o assassinato de pessoas e a criação de um vale de sangue é incentivada, gera a promoção de uma sociedade do caos.

2 O Conceito de Necropolítica para Achille Mbembe

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

Compreender o sentido de necropolítica para Achille Mbembe é fazer uma análise dos aspectos históricos estruturantes da sociedade bem como a sua real influência entre os elementos ocorridos no presente e as decisões tomadas para o futuro das populações. Elencar quais os corpos, imagens e perspectivas são aceitas como centrais desde os primórdios do poder e quais as figuras humanas foram desde sempre tomadas como alvo de ataques repressores com o fito de extinguir o que para a parcela considerada dominante é tido como não aceitável aos moldes sociais.

Mbembe estabelece uma relação entre a soberania, o biopoder, o estado de exceção e a relação de inimizade, tornando-se os últimos a base normativa do direito de matar, segundo o autor. Em acepção à Foucault, Mbembe esclarece que na economia do biopoder, “a função do racismo é regular a distribuição da morte e tornar possíveis as funções assassinas do Estado. Segundo Foucault, essa é “a condição para a aceitabilidade do fazer morrer”³ (Mbembe, 2018, p. 16).

Passado o entendimento de necropolítica, Mbembe alcança o entendimento de Necropoder, citando como exemplo de Necropoder a ocupação palestina, fazendo uma comparação com o período repressor anterior, assim, a ocupação colonial contemporânea possui o encadeamento de vários poderes: disciplinar, biopolítico e necropolítico, existindo um sistema de “soberania vertical”. Sendo a soberania o fator predominante para a decisão das vidas que serão poupadas ou limadas, mediante o interesse e disputa por poder, dessa forma: “a soberania é a capacidade de definir quem importa e quem não importa, quem é descartável e quem não é”. (Mbembe, 2018, p. 29).

Avançando em sua análise, Mbembe interliga a partir da visão escravocrata da ocupação colonial, morte e liberdade, pois o terror está presente em ambos os regimes e a ausência de liberdade permeia as relações existentes nesses períodos.

Permeando também o conceito de liberdade e negação está o cenário escolar brasileiro, onde ignoram-se estimativas e reforçam-se preconceitos baseados em predeterminações arcaicas de educação. Não se pode ignorar diferenças visando uma “isonomia de fachada”. Para que a igualdade de fato seja exercida, dentro e fora da

³ Ver M. Foucault, “Il Faut Défendre la Société”, op. cit., p. 228.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

escola, é necessário o trabalho a partir do respeito à diversidade e valorização do todo. Uma sociedade justa é espelho de uma escola que acolhe, corrige e não seleciona as oportunidades ofertadas.

Quando o espaço do outro não é respeitado pelo escasso argumento da diferença do ser, algo falhou, e as falhas devem ser consertadas, como para Mbembe a Necropolítica se apresenta como uma “política da morte” onde o Estado decide “quem deve viver e quem deve morrer” existe uma falha, pois o Estado não tem o dever de matar ninguém e sim de cuidar. O mesmo ocorre quando a Escola invisibiliza os corpos, permite a má representação e tolera o desrespeito e o escárnio às etnicidades, principalmente quando já existem dispositivos constitucionais que asseguram a efetivação do contrário, ou seja, o estabelecimento do respeito à diversidade étnica, a correta representação do ser e o direito ao existir com qualidade, como vê-se na Lei 12.288/2010 (Estatuto da Igualdade Racial).

Assim, a invisibilidade também surge como um extermínio, pois ao não se enxergar, o grupo étnico desvalorizado, sente-se inferior, sem respeito por suas causas e aspirações. Ao ser alvo de chacota e não haver punição para os praticantes, este mesmo grupo sente as marcas da impunidade e o sentimento de descrença é ampliado. Mas qual o motivo da invisibilidade e de sua perpetuação? As estruturas de poder são disseminadas com o intuito de se manterem em crescimento a qualquer custo, assim, a desinformação é lucrativa, a opressão do outro é benéfica, pois a roleta dos privilégios não é modificada e as decisões serão tomadas pelos mesmos agentes que consequentemente irão em benefício próprio e esquecimento da coletividade.

Importante se faz perceber até que ponto esse discurso é aceito pela sociedade e alimentado atualmente? Pois casos que pareciam ser vistos no colonialismo, acontecem hodiernamente a olhos nus em lojas, praças, comércios locais e parecem não ter a devida relevância para a sociedade, pois as estruturas racistas e patriarcais se mantêm fortes, onde apenas a figura eurocentrada é digna de afeto, atenção e representação.

3 A seletividade do poder e a perpetuação da marginalização dos povos como mantenedora da estratificação social e da evasão escolar

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

A sociedade patriarcal por possuir uma seleção de oportunidades acaba por definir quais são os corpos que serão aceitos e quais os que serão negados em determinados espaços, espaços estes que principalmente remetem a lugares de ascensão econômica, social ou política, importantes para a real tomada de decisões que causarão impactos no cenário nacional.

Os interesses sendo destinados a uma parcela seletiva da sociedade, terão objetivos direcionados a esta parcela, provocando assim o estabelecimento de uma sociedade imutável, intransigente, baseada no medo e na incompreensão, fator que vem sendo perpetuado ao longo do desenvolvimento da história, nesta perspectiva, observa-se que o preconceito permeia as relações e os interesses sociais, limando oportunidades sem a elucidação específica, apenas por preceituações individuais inequívocas, dessa forma, Agnes Heller, afirma:

A maioria dos preconceitos, embora nem todos, são produtos das classes dominantes, mesmo quando essas pretendem, na esfera do para-si, contar com uma imagem do mundo relativamente isenta de preconceitos e desenvolver as ações correspondentes. O fundamento dessa situação é evidente: as classes dominantes desejam manter a coesão de uma estrutura social que lhes beneficia e mobilizar em seu favor inclusive os homens que representam interesses diversos (e até mesmo, em alguns casos, as classes e camadas antagônicas). (2016, p. 37).

O estereótipo permanece na vida das pessoas que sofrem com o preconceito durante toda a existência, interpondo barreiras no alcance de objetivos, aferindo danos sociais e morais em todas as esferas de relacionamento do indivíduo, fazendo-o viver em constante insegurança e ameaça, por construções históricas estruturantes e de marginalização dos corpos tidos como indevidos, assim, analisando preconceitos e estereótipos, têm-se que:

Os preconceitos sociais individual-concretos são, em grande parte, de precedência histórica. A explicação, o predomínio e o esgotamento dos preconceitos e dos sistemas estereotipados não são, de modo algum, fenômenos paralelos; um mesmo preconceito pode, no decorrer dos tempos, basear-se em sistemas estereotipados bastante diversos (basta recordar os preconceitos contra os protestantes), e um mesmo estereótipo pode estar subordinado a preconceitos muito diferentes. Mas, quer ou não coincidam, preconceitos e estereótipos estão submetidos a uma permanente transformação. (Heller, 2016, p. 39).

Nesse ponto, cabe a afirmação da identidade como formadora da individualidade, não podendo ser negada para o encaixe aos moldes dos anseios da sociedade, por outro lado, ela deve ser validada na análise da estruturação social, feita

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

em classes, bem como no aspecto da oferta de direitos, em razão da complexidade do cenário identitário:

As identidades baseadas na “raça”, no gênero, na sexualidade, e na incapacidade física, por exemplo, atravessam o pertencimento de classe. O reconhecimento da complexidade das divisões sociais pela política de identidade, na qual a “raça”, a etnia e o gênero são centrais, tem chamado a atenção para outras divisões sociais, sugerindo que não é mais suficiente argumentar que as identidades podem ser deduzidas da posição de classe (especialmente quando essa própria posição de classe está mudando) ou que as formas pelas quais elas são representadas têm pouco impacto sobre sua definição. (Silva, 2017, p. 37)

Nessa perspectiva, os aspectos sociais de formação do indivíduo são orientados por uma fonte histórica que não valoriza distinções, marginaliza os corpos e estigmatiza as relações afetivas desde a infância, provocando afastamento, seletividade nos lugares de poder e descrença nas políticas que prometem a alteração do cenário existente, levando em consideração que historicamente as diferenças sempre foram alvo de ataque e não de inclusão, fato que é de imperativa mudança, em razão da constante evolução social, nesse sentido, estabelece Tomaz Tadeu da Silva:

As identidades são fabricadas por meio da marcação da diferença. Essa marcação da diferença ocorre tanto por meio de sistemas simbólicos de representação quanto por meio de formas de exclusão social. A identidade, pois, não é o oposto da diferença: a identidade depende da diferença. (2017, p. 40).

Salutar é o reconhecimento de que as identidades devem ser valorizadas e representadas em todos os seus aspectos; a falta de representação causa desconhecimento. Portanto, quem porta o poder de representar acaba por definir a identidade e conseqüentemente dita os aspectos centrais e que tomam o rumo de toda uma estrutura de privilégios, dessa forma:

A pedagogia e o currículo deveriam ser capazes de oferecer oportunidades para que as crianças e os/as jovens desenvolvessem capacidades de crítica e questionamento dos sistemas e das formas dominantes de representação da identidade e da diferença. (Silva, 2017, p. 91-92).

Tendo em consideração a representação como origem da formação do indivíduo em sociedade, a não existência de representação acarreta na supressão de direitos, na perpetuação de preconceitos e na individualização de prospecção em todos os aspectos sociais. A falta de representação, afeta, além disso, o meio escolar, crianças e jovens que sofrem com a influência de uma história que os segrega, lidam com isso em seu

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

ambiente de formação educacional, sentindo-se muitas vezes inferiores, díspares, invisibilizados, em um ambiente que deveria ser de acolhimento, gerando, em muitos casos, a diminuição do rendimento e a evasão escolar:

Sem minimizar o impacto da situação socioeconômica dos pais dos alunos no processo de aprendizagem, deveríamos aceitar que a questão da memória coletiva, da história, da cultura e da identidade dos alunos afrodescendentes, apagadas no sistema educativo baseado no modelo eurocêntrico, oferece parcialmente a explicação desse elevado índice de repetência e evasão escolares. (Munanga, 2005, p.16)

Assim, uma estrutura que seleciona os corpos desde a sua formação e os divide em classes, não irá ser desvencilhada destas práticas de forma espontânea, é necessário um trabalho de letramento racial para educadores, para que sejam capazes de lidar profissionalmente com a diversidade, lecionar apesar do conteúdo preconceituoso dos livros e materiais didáticos por muito difundidos e que aos poucos vêm sendo modificados, e trabalhar as relações entre o alunado, para que diminuam/inexistam relações preconceituosas entre alunos de diferentes ascendências étnico-raciais, sociais e outras, pois estas desestimulam o aluno negro e prejudicam o seu aprendizado, “explicando o coeficiente de repetência e evasão escolar altamente elevado do alunado negro, comparativamente ao do alunado branco”. (Munanga, 2005, p. 16).

Um círculo de privilégios permanece a ser perpetuado, influenciando diretamente na esfera econômica e um todo populacional que não porta de meios para desconfigurar a lógica de poderio existente, onde os privilégios são seletivos e a marginalização dos corpos tidos como intragáveis é disseminada por essa parcela privilegiada que desconhece o respeito às identidades e etnicidades do país:

A identidade está vinculada também a condições sociais e materiais. Se um grupo é simbolicamente marcado como o inimigo ou como tabu, isso terá efeitos reais porque o grupo será socialmente excluído e terá desvantagens materiais. (Woodward, 2017, p. 14).

Permanecendo, dessa forma, uma incessante busca para a valorização das etnicidades e representação dos corpos, tendo em vista que é só por meio da representação que alterações serão realizadas e identidades terão sentido, em razão da relação de poder existente na proposição das identidades e diferenças, onde quem tem o poder de representação terá sempre a determinação da identidade e conseqüentemente será a fração subvencionada.

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

Formas diversas de educação respeitando os direitos já assegurados devem ser trabalhadas, para que não exista o desvio de jovens de trajetórias que podem ser brilhantes, se obtiverem acolhimento, conhecimento, respeito e a efetivação de direitos já assegurados constitucionalmente, pois o ambiente escolar é para formar e transformar vivências, não as invisibilizar.

4 IDENTIDADES NEGADAS: A escola como ambiente de exclusão sociorracial.

O papel preceituado pela Escola como formadora de conhecimentos e caracteres gera a prerrogativa de que a base estruturante de conhecimento de seus profissionais deve ser pura e livre de vícios de forma ou preconceitos, assim, buscar uma educação onde os educandos sintam-se incluídos ao meio é fundamental, o que comumente não ocorre por um enraizamento de preceitos arcaicos e segregacionistas no meio educacional, onde as diferenças não são tidas como construtoras da realidade, mas com repulsa, e como designa (Silva, 2017), é ao ver no outro aquilo que não sou que formo a minha identidade, através das diferenças.

Dessa forma, ainda que a Escola desempenhe um papel importante na construção de conhecimentos, é necessária a constante integração de inovações de perspectivas, para que a exclusão não se perpetue e corpos não permaneçam em negação. Gestores devem possuir formações para uma melhor linguagem no trato e desenvolvimento das escolas de ensino básico e reitores devem possuir formações para que saibam integrar alunos advindos de cotas raciais em suas universidades, para o desenvolvimento de programas sociais e educacionais, com o objetivo de tornar a universidade um ambiente de inclusão.

Por muito se perpetuou a ideia de que os intelectos se diferem por meio de características físicas, algo que não ficou no passado como a maioria populacional finge acreditar. Na contemporaneidade, existe a disseminação de que disfunções educacionais são permeadas por motivos alheios aos reais, mascarando-se um preconceito conduzido ao período escravocrata, desse modo, muitos professores possuem uma baixa expectativa em relação à capacidade dos alunos negros pertencentes às classes populares, como esclarece Ana Célia da Silva:

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

As origens dessa baixa expectativa podem estar na internalização da representação do negro como pouco inteligente, “burro”, nos meios de comunicação e materiais pedagógicos, um estereótipo criado para justificar a exclusão no processo produtivo pós-escravidão e ainda na atualidade. A visão dessa representação pode desenvolver também nos alunos não negros preconceitos quanto à capacidade intelectual da população negra, e, nas crianças negras, um sentimento de incapacidade que pode conduzi-las ao desinteresse, à repetência e à evasão escolar. (2005, p. 26).

O cenário segregacionista vivenciado no cotidiano de crianças e adolescentes, resultado de uma sociedade fundada em bases de intolerância, medo e destruição, não pode encontrar no campo escolar fortalecimento com ações que gerem exclusão, aversão ou incompreensão. Os formadores de conhecimento devem desconstruir a visão eurocentrada de fazer o conhecimento, operando com que o lecionando sintam-se acolhido perante toda a comunidade escolar, tendo uma visão positiva de si e uma melhor visão de mundo.

Nesse sentido, a estereotipização avaliada no conceito de pobreza relacionada às pessoas negras, bem como nos aspectos de representação parcial e minimizada da realidade, direcionam o estereotipado à auto rejeição, à construção de uma baixa autoestima, à rejeição ao seu assemelhado, levando-o à busca dos valores representados como universais, na ilusão de torna-se aquele outro e de libertar-se da dominação e inferiorização.

No entanto, para se construir uma nova perspectiva, é necessário o reconhecimento das práticas realizadas de forma incorreta. Mas o racismo não é praticado de forma escancarada em sua suprema maioria, ele está nos mais sutis casos, apesar de ser uma prática diária e difundida, onipresente e forte.

Desse modo, torna-se ainda mais difícil combater uma prática ainda descaracterizada em determinado ambiente; mas não é impossível, basta se ter um olhar crítico para a vivência escolar. Assim, medidas como a análise dos conteúdos dos livros didáticos, que comumente trazem a figura do negro como suja e preguiçosa, a formação para professores e gestores, para que estejam preparados para os desafios cotidianos e incluam o alunado, limando omissões que geram preconceito e repulsa, são basilares para uma mudança de cenário.

A busca por uma identificação social no campo escolar não se resume ao meio. É necessário reforçar o presente para construir o futuro. As bases de uma educação

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

inclusiva e sem amarras ao passado opressor, devem ser o desejo inicial de quem deseja formar, pois a invisibilidade afeta a construção da identidade e uma sociedade formada por pessoas que não se enxergam nos espaços, sejam eles educacionais, sociais ou culturais, não é uma sociedade saudável.

É salutar a compreensão de que o cenário instrutivo não é alterado pois há ainda muita objeção por parte de educadores que acreditam não ser papel da educação discutir sobre relações raciais. Que esse papel deve ser designado à políticos, sociólogos e antropólogos, pensamento este que mostra a incompreensão sobre o processo de formação histórico-cultural brasileiro. Não se pode pensar a escola brasileira, principalmente a pública, longe dessas questões raciais, pois fazem parte da construção histórica, social e cultural do nosso país.

Nesse sentido, mudanças só ocorrem com o desejo para que elas ocorram, a reflexão sobre as práticas realizadas e perpetuadas para com as populações negras, análise dos livros didáticos, bem como a revisão de práticas para a construção de princípios éticos que visem um trabalho sério de diversidade étnico-racial na escola são primordiais para um efetivo antirracismo, mas é fundamental que os educadores tomem a frente no debate sobre a questão racial, cobrando mudanças, para que a realidade de jovens muitas vezes excluídos fora da escola não seja repetida igualmente no ambiente escolar.

Conceber as características do outro como importantes para a minha vivência é imprescindível para a construção de algo realmente palpável e justo, estabelecer que existem diferenças, mas que estas não devem ser fonte de separação entre corpos ou comparativo de intelectos parece arcaico, mas ainda é necessário, como baliza Milton Santos:

Não podemos perder de vista que entre os principais entraves ao desempenho do negro brasileiro na sociedade brasileira destaca-se a inferiorização deste na escola. A raiz dessa desigualdade secular estaria localizada na pré-escola. O sistema escolar tem sido estruturado para a perpetuação de uma ideologia sócio-político-econômica que junto com os meios de comunicação social, mantém uma estrutura classista, transmissora de valores distorcidos e individualistas (2005, p. 173-174).

É preciso insistir sempre que a sociedade brasileira é preconceituosa e discriminadora em relação à sua população. E em razão disso, o modelo de educação não tem sido inclusivo, ainda que permita a entrada de todos na escola. Todos, ou a

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

maioria entra, mas nem todos saem devidamente escolarizados, aptos a enfrentar a vida como verdadeiros cidadãos. A instituição escolar como determina Véra Neusa Lopes, “precisa desenvolver programas que, reconhecendo as diferenças e respeitando-as, promovam a igualdade de oportunidades para todos, o que se traduz pela oferta de escola de qualidade.” (Lopes, 2005, p. 187).

Destarte, a maneira de ensino deve ser alterada para que exista o respeito e a integração ocorram genuinamente, educadores devem buscar métodos de compreensão do novo cenário da educação, que já deveria ter sido alterado desde o início do convívio social, evitando assim tantas frustrações ocorridas ao longo da história, assim, os preconceitos só serão eliminados quando o conhecimento de fato for adquirido e desejado e os meios jurídicos forem a porta para a efetivação dos direitos renegados pela parcela de poderio prevalecente:

Todo esse processo de aquisição de conhecimentos e de formação de atitude respeitosa de reconhecimento da participação e contribuição dos afro-brasileiros na sociedade brasileira requer que preconceitos e discriminações contra este grupo sejam abolidos, que sentimentos de superioridade e de inferioridade sejam superados (Silva, 2005, p. 158)

O professor como preceituador de ideias, deve trabalhar também a partir das falhas existentes no sistema, se é apenas isto que o sistema o tem a oferecer. Dessa maneira, se existe a segregação, ele deve trabalhar a partir desse ponto, mostrando o que não se deve ser feito, qual a consequência dessa prática ruim na vida dos oprimidos, seja quanto ao material didático, seja a atitudes racistas:

Dessa maneira, a atenção do professor e da equipe de trabalho da escola é fundamental para construir críticas sobre os materiais didáticos utilizados, dando atenção a como eles tratam determinados assuntos em que o aspecto da diversidade esteja presente e possa transformar o enfoque. Isso porque o erro em determinadas circunstâncias é um bom condutor para mostrar outra possibilidade de abordagem e mudar o tratamento da questão. Nesse sentido, o erro é acerto. (Anjos, 2005, p. 177-178)

O processo acolhedor inicia-se pelo estabelecimento da cidadania como objetivo basilar visando o respeito e a construção de uma sociedade pluriétnica e pluricultural, devendo os parâmetros curriculares nacionais ser reconhecidos por todos os professores.

Reconhecer o processo e as identidades existentes no país é fundamental para todos os estudantes, independentemente da etnia ao qual está inserido, pois a formação do país é assunto relevante para a construção do conhecimento e caráter de um cidadão correto e que respeita as suas origens e a diversidade disposta, tendo em vista que a

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

empatia é fator elementar na vivência humana, permite a humildade, a tolerância, reduz o preconceito e a violência.

O resgate da memória coletiva e da história da comunidade negra não interessa apenas aos alunos de ascendência negra. Interessa também aos alunos de outras ascendências étnicas, principalmente branca, pois ao receber uma educação envenenada pelos preconceitos, eles também tiveram suas estruturas psíquicas afetadas. Além disso, essa memória não pertence somente aos negros. Ela pertence a todos, tendo em vista que a cultura da qual nos alimentamos quotidianamente é fruto de todos os segmentos étnicos que, apesar das condições desiguais nas quais se desenvolvem, contribuíram cada um de seu modo na formação da riqueza econômica e social e da identidade nacional. (Munanga, 2005. p. 16)

A Escola é fonte primordial para crianças, jovens e até adultos, que muitas vezes não possuem acolhimento em seus lares, nem informações adequadas a respeito da valorização de seus corpos e respeito às suas etnicidades, tarefa árdua é lutar contra um sistema que aponta erros inexistentes, persegue culpados baseados em poderio financeiro ou classe social, mas o campo educacional necessita se fazer forte, para se aprimorar diante os elementos que não pratica de modo adequado e valorizar as práticas de qualidade já efetivadas.

(...) cremos que a educação é capaz de oferecer tanto aos jovens como aos adultos a possibilidade de questionar e desconstruir os mitos de superioridade e inferioridade entre grupos humanos que foram introjetados neles pela cultura racista na qual foram socializados. Apesar da complexidade da luta contra o racismo, que conseqüentemente exige várias frentes de batalhas, não temos dúvida de que a transformação de nossas cabeças de professores é uma tarefa preliminar importantíssima. (Munanga, 2005, p. 17)

Nesse sentido, para a existência de uma educação baseada no respeito efetivo às diferenças, é necessário entender que as estruturas postas não serão modificadas com base na lógica religiosa, muito menos com o pedido solícito para que elas sejam alteradas, é imprescindível o entendimento de que será uma luta difícil para o estabelecimento do novo, pois as estruturas existentes segregam, ferem e não se preocupam com as conseqüências destes fatores, e os educadores, por sua vez, precisam libertar-se das amarras de uma estrutura que forma para o preconceito, pois como formadores de opinião, precisam direcionar crianças, jovens e adultos para um caminho límpido e de respeito ao próximo.

Como educadores, devemos saber que apesar da lógica da razão ser importante nos processos formativos e informativos, ela não modifica por si o imaginário e as representações coletivas negativas que se tem do negro e do índio na nossa sociedade. Considerando que esse imaginário e essas representações, em parte situados no inconsciente coletivo, possuem uma

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

dimensão afetiva e emocional, dimensão onde brotam e são cultivadas as crenças, os estereótipos e os valores que codificam as atitudes, é preciso descobrir e inventar técnicas e linguagens capazes de superar os limites da pura razão e de tocar no imaginário e nas representações. Enfim, capazes de deixar aflorar os preconceitos escondidos na estrutura profunda do nosso psiquismo. (Munanga, 2005, p. 19)

Os fatos elencados podem ser transformados, quando a escola buscar o correto letramento racial e não excluir, como a sociedade no geral, os corpos tidos por diferentes, por vezes com laudos médicos indevidos, outras vezes com a dispensa indevida das aulas para não lidar com a situação preconceituosa entre os alunos, fomentando assim o preconceito e provocando na pessoa oprimida o desejo de não mais retornar ao meio educacional, para que não seja o alvo, para que seu corpo, que é o seu templo, não seja ridicularizado.

A marginalização dos corpos não deve permanecer a invisibilizar o acesso à educação e aos lugares de poder, a morte de crianças e jovens motivada por políticas inadequadas de promoção de segurança deve imediatamente ser eliminada, tendo em vista que o direito a vida é inviolável.

5 Apontamentos sobre a Lei 12.288/10 (estatuto da igualdade racial) e as conquistas abarcadas.

A lei 12.288/10 incorpora diversas conquistas para a população negra brasileira, mesmo sendo necessária quase uma década para a sua aprovação. Primordial se faz compreender que o Estatuto trouxe melhorias para a qualidade de vida de muitos brasileiros, legislativamente, mas não resolveu o problema do racismo estrutural que foi a base formadora das relações postas e disseminadas, assim, faz-se necessário um trabalho de conscientização e busca do cumprimento legislativo quanto ao disposto no Estatuto, para que as barreiras instituídas sejam desfeitas.

Direcionando-se às conquistas abrangidas no meio educacional ao qual a pesquisa em aditamento debruça-se, o Estatuto da Igualdade Racial estipulou seis artigos, que são conquistas educacionais para a igualdade racial em um ambiente de formação de indivíduos. Assim, o art. 11 da referida lei aborda a obrigatoriedade do ensino da história geral da África e da história da população negra do Brasil nos estabelecimentos de ensino fundamental e de ensino médio, *in verbis*:

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

“Art. 11. Nos estabelecimentos de ensino fundamental e de ensino médio, públicos e privados, é obrigatório o estudo da história geral da África e da história da população negra no Brasil, observado o disposto na Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996”.

Importante se faz também a compreensão sobre a disparidade existente na representação negra nos cargos do judiciário, bem como na advocacia, algo que só será alcançado muitos anos à frente, bem como a corrente necessidade de avaliação do sistema de cotas raciais implementado em diversas Universidades, para o acesso igualitário à educação, conquista abarcada pelo Estatuto, mas que é alvo de fraudes continuamente. Além disso, é importante a inclusão de professores(as) e pesquisadores(as) negros(as) às Universidades.

6 Conclusão

Este trabalho se propôs a discutir através de conceitos concebidos por Achille Mbembe e Agnes Heller e os demais autores utilizados, os aspectos que levam à evasão escolar, analisando os meios jurídicos e educacionais estabelecidos. Tendo-se em conta que desde os primórdios existiu-se uma relação social eivada de preconceitos, formada em uma base classista, transpassada por uma necropolítica que causou a mercantilização dos corpos e marginalização de vidas, causando danos que transcendem barreiras temporais e perpetuam o sofrimento.

Assim, a sociedade permanece dividida em estratos sociais, onde classes são parâmetros para a oportunidade de melhorias de vida e corpos são motivos de marginalização e perseguição por não se encaixarem aos moldes tidos por adequados. O distanciamento por parte de corpos marginalizados ocorre também no cenário escolar, afetando crianças e jovens que por falta de representação, sentem-se excluídos e incompreendidos, provocando índices elevados de reprovação e evasão escolar por parte de crianças e jovens etnicamente rechaçados.

Dessa forma, a Escola surge como ambiente de formação do indivíduo, devendo ser desafogada de qualquer tipo de vício ou preconceito, mantendo a lisura no processo de construção dos saberes, promovendo o devido letramento racial de seus educadores, para que saibam lidar com a diversidade, com as situações desanimadoras que possam vir a ocorrer, com os materiais didáticos que não estejam respeitando a individualidade dos seres. Para que exista a verdadeira promoção de direitos e para que crianças e

<https://palmeiradosindios.al.gov.br/secretaria/educacao-esporte-lazer-e-juventude-revista>

jovens se sintam acolhidos de fato no ambiente que é a porta de entrada para a construção de seus futuros; que não vejam na Escola o reflexo de uma sociedade racista, que segrega, persegue e exclui o diferente.

Ademais, é necessário o respeito e fiscalização aos institutos já assegurados constitucionalmente para as parcelas afetadas pela exclusão social, entre eles podemos citar a Lei 12.288/10 (Estatuto da Igualdade Racial), elencado anteriormente, com o fito de que direitos sejam efetivamente exercidos e que novas conquistas possam ser alcançadas, tendo-se a consciência de que a sociedade em geral possui a possibilidade de cobrar, fiscalizar e usufruir de seus direitos, tencionando assim uma sociedade mais justa, que respeite a diversidade e assegure uma qualidade de vida sem privilégios ou perseguições desacertadas.

Referências

BRASIL, Lei 12.288/10. Estatuto da Igualdade Racial. Brasília, DF: Presidência da República, 2010.

FOUCAULT, Michel. **Il faut défendre la société**: Cours au Collège de France (1975-1976). Edição de M. Bertani e A. Fontana. Paris: Gallimard; Seuil, 1997.

HELLER, Agnes. O cotidiano e a história. 1. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2016.

MBEMBE, Achille. Necropolítica: biopoder, soberania, estado de exceção, política da morte. Tradução de Renata Santini. São Paulo: N-1 edições, 2018.

MUNANGA, Kabengele (Org.). Superando o Racismo na Escola. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Continuada, 2005.

WOODWARD, Kathryn. Identidade e diferença: uma introdução teórica e conceitual. In: SILVA, Tomaz Tadeu da; HALL, Stuart; WOODWARD, Kathryn.



REVISTA ELETRÔNICA DA SEMEDE PALMEIRA DOS ÍNDIOS

ENTRE SABERES, PRÁTICAS E AÇÕES

ISSN: 2763-7557

v. 3 n 5 julho a dezembro de 2024



**SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO**