

EDUCAÇÃO FÍSICA E DIÁLOGOS PLURAIS

VOL 1.

**Daniel Venâncio de Oliveira Amaral
Adelson Fernandes da Silva
(Organizadores)**

 editora
itacaiúnas

Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

Adelson Fernandes da Silva

Organizadores

EDUCAÇÃO FÍSICA E DIÁLOGOS PLURAIS: VOL. I

Editora Itacaiúnas

Ananindeua – PA

2024

©2024 Daniel Venâncio de Oliveira Amaral e Adelson Fernandes da Silva (Org.)

© 2024 por diversos autores

Todos os direitos reservados.

1ª edição

Conselho editorial / Colaboradores

Márcia Aparecida da Silva Pimentel – Universidade Federal do Pará, Brasil

José Antônio Herrera – Universidade Federal do Pará, Brasil

Márcio Júnior Benassuly Barros – Universidade Federal do Oeste do Pará, Brasil

Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso, Brasil

Wildoberto Batista Gurgel – Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Brasil

André Luiz de Oliveira Brum – Universidade Federal de Rondônia, Brasil

Mário Silva Uacane – Universidade Licungo, Moçambique

Francisco da Silva Costa – Universidade do Minho, Portugal

Ofélia Pérez Montero - Universidad de Oriente – Santiago de Cuba, Cuba

Editora-chefe: Viviane Corrêa Santos – Universidade do Estado do Pará, Brasil

Editor e web designer: Walter Luiz Jardim Rodrigues – Editora Itacaiúnas, Brasil

Editoração eletrônica/ diagramação: Walter Rodrigues

Projeto de capa: editora itacaiúnas

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

ED24 Educação Física e Diálogos Plurais: vol. I [recurso eletrônico] / vários autores; organizado por Daniel Venâncio de Oliveira Amaral e Adelson Fernandes da Silva. - Ananindeua: Editora Itacaiúnas, 2024.
98 p.: il.: PDF , 1,0 MB.

Inclui bibliografia e índice.

ISBN: 978-85-9535-294-0 (Ebook)

DOI: 10.36599/itac-978-85-9535-294-0

1. Educação física; esporte. I. Título.

CDD 613.7

CDU 796

Índice para catálogo sistemático:

1. Educação física e esportes 796

2. Educação física e esportes 796

E-book publicado no formato PDF (*Portable Document Format*). Utilize software [Adobe Reader](#) para uma melhor experiência de navegabilidade nessa obra.

Todo o conteúdo apresentado neste livro é de responsabilidade do(s) autor(es).

Esta publicação está licenciada sob [CC BY-NC-ND 4.0](#)

Esta obra foi publicada pela **Editora Itacaiúnas** em novembro de 2024.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

CAPÍTULO 1

ENTRE GOLPES E GINGAS: A PRESENÇA DAS LUTAS NO ENSINO MÉDIO

Taís Novais de Souza

Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

CAPÍTULO 2

PADRÃO ALIMENTAR DO ENSINO INFANTIL DA CIDADE DE LONTRA, NORTE DE MINAS GERAIS

Marielle Reis Niza

Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

CAPÍTULO 3

RITMOS E MOVIMENTOS: A PRESENÇA DA DANÇA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Fabiula Mayara Lopes De Souza

Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

CAPÍTULO 4

QUALIDADE DO SONO DE PROFESSORES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Iago Soares Mota Alencar

Adelson Fernandes da Silva

CAPÍTULO 5

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR MENTAL DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PÓS-PANDEMIA DA COVID-19

Larissa Silva Magalhães

Jessiane Almeida Soares

Adelson Fernandes da Silva

CAPÍTULO 6

SEDENTARISMO E COMPORTAMENTOS INFLUENCIADORES EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

*Udson Rodrigues Macedo
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral*

CAPÍTULO 7

MUSCULAÇÃO E CONTROLE DA ANSIEDADE EM ADULTOS

*Juliana Martins Silvério de Souza
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral*

CAPÍTULO 8

AVALIAÇÃO PSICOMOTORA EM ESCOLARES DO ENSINO INFANTIL

*Ana Caroline Pereira Lima
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral*

CAPÍTULO 9

SÍNDROME DE BURNOUT ASSOCIADA AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES

*Jessiane Almeida Soares
Adelson Fernandes da Silva*

SOBRE OS AUTORES

APRESENTAÇÃO

No ano de 2023, o curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária, iniciou um movimento instigante na direção de uma sintonia científica mais efetiva entre o corpo docente e os discentes da instituição. A meta foi ousada: transformar os Trabalhos de Conclusão de Curso e os Projetos de Pesquisa em textos originais para a publicação em periódicos eletrônicos. A iniciativa não era inédita, porém, o novo momento serviu para reafirmar, talvez de maneira mais entusiasmada, experiências que se desdobraram na aglutinação de uma rede colaborativa – uma bela amostra dos efeitos virtuosos da cooperação generosa.

O caminho aberto, inicialmente, uma estrada reta, logo se transformou em trilhas que se multiplicaram. Os primeiros pareceres de aprovação das revistas criaram um efeito motivador contínuo e contagiante. Publicações foram se avolumando, materializando, cada vez mais, o desejo de fomentar o debate acadêmico. A presente coletânea *Educação Física e diálogos plurais: vol. I*, organizada por Dr. Daniel Venâncio de Oliveira Amaral e Me. Adelson Fernandes da Silva, é resultado direto desta costura equilibrada, reunindo, em uma única obra, trabalhos de professores/alunos da Unimontes, Januária, aceitos em revistas nos anos de 2023 e 2024.

A chave desta obra está, em larga medida, no título, que revela duas variáveis que consubstanciam a publicação. A primeira, *Educação Física e diálogos plurais*, diz respeito ao repertório inovador de temas investigados. Lutas, sedentarismo e comportamentos influenciadores no Ensino Médio, danças no Ensino Fundamental, padrão alimentar e avaliação psicomotora na Educação Infantil, níveis de atividade física e bem-estar mental de acadêmicos, qualidade do sono e controle de ansiedade em praticantes de musculação, síndrome de *Burnout* e nível de atividade física em professores, são as temáticas incutidas nesta edição, acusando um difuso universo de interesse próprio ou que circunvizinha o campo da Educação Física. Já, a segunda, *vol. I*, expressa a intenção de uma iniciativa duradoura, com um fluxo anual de aglutinação de pesquisas. Esperamos, no *vol. II*, previsto para 2025, superar os 9 (nove) capítulos da coletânea inaugural, ampliando o escopo investigativo e enraizando, definitivamente, o intento da coletânea.

O livro tem o objetivo abrangente de contribuir para os debates no campo da Educação Física, reunindo trabalhos atualizados e que refletem tendências, desafios e avanços nessa área



de atuação. Interessa, especialmente, pesquisadores das áreas da Saúde e Ciências Sociais. Como organizadores, agradecemos os pareceristas anônimos, pelas contribuições valiosas, A *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física (RENEF)*, pela presteza nas respostas dos artigos, a coordenação da Unimontes, Januária, pelo suporte, e a cada um dos professores e alunos envolvidos na construção deste inventário de pesquisas. Esperamos que a leitura do volume seja um fito inspirador de novas investigações.

Daniel Venâncio de Oliveira Amaral
Adelson Fernandes da Silva
(organizadores)



CAPÍTULO 1

ENTRE GOLPES E GINGAS: A PRESENÇA DAS LUTAS NO ENSINO MÉDIO¹

Taís Novais de Souza
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

INTRODUÇÃO

As lutas configuram-se como conteúdo importante nas aulas de Educação Física, visto que sua fruição pode contribuir com o desenvolvimento motor, controle do tônus muscular, aprimoramento da lateralidade, coordenação global, equilíbrio, noções de corpo e espaço temporal. Segundo Ferreira (2006), o trabalho com práticas de combate, para além dos aspectos citados acima, oferece possibilidades de avanços nos eixos cognitivos por atuar na melhora do raciocínio, percepção, atenção e formulação de estratégias. Soma-se, nessa junção de variáveis positivas, os ganhos sociais e afetivos dos praticantes de diferentes modalidades de lutas, a exemplo da postura no meio social, perseverança, socialização, ou ainda, questões que envolvem respeito ao próximo.

Disputas corporais são trabalhadas em diversos espaços públicos e privados, atingindo grupos sociais diferenciados, sendo a escola um desses lugares. De acordo com Nascimento (2008), a inserção do conteúdo luta no ambiente educacional justifica-se no bojo do entendimento de que, os esportes de combate são “produções humanas carregadas de significados construídos historicamente e que estabelecem relações constantes com e nas sociedades onde estão inseridas e, portanto, um significativo conteúdo a ser estudado na escola” (p. 37).

Reconhecendo sua importância e o amplo espectro de possibilidade de trabalho com a luta, a *Base Nacional Comum Curricular* (BNCC), documento produzido, em 2018, pelo Ministério da Educação, com o intuito de nortear “o conjunto de aprendizagens essenciais dos estudantes brasileiros”, insere os esportes de combate no eixo temático das linguagens, que incorpora as disciplinas educacionais de Artes, Educação Física, Língua Inglesa e Língua Portuguesa. Segundo esse documento do governo federal, a aprendizagem das linguagens tem por responsabilidade oportunizar a efetivação de habilidades e reflexões nas áreas “artísticas, corporais e verbais” (Brasil, 2018, p. 482).

¹ Uma versão anterior do capítulo foi publicada na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros, v. 15, n. 23, 2024.

Nessa perspectiva, a disciplina de Educação Física possibilita, de maneira ímpar, um extrapolar da gestualidade e dos movimentos nessas diversas práticas corporais, abrangendo distintos grupos culturais, inculcando valores, análises de produções e materializações de experiências (Brasil, 2018).

As modalidades de enfrentamento ao lado dos conteúdos de jogos, brincadeiras, esportes, ginástica, danças e práticas corporais de aventuras fazem-se presentes nos currículos da rede básica de ensino, estrutura educacional que, nas palavras de Cury (2008, p. 294), “é um direito e também uma forma de organização da educação nacional”, sendo constituída das seguintes etapas: Educação Infantil (4 a 5 anos), Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) e Ensino Médio (15 a 18 anos). Na tarefa de compor o escopo curricular das etapas supracitadas, as lutas são reconhecidas pela BNCC como: “disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa” (Brasil, 2018, p. 218).

Vis-à-vis, emergindo de forma mais detalhada no *Currículo Referência de Minas Gerais* (CRMG) do Ensino Médio, que tem como base os conteúdos explicitados na BNCC, a Secretaria de Educação de Estado de Minas Gerais disponibiliza a cada ano, desde 2020, no *site* da instituição, os Planos de Curso que norteiam o trabalho dos docentes no cotidiano das escolas. Logo, há inclusão do profissional de Educação Física por trazer, no corpo do documento, o conteúdo disciplinar que é trabalhado em cada etapa da Educação Básica.

Nessa direção, o plano do 1º ano do Ensino Médio sugere que o aluno tome conhecimento das lutas de domínio, a exemplo do Sumô, Jiu-jitsu e Judô. A partir da fruição das práticas corporais indicadas, se propõe uma abordagem distintiva entre luta e briga, de modo a compreender, dessa forma, os conceitos históricos constitutivos dessas manifestações.

No 2º ano, o documento indica o ensino de Capoeira, *Taekwondo*, *Muay thai* e Boxe, resgatando suas trajetórias históricas, além da fruição de principais golpes, organização de rodas e adaptações do espaço escolar.

Já, no 3º ano, o documento sugere um trabalho mais específico para executar a Capoeira, com direcionamentos pedagógicos, por meio da aplicação nas aulas. Sendo assim, apresentam os conhecimentos, os saberes e as práticas dessa manifestação corporal expressa em ritos, regulamentos, competições, graduações, rodas, batizados ou ainda festivais de Capoeira.

A pesquisa ora em tela buscou analisar e descrever a presença das lutas nas aulas de



Educação Física do Ensino Médio. De forma mais específica, tomando como objeto de estudo 4 escolas da rede pública estadual do município de Januária, buscou responder se as práticas de combates são desenvolvidas nas aulas, as modalidades mais recorrentes, dificuldades para aplicabilidade, possíveis correlações entre lutas e comportamentos violentos, bem como se os docentes dialogam com os planos de curso que referenciam o trabalho da Educação Física escolar, em Minas Gerais.

Dado o exposto, diante do amplo leque de possibilidades de trabalho com lutas, evidenciado pela presença privilegiada das modalidades de combate nos currículos escolares, a investigação deste tema na rede básica de ensino oferece duas contribuições principais. Primeira, amplia o universo de referências acadêmicas acerca do assunto. Segunda, municia profissionais da Educação Física de subsídios científicos para haver uma compreensão mais aguçada do ensino das lutas no meio escolar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e de corte transversal. Segundo Pereira e Ortigão (2016, p. 69), esse tipo de metodologia é indicada para “responder a questionamentos que passam por conhecer o grau e a abrangência de determinados traços em uma população”. Sendo assim, a pesquisa buscou verificar, na visão dos profissionais de Educação Física, a presença das lutas no Ensino Médio. O campo de investigação constituiu-se das 4 escolas públicas estaduais que oferecem o Ensino Médio na sede citadina de Januária, município situado no Norte mineiro, cuja população, segundo censos demográficos atualizados, é calculada em 65.130 moradores.

Fizeram parte da amostra todos os profissionais de Educação Física que atuam nas instituições citadas acima, quais sejam, 9 docentes de ambos os sexos, subdivididos em 5 mulheres e 4 homens. Os critérios de inclusão e exclusão dos professores ocorreram nos seguintes termos: inclusão, docentes graduados em Educação Física e que aceitaram participar de forma voluntária desta pesquisa; exclusão, profissionais que recusaram assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) ou não responderam completamente o questionário.

Inicialmente, contactou-se as direções escolares, em que foi explicado o interesse do projeto e a metodologia. Neste momento foi apresentado o Termo de Concordância da Instituição (TCI). Posteriormente, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura dos profissionais de Educação Física. Simultaneamente, promoveu-se



o agendamento das entrevistas com os professores.

O instrumento de coleta de dados constituiu-se de um questionário adaptado de Ferreira (2006), que aborda o tema das lutas na Educação Física escolar. O questionário contou com cinco questões de múltipla escolha, que buscaram informações acerca dos esportes de combate ministrados no Ensino Médio, com os desideratos informativos circunscritos, em síntese, nos seguintes eixos de interesses: 1) as lutas são desenvolvidas nas aulas de Educação Física? Caso a resposta seja positiva, qual o repertório trabalhado? 2) Quais as dificuldades para efetivar sua aplicação? 3) As lutas constituem-se como elemento motivador para comportamentos agressivos dos alunos? 4) As aulas de Educação Física dialogam com o Plano de Curso mineiro que rege essa fase escolar? 5) O professor entende como importante trabalhar com o conteúdo lutas?

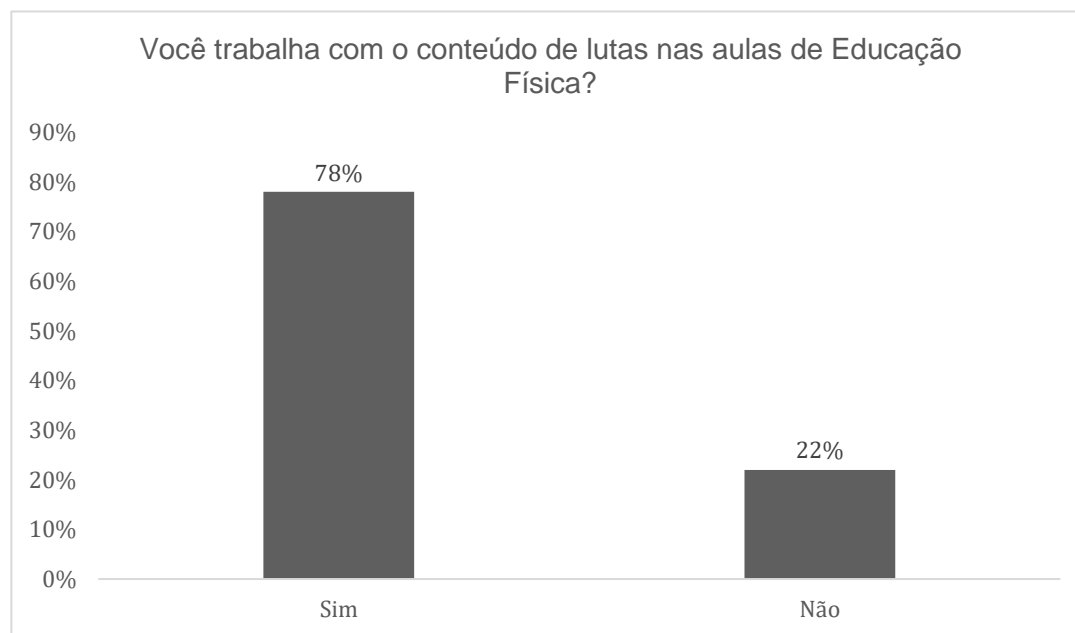
Os dados foram cotejados com utilização do programa *Excel*, sendo os resultados apresentados por meio de porcentagem, incutidos em gráficos, bem como descrições no corpo do texto.

No decorrer da pesquisa, respeitou-se o aspecto ético, observando-se as recomendações da Resolução número 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e normas que regulamentam pesquisas que envolvem seres humanos. Desse modo, o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAEE) é 70679423.8.0000.5146 e teve sua aprovação datada do dia 23 de julho de 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As análises dos questionários arrolados nesta pesquisa revelam que as práticas de combate inserem-se dentro de um universo privilegiado de trabalho dos docentes e de fruição dos escolares. De forma mais detalhada, dos 9 professores que compõem o escopo investigativo, ao serem inquiridos se desenvolvem o conteúdo das lutas nas aulas de Educação Física, 7 (78%) afirmaram que utilizam o tema, ao passo que apenas 2 (22%) apontaram para haver uma negativa na escolha desse conteúdo.



Gráfico 1

Fonte: próprio autor.

O gráfico acima explicita, em alguma medida, pelo menos no recorte que envolve as escolas públicas estaduais que trabalham com Ensino Médio, no perímetro urbano januarense, um movimento gradual do ensino das lutas na Educação Básica, incrustando-se, de modo alvissareiro, na vivência profissional dos professores.

Essa constatação inicial é verdadeiramente importante, posto que, pesquisas acerca deste tema, datadas de menos de uma década enfatizaram, naquele momento, uma sensível resistência dos professores na abordagem das diferentes práticas de combate e suas possibilidades reflexivas e corporais. Rufino e Darido, por exemplo, no ano de 2015, em análise do ensino das lutas na Educação Física escolar, trouxeram conclusões que apontaram para preocupantes restrições da utilização dos esportes de enfrentamento, ficando as lutas carecendo, nas palavras dos autores, “da falta de abordagem dessas práticas, ou ainda, com formas superficiais de se ensinar esses conteúdos” (p. 516). Nessa consonância, ainda em 2015, Matos *et al.*, tratando dessa temática, chegaram a conclusão semelhante: “há pelo menos três décadas se discute a necessidade de diversificação dos conteúdos na Educação Física e um tratamento pedagógico que supere práticas tecnicistas. Apesar disso, as Lutas, têm enfrentado dificuldades em sua inserção” (p. 119).

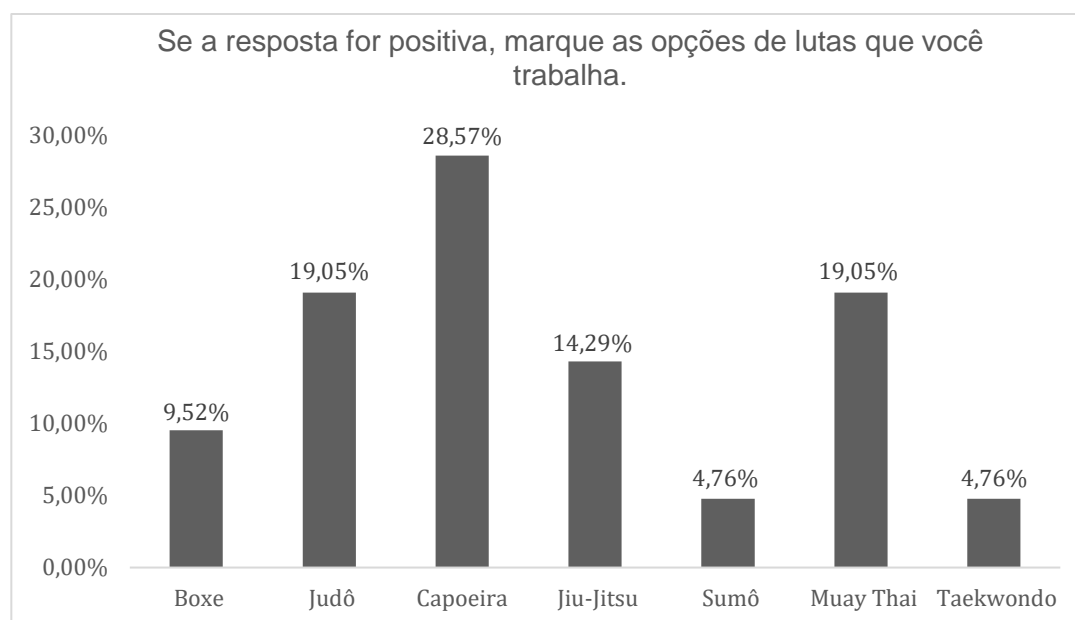
Nos parecem ser recentes, portando, indícios mais perceptíveis de uma estimulante reviravolta, embora traçar uma linha do exato momento de virada para esse novo cenário de

presença mais efetiva das lutas na Educação Básica tenha fugido aos desideratos desta pesquisa. O fato é que, no quadro atual, evidenciado neste curto recorte, nota-se uma tentativa dos professores de buscarem alternativas de aulas que fujam da exclusividade das práticas esportivas tradicionais, a exemplo do basquetebol, handebol, voleibol e futsal. Neste esforço, a luta, aos poucos, tem adquirido algumas “jardas”, no linguajar esportivo, à medida que se afirma como tema relevante e até imprescindível nas aulas de Educação Física.

Já, no que diz respeito ao repertório das práticas de enfrentamento, o questionário apresentou as modalidades que são citadas nominalmente no Plano de Curso de Minas Gerais do ano de 2023. Os professores entrevistados, que responderam positivamente efetivar o trabalho com lutas, puderam informar mais de uma alternativa. Os resultados deste questionamento foram instigantes, sugerindo uma variedade relativamente significativa de disputas corporais ministradas pelos professores, no ambiente escolar.

O Gráfico 2 revela que a Capoeira apresentou maior incidência de registros, sendo mencionada por 6 (28,57%) professores, que foi seguida pelo *Muay thay* e Judô, com 4 (19,05%), o Jiu-jitsu, com 3 (14,29%), e o boxe, com 2 (9,52%) menções. Por fim, o menor alcance foi do *Sumô* e do *Taekwondo*, com 1 (4,76%) menção cada.

Gráfico 2



Fonte: próprio autor.

O maior alcance da Capoeira e sua preferência entre os professores cotejados, pode ter relações, entre outras coisas, com sua trajetória longa, originalidade e penetrabilidade na

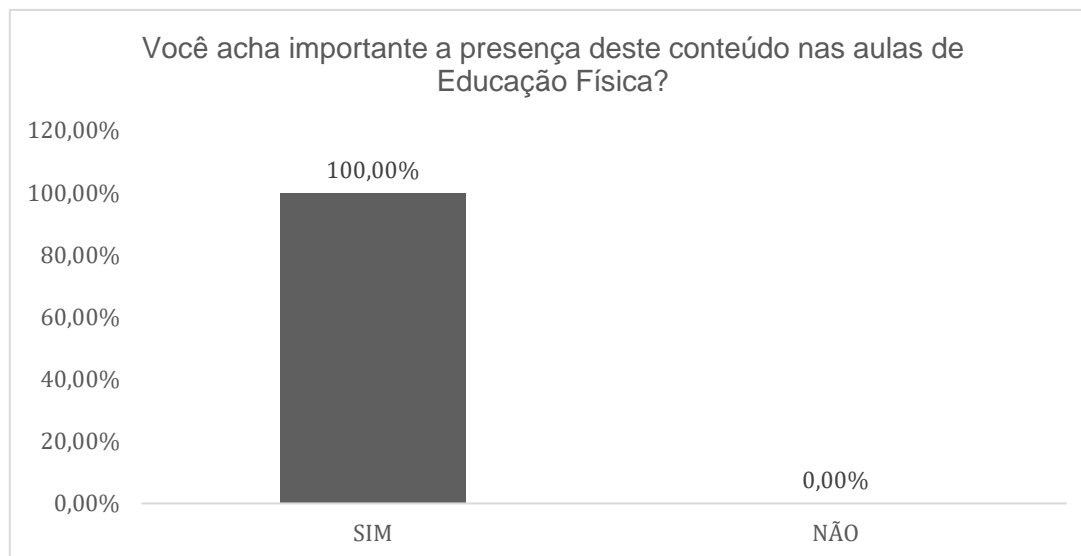
sociedade brasileira. Souza e Oliveira (2001) apontam para a “historicidade” desta prática ao elencar seu destacado papel nos processos de resistência dos cativos no período da escravidão, assumindo, nesse contexto, uma autenticidade que permeia parte da identidade nacional, concomitantemente, processos que, na visão desses autores, “fundamentam a capoeira enquanto conteúdo da Educação Física” (p. 44). A modalidade, no curso da história, enfrentou resistência e preconceito, caminhando, gradativamente, segundo Silva, S. *et al.* (2019), na direção da quebra de paradigmas, havendo, atualmente, nas palavras dos autores, “uma abertura maior para a capoeira, uma vez que ela possui um caráter educacional e formativo” (p. 105).

Soma-se aos fatores relatados, o fato da Capoeira ser o estilo de luta com maior número de incursões científicas, com presença reiterada em estudos que tratam da gênese e desenvolvimento histórico ou ainda do alcance e fruição no meio escolar (cf., por exemplo, Paula; Bezerra, 2014; Ponso; Araújo, 2017; Silva, 2020). Essa presença privilegiada, na literatura acadêmica, parece contribuir para haver o destaque dessa preferência entre os docentes, uma vez que, o avultado número de publicações oferece maiores subsídios informacionais da realidade e do trato dessa modalidade.

Por outro lado, ao si contrapor a preferência da Capoeira, o *Sumô* e o *Taekwondo* foram as modalidades de menor presença nas aulas. Embora seja diminuta a produção de investigações da presença desses estilos na realidade escolar brasileira, o que é um indício de desprestígio, alguns trabalhos discorreram acerca das possíveis variáveis que podem explicar suas fruições rarefeitas. No caso do *Sumô*, de acordo com Werneck (2022), há como barreira ao uso dessa abordagem nas aulas, a existência de estigmas e preconceitos em torno da modalidade. Já, no que diz respeito ao *Taekwondo*, Tiago (2008) aponta a existência da correlação entre as instâncias de sua prática e a violência. Assim, reforça este argumento, em que o autor ainda relata: “quando se pensa na palavra luta, ou mesmo na atividade de *Taekwondo* nas aulas, primeiramente se associa a contato corporal, chutes, socos, quedas, disputa, atitudes agressivas” (p. 64).

Diante deste cenário, com os vínculos de força entre práticas de combate de maior ou menor grau de importância e o espraiamento no meio escolar, os professores participantes desta pesquisa foram indagados se o ensino das lutas é um importante elemento de trabalho nas aulas. O resultado foi unânime, posto que todos afirmaram que sim.



Gráfico 3

Fonte: próprio autor.

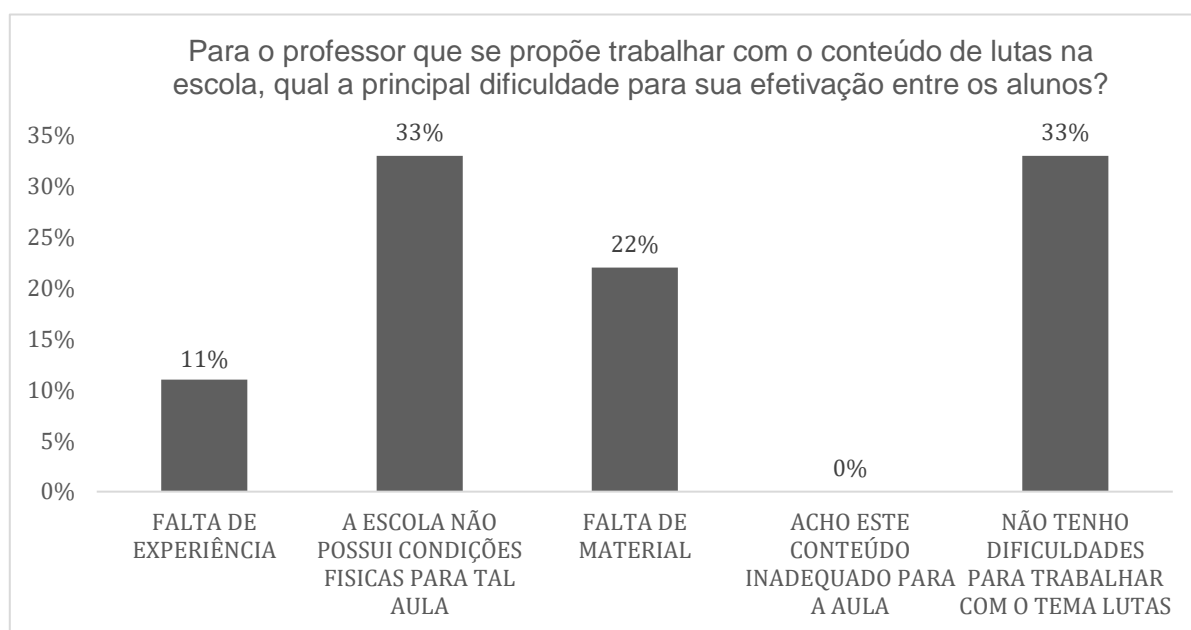
Essa percepção da importância do ensino de lutas, difundida e compartilhada pelos professores de Educação Física que atuam no Ensino Médio das instituições públicas estaduais urbanas, em Januária, reforçam os indícios comprobatórios deste novo momento experimentado pelas práticas de combate no sistema básico da educação brasileira. Efetivar-se-ia, em movimento contínuo e transformador, uma inadiável valorização do ensino das lutas, processo que é defendido, às vezes, em tons de críticas e desapontamentos, por diversos estudiosos. Como bem argumenta Harnisch *et al.* (2018), o esporte de combate é parte inseparável dos costumes da sociedade circundante, e, independente da modalidade, é primordial que o profissional de Educação Física tome ciência que esse conteúdo, quando aplicado de forma eficaz, oferece uma gama variada de possibilidades de trabalho, a exemplo de “respeito às regras, a hierarquia e a disciplina”, ou ainda, em outra frente, “valorizando a preservação da saúde física e mental de seus praticantes” (p. 182).

Naturalmente, o ensino das lutas exige dos profissionais de Educação Física algum conhecimento das modalidades e percepções particulares da necessidade de aplicação nas aulas. Por outro lado, requer da escola algum grau de organização e oferta de espaços e materiais. Logo, não adiante apenas o professor ou a escola ter interesse na materialização dessas práticas nas vivências dos alunos. É necessário, como é presumível, condições mínimas de trabalho que pode incluir interesse, experiência e estrutura física convidativa.

É nesses termos que a pesquisa indagou os professores cotejados da maior dificuldade

que poderia, de alguma forma, oferecer barreiras na oferta das lutas, na plenitude das aulas ministradas. No recorte dos 9 professores, 3 (33%) afirmaram não possuir dificuldades para trabalhar com o tema. Em sentido ligeiramente diferente, outros 6 (67%) elegeram alguma variável dificultadora entendida como principal no trato das lutas, sendo, detalhadamente, 3 (33%) registros queixando-se da ausência de condições físicas, 2 (22%) registros queixando-se do escasseamento de materiais, e, com a menor recorrência, 1 (11%) registro confirmando falta de experiência.

Gráfico 4

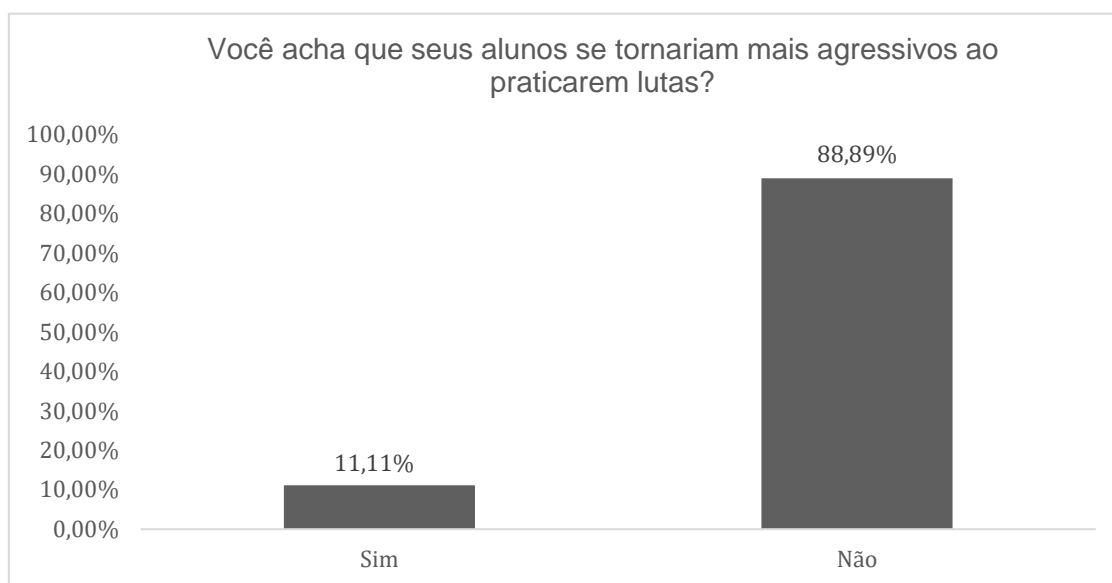


Fonte: próprio autor.

O gráfico acima é emblemático em revelar que, apesar da aparente difusão temática e espacial do ensino das lutas, existem ainda, no corpo deste movimento de disseminação, obstáculos que ainda dificultam sua maior inserção. Nada obstante, como bem argumentou Ferreira (2006), essas adversidades não podem ser entendidas como muros intransponíveis. Pelo contrário, o professor deve buscar, como meio de superação, “capacitação, trocar experiências com os colegas ou recorrer ao vídeo e à ajuda de especialistas”. Em sentido adjacente, esse autor recomenda ainda, no caso da limitação de espaço, a improvisação, “realizando suas atividades na própria sala de aula (tendo o cuidado com a preparação do espaço) ou oferecendo aos alunos uma aula de campo (visita a academias, por exemplo)” (p. 43).

Outro aspecto surpreendente da pesquisa, que incide para, sugestivamente, reforçar a conjectura desse novo momento das lutas no ensino público básico, é a negativa de quase todos professores que fizeram parte desse recorte, em associar a modalidade de combate com violência. Nesse sentido, conforme demonstrado no Gráfico 5, dos 9 professores cotejados, 8 (88,89%) responderam não entender que as lutas podem promover comportamentos violentos, enquanto, por outro lado, apenas 1 (11,11%) professor relatou perceber relações entre práticas de combate e influências de violência nos alunos.

Gráfico 5



Fonte: próprio autor.

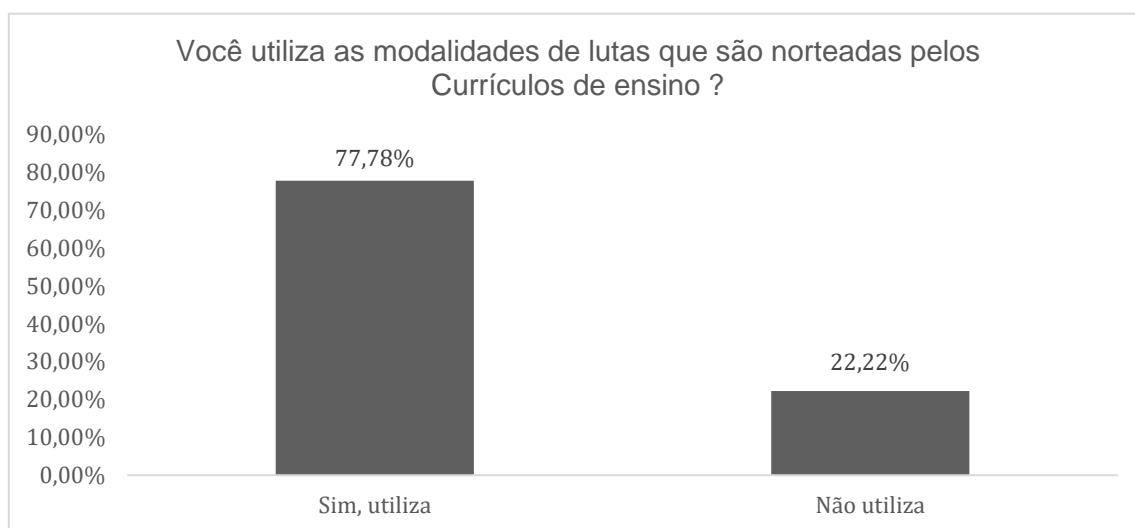
Diferentemente desse entendimento, os estudiosos que traziam a prática escolar das lutas no referencial investigativo, em pesquisas publicadas no escopo temporal de menos de uma década, enfatizaram, não raras vezes, que as percepções dos professores inclinavam-se na observância das práticas de combate como uma via certa para afloramento de comportamentos violentos. Um exemplo nessa direção pode ser encontrado na pesquisa de Lage *et al.*, datada de 2016, em que os autores deixaram transparecer essa instância de ligação ao afirmarem que: “o tema lutas é um dos mais difíceis de introduzir na escola, pela falta de espaço, vestimenta, material e associação à violência” (p. 10).

O presente trabalho, diante dos dados obtidos, no que tange à influência da luta em comportamentos violentos, corrobora com resultados de outros estudos recentes, que relativizaram essas estreitezas dos vínculos entre lutas e violência, substanciados no imaginário

dos professores, o que é mais um indicativo dessa transmutação das modalidades de combate, na realidade presente. Lopez *et al.*, em pesquisa de 2019, na contramão da hipótese inicial da pesquisa, que partia da ideia da luta enquanto estimuladora da “agressividade nos educandos”, concluíram, com certa surpresa, que “a maioria dos educadores assegurou que o conteúdo e a aplicação das lutas não geram violência, nem mesmo aumentam a agressividade” (p. 10).

Por fim, os professores foram chamados a refletir acerca do Plano de Curso de Minas Gerais, mais precisamente, se seguiam o cronograma curricular, nas questões que abordam o material de apoio ao ensino das lutas, produzido pela Secretaria de Educação de Estado do governo do estado. Conforme revela o Gráfico 6, 7 (77,78%) professores responderam que tomam o documento como baliza norteadora das aulas. De outra parte, 2 (22,22%) professores responderam não se valer desse documento.

Gráfico 6



Fonte: próprio autor.

Este resultado pode ser avaliado sob dois prismas. Primeiro, uma parte significativa dos professores que compõem o recorte investigativo, entende o Plano de Curso de Minas Gerais como documento capaz de oferecer subsídios temáticos e diretivos, que serve, nesses termos, como principal referencial para fazer a escolha das modalidades e dos eixos de trabalho do tema lutas. Segundo, ainda que em menor número, é notório que uma parte dos professores, no recorte januarense, apresentam algum tipo de resistência no uso desse documento, o que sugere um desconhecimento, ou uma percepção do arrefecimento da autonomia, ou ainda por não considerar relevante os conteúdos sugeridos. Com efeito, em razão da quase inexistência de

pesquisas que tenham como intento principal avaliar as lutas e o uso de currículos oficiais, não é possível oferecer indícios mais claros dos motivos da adoção ou rejeição destes documentos normatizadores. Tal discussão, embora tenha escapado aos interesses da atual pesquisa, apresenta-se como uma incursão acadêmica urgente e inadiável, sendo objeto de análise em outra oportunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em linhas gerais, o conjunto de dados arrolados nesta pesquisa revela que a maior parte dos professores que atuam no Ensino Médio, em escolas públicas estaduais da cidade de Januária, desenvolvem o conteúdo lutas, não enxergam relações explícitas entre lutas e comportamentos violentos, bem como utilizam o currículo estadual para balizar suas atuações. Nessa esteira, constatou-se, ainda, um repertório variado de práticas de combate ministradas pelos docentes, sendo a Capoeira a modalidade com maior ocorrência de registros.

Essas constatações, ainda que se trate de uma pesquisa introdutória, permeada de falhas e lacunas, sugerem um novo momento experimentado pelas práticas de combate no sistema público educacional. O conteúdo das lutas, evidenciado no presente recorde, apresenta-se mais presente, “golpeando”, progressivamente, as barreiras limitadoras que permeavam a prática a menos de uma década. Esperemos que essa breve e estimulante avaliação encoraje novas incursões acadêmicas que ofereçam, igualmente, elementos inéditos da presença das lutas nas aulas de Educação Física, fornecendo, ao mesmo tempo, para professores e gestores educacionais, subsídios informacionais, que possam auxiliar na efetivação concreta e generalizada das modalidades de enfrentamento nas escolas brasileiras.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Máira Lopes De. **Os efeitos político-pedagógicos produzidos pela prática da capoeira no contexto escolar: a compreensão dos coletivos docentes de duas escolas da RME-POA.** Mestrado (Ciências do Movimento Humano), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Editora do Brasil S/A. Brasília, 2018.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais.** Secretária de Educação. Brasília, 1998.

MINAS GERAIS. **Plano de Curso Ensino Médio.** 2023.

CATONE, Marcia Eloiza Araújo; BARBOSA, Maria Clara Catone; LEITE FILHO, Marcos



Antônio de Araújo. A Importância dos Jogos e das Brincadeiras para o Desenvolvimento Psicomotor no Ensino Fundamental dos anos iniciais. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 5, n. 5. 2022.

CURY, Carlos Roberto Jamil. A Educação Básica como direito. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 38, n. 134, 2008.

FERREIRA, Heraldo Simões. As Lutas na Educação Física Escolar. **Revista de Educação Física**, Fortaleza, v. 75, n.135, 2006.

HARNISCH, Gabriela Simone *et al.*. As lutas na educação física escolar: um ensaio sobre os desafios para sua inserção. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 1. Paraná. 2018.

LAGE, Victor et al. As lutas na Educação Física escolar: perspectivas discentes de Catanduva e região. **Corpo e Movimento Educação Física**, v. 7. São Paulo. 2016.

LANÇANOVA, Jader Emílio da Silveira. **Lutas na Educação Física escolar: alternativas pedagógicas**. Universidade da Região de Campanha. Alegrete, 2006.

LOPEZ, Paulo Cesar Grulett *et al.*. O conteúdo lutas no ensino médio: discursos dos professores de Educação Física da fronteira Brasil-Bolívia. **Pensar a Prática**, v.22, n. 1, Goiânia. 2019.

MATOS, José Arlen Beltrão de *et al.*. A presença/ausência do conteúdo lutas na educação física escolar: identificando desafios e propondo sugestões. **Conexões**, Campinas, v. 13, n. 2, 2015.

MINAS GERAIS. **Curriculo Referência de Minas Gerais**. Minas Gerais. 2018.

NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa. Organização e Trato Pedagógico do Conteúdo de Lutas na Educação Física Escolar. **Motrevivência**, Rio Grande do Sul, ano XX, n. 31, 2008.

PAULA, Tania Regina de; BEZERRA, Wladimir Pereira. **As vantagens do ensino da capoeira nas aulas de educação física escolar**. Pagina Capoeira. 2014.

PEREIRA, Guilherme; ORTIGÃO, Maria Isabel Ramalho. Pesquisa quantitativa em educação: algumas considerações. **Periferia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2016.

PONSO, Caroline Cao; ARAÚJO, Maíra Lopes de. Capoeira, música e educação: possibilidades pedagógicas no ensino básico. **Revista Música na Educação Básica**, Londrina, v. 7, n. 7, 2016.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. O ensino das Lutas nas aulas de Educação Física: análise da prática pedagógica á luz de especialistas. **Revista Educação Física/UEM**, v. 26, n. 4, , 4. 2015.

SILVA, Gabriela Simões *et al.*. Cultura afro-brasileira: a capoeira na escola e na educação física. **Temas em Educação Física Escolar**, v. 4, n. 2. 2019.

SILVA, Josimar Cardoso. **Lutas como Conteúdo Metodológico nas aulas de Educação Física: Motivos e dificuldades**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação

Física) – Universidade Estadual de Montes Claros, 2015.

SILVA, Luciano Hebert de Lima. **A capoeira como conteúdo da educação física escolar: uma construção a partir da narrativa de formação de um capoeirista professor.** Mestrado Profissional (Educação Física) – Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte., Natal, 2020.

SOUZA, Sérgio Augusto Rosa de; OLIVEIRA, Amauri A. Bássoli de. Estruturação da capoeira como conteúdo da Educação Física no ensino fundamental e médio. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 2 p. Maringá, 2001.

TIAGO, Rodrigo Fernandes. **Como a educação física e o taekwondo podem contribuir para a inclusão das crianças no mundo da cultura corporal.** Pós Graduação (Arte e História) – Universidade Presbeteriana Mackenzie, São Paulo. 2008.

WERNECK, Pedro Henrique Burnier. **A física das artes marciais de contato direto: a utilização do judô e do sumô como ferramenta de ensino de Mecânica.** Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade Federal Fluminense. Niterói, 2022.



CAPÍTULO 2

PADRÃO ALIMENTAR DO ENSINO INFANTIL DA CIDADE DE LONTRA, NORTE DE MINAS GERAIS¹

*Marielle Reis Niza
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral*

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano. O estágio da infância, mais detalhadamente, representa um período de variação e adaptação de hábitos alimentares, que são de extrema importância nessa fase e ao longo da vida. Assim, desfrutar de uma dieta saudável é essencial, visto que, contribui para consolidar o desenvolvimento e crescimento adequado, além de agir como fator preventivo de doenças (Kurek, 2006).

A construção de hábitos alimentares inicia-se no âmbito familiar. No entanto, crianças sofrem grandes influências dos meios externos. Nesses termos, a escola apresenta-se como instituição privilegiada, sendo capaz, em alguma medida, de produzir um cardápio que preencha as bases nutricionais, ao mesmo tempo que incentiva o consumo de alimentos saudáveis.

O ambiente escolar participa ativamente da formação da personalidade, e, conseqüentemente, das preferências alimentares dos educandos (Danelon *et al.*, 2006). De acordo com a Lei número 11.947, no artigo 12 (Brasil, 2009), a elaboração, preparo e oferta da alimentação na escola deve ser promovida nos seguintes termos:

Os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista responsável com utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura e a tradição alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região, na alimentação saudável e adequada.

O padrão alimentar, na Educação Infantil, fase educacional que abarca crianças da faixa etária entre 6 meses e 5 anos e 11 meses, caracteriza-se, de modo fundamental, pelas preferências alimentares, uma vez que, nessa fase, consome-se alimentos de gosto pessoal, negando aqueles que não agradam. É no momento da infância que se solidificam hábitos alimentares que, quando impróprios, incidem negativamente sobre a saúde futura. Em suma, as recomendações nutricionais devem ser direcionadas para um objetivo primordial, o bem-estar emocional, social e físico da criança.

¹ Uma versão anterior do capítulo foi publicada na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros, v. 16, n. 24, 2024.

Nunes, Emília e Breda (2001) relatam que a quantidade e variação de alimentos consumidos dependem de três fatores: idade, sexo e grau de atividade física desenvolvida na vida diária. Neste ensejo, nos centros que oferecem a Educação Infantil, abrangendo crianças de faixas etárias que necessitam de muita atenção, sobretudo pela dificuldade de aceitação e receptividade de alimentos, a presença do nutricionista é indispensável para este dimensionamento.

De acordo com Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), cujo escopo central de interesse volta-se ao auxílio financeiro de estados e municípios brasileiros, na intenção de garantir uma refeição diária a cada aluno matriculado em escolas públicas, o nutricionista é responsável por avaliar a realidade nutricional e assegurar que todos os aspectos da alimentação sejam seguidos, estimulando o consumo de alimentos saudáveis. Esse profissional também é responsável pelo cuidado com a higiene dos locais onde a alimentação é preparada e servida, de modo a garantir, portanto, que as normas da vigilância sanitária sejam cumpridas por todos os envolvidos no processo (Brasil, 2009).

Ao ter em vista o papel destacado da escola para efetivar a oferta de uma alimentação nutritiva e aquisição de hábitos alimentares saudáveis, o objetivo desta pesquisa é descrever e analisar o padrão alimentar das duas instituições públicas de Ensino Infantil existentes na cidade de Lontra, Norte de Minas Gerais. De forma mais específica, pretende-se conhecer a elaboração, a variabilidade, os cuidados, os horários e o acompanhamento especializado dos cardápios, bem como a importância e os benefícios da alimentação saudável.

A pesquisa ora em tela se justifica pela importância de substanciar refeições nutritivas nas escolas, buscando, em alguma medida, despertar nos setores públicos do país, de um lado, a necessidade inadiável da presença do nutricionista no ambiente escolar brasileiro, e de outro, a oferta irrestrita e generalizada de uma alimentação de qualidade e que contemple todos os educandos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa descritiva, de corte transversal e de caráter qualitativo. Segundo Lüdke e André (1986), nas abordagens de investigação qualitativa, as observações são estabelecidas pelas finalidades da pesquisa, que procede de um conjunto de ideias elaboradas pelo pesquisador. Deste modo, o investigador inicia o processo de coleta e cotejamento das informações ao buscar sempre conservar seu foco de interesse.

A análise selecionou como amostra para os desideratos informativos, uma profissional de nutrição, que atua nas duas instituições públicas de Educação Infantil existentes em Lontra,



pequena cidade do Norte mineiro, cuja população, em 2022, segundo censo demográfico atualizado, é de 8.790 habitantes. A primeira instituição, com 248 alunos matriculados, oferece as seguintes fases: berçário (6 meses a 2 anos), maternal I (2 a 3 anos) e maternal II (3 a 4 anos). Já, a segunda instituição, consta com 247 alunos matriculados e oferece apenas a fase pré-escolar (4 a 5 anos).

Inicialmente, realizamos o contato com as direções das unidades escolares, com vista a apresentação dos interesses da pesquisa, e solicitamos, por meio do Termo de Concordância da Instituição, autorização para iniciar o trabalho. Após a licença concedida, fizemos o agendamento de uma reunião com a nutricionista responsável pela elaboração e acompanhamento do cardápio das duas instituições educacionais. Nessa ocasião, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para ser assinado. De posse dos documentos, realizamos a entrevista no dia e horário definido pelo profissional de nutrição.

O instrumento de coletas de dados constituiu-se de um questionário elaborado pelos pesquisadores, contendo 6 questões norteadoras. Os espectros de indagações contidos no questionário foram circunscritos, em resumo, nos seguintes temas: 1) Como é elaborado o cardápio? 2) Qual a variedade de alimentos oferecidos? 3) Quais cuidados devemos ter com o excesso de açúcares, gorduras e sal? 4) Qual o horário, bem como a importância de estabelecer horários para a oferta das refeições? 5) Como é realizado o acompanhamento do cardápio? 6) Qual a importância e benefícios de uma alimentação saudável?

No decorrer da pesquisa, respeitou-se o aspecto ético, observando-se as recomendações da Resolução número 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e normas que regulamentam pesquisas que envolvem seres humanos. Desse modo, o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) é 70824323.0.0000.5146 e teve sua aprovação datada no dia 18 de agosto de 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O nutricionista, no ambiente de ensino, exerce grande influência nas escolhas alimentares dos educandos, uma vez que lhe cabe promover e gerenciar o processo relacionado a elaboração dos cardápios, supervisão dos alimentos, acompanhamento do desenvolvimento nutricional e palestras educativas referentes à alimentação saudável. Na mesma direção, sua atuação emerge no desafio de incutir uma nova visão acerca do alimento, diferenciando comer e se alimentar bem (Honório; Batista, 2015).

Nota-se que as duas escolas públicas de Ensino Infantil cotejadas na pesquisa possuem nutricionista, isto é, o técnico que gerencia todo processo da oferta de refeições na escola, em



consonância com as necessidades nutricionais dos alunos. Em relação a elaboração do cardápio, a profissional informou a existência de uma similaridade na forma como ele é produzido nas duas instituições, enfatizando que sua atuação procura seguir as recomendações estabelecidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que tem como objetivo, em síntese:

Contribuir para o crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis nos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional através da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo (Brasil, 2009, p. 3).

Também foi relatado pela profissional de nutrição a realização de adaptações no cardápio dos alunos com “necessidade alimentar especial”, a exemplo de alergias, intolerâncias alimentares e diabetes, o que é feito mediante apresentação de laudo médico. Ainda, no que diz respeito à elaboração do cardápio, foi enfatizado que o repertório alimentar respeita as necessidades nutricionais por faixa etária, período escolar (parcial e integral) e hábitos alimentares regionais. De forma mais geral, nas palavras da nutricionista, o cardápio escolar é produzido e oferecido nos seguintes termos:

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados (como arroz, feijão, frutas, legumes, verduras, tubérculos, leite, carnes e ovos) são a base do cardápio escolar e, em quantidade reduzida, podem ser ofertados alimentos processados (como pães e biscoitos). Alimentos ultraprocessados são, dentro do possível, evitados. Os ingredientes utilizados nas preparações culinárias (como sal de cozinha, açúcares, óleos e gorduras) são utilizados em quantidades moderadas. O número de refeições diárias ofertadas aos alunos varia conforme o período em que permanecem na escola. Para os alunos do turno da manhã são ofertadas duas refeições (café da manhã e refeição da manhã + fruta); para os alunos do turno da tarde é ofertada uma refeição (refeição da tarde + fruta). Já na instituição que atende crianças de 6 meses a 4 anos, possuindo o turno integral, são ofertadas quatro refeições (café da manhã, refeição da manhã + fruta, lanche da tarde e refeição da tarde + fruta).

No que concerne à variabilidade dos alimentos enfatizou-se, como importante marcador de haver uma alimentação adequada e saudável, o consumo de frutas e hortaliças, posto que, conforme apontamentos da nutricionista, esses gêneros alimentares, por serem ricos em nutrientes, vitaminas, minerais, fibras e água ajudam a regular as funções do organismo, aumentando a resistência contra aparecimento de doenças crônicas. Desta feita, ela diz:

Procura-se ofertar um cardápio variado, incluindo todos os grupos alimentares, para que o aluno tenha sua necessidade de nutrientes devidamente atendida, com o intuito de evitar a monotonia alimentar e contribuir para o



crescimento e o desenvolvimento dos alunos. O cardápio é essencialmente constituído de alimentos in natura ou minimamente processados. A prioridade é dada para alimentos com alto teor nutricional, bem como frutas, verduras, legumes regionais e da estação. As frutas, verduras e legumes são ofertadas todos os dias aos alunos. De outra parte, na instituição que atende crianças de 6 meses a 4 anos, os alimentos ultraprocessados, o açúcar, o mel ou ainda adoçantes não fazem parte da alimentação destes.

Com base na resposta acima, cabe destacar um esforço das instituições de Educação Infantil da cidade de Lontra na oferta de alimentos predominantemente de origem vegetal, privilegiando, sobretudo, cardápios *in natura* ou minimamente processados. Nessa esteira, é importante considerar que, nem todo alimento deve fazer parte do cardápio escolar e por uma razão primordial, nem todo alimento é saudável, pelo contrário, um cardápio produzido sem acompanhamento especializado e permeado de opções com baixo valor nutricional, pode contribuir para elevar a quantidade de açúcar, gorduras e sódio na dieta dos alunos. Consequentemente, essa alimentação inadequada auxilia no acometimento de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (Toloni *et al.*, 2017)

Tais cuidados com uso de açúcar, gorduras e sódio estiveram presentes nas preocupações de planejamento alimentar da nutricionista entrevistada, que demonstrou um olhar sensível aos riscos de prejuízos à saúde. Destacou-se a necessidade de seguir as recomendações da Resolução número 26, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), datada de 17 de junho de 2013, que no artigo 16 indica a utilização das seguintes porcentagens: 10% da energia total proveniente de açúcar simples adicionado; 15 a 30% da energia total proveniente de gorduras totais; 10% da energia total proveniente de gordura saturada; 1% da energia total proveniente de gordura trans; 400 miligramas de *per capita*, em parcial, quando ofertado uma refeição; 600 miligramas de sódio *per capita*, em período parcial, quando ofertadas duas refeições; 1.400 miligramas de sódio *per capita*, em período integral, quando ofertada três ou mais refeições. Segundo orientações da profissional de nutrição:

Procure sempre preparar suas refeições em casa tendo como base os alimentos in natura ou minimamente processados. Considerando que o nosso objetivo é sempre ofertar uma alimentação saudável, equilibrada e variada aos alunos, com relação ao controle das quantidades utilizadas de açúcar, sal e óleo, e orientando a adição destes em pequenas quantidades nas preparações culinárias da alimentação escolar. Este controle de consumo é realizado por meio do cálculo das quantidades máximas que poderão ser utilizadas e entregues nas escolas mensalmente.

Por conseguinte, o horário da refeição foi outra preocupação incrustada nas respostas da nutricionista entrevistada. De acordo com Camargo (2016), no que concerne à



compatibilidade do horário da refeição direcionada ao aluno, é de suma importância que o cardápio esteja adequado a especificidade do alimento, bem como a rotina e o período de funcionamento da instituição de ensino. Nesses termos, segundo indicações de Silva *et al.* (2015), a realização de refeições em horários compatíveis com tipo de alimento ofertado, a exemplo de café da manhã, café da tarde ou ainda almoço, é um fator preponderante para consolidar a materialização de uma alimentação saudável.

Assim, em relação a organização dos horários, a nutricionista detalhou as divisões temporais dos cardápios produzidos, deixando transparecer uma necessidade de vincular o tipo de alimento e o melhor momento para oferta, buscando garantir, dentro da realidade escolar, intervalos suficientes nos quais a criança sinta vontade de comer na próxima refeição. Nas suas palavras:

Definir os horários é importante para garantir a aceitação das refeições e para oferecer os melhores horários para cada tipo de refeição. Além disso, os horários são claramente apresentados nos cardápios, adequando-os às necessidades locais. Na instituição que atende crianças de 6 meses a 4 anos, os horários das refeições ofertadas são: Café da manhã às 7h; refeição da manhã às 10h; lanche da tarde às 13h e refeição da tarde às 15h30. Já na instituição que atende crianças de 4 e 5 anos os horários das refeições no turno da manhã são: Café da manhã às 7h e refeição da manhã às 9h; no turno da tarde a refeição é às 15h.

No bojo desse processo de produção de cardápio, escolha da variabilidade alimentar, regulação do uso de açúcar, gorduras e sal, ou ainda da seleção de horários para ofertar refeição ao aluno, é necessário que haja um acompanhamento, nessas etapas, do profissional responsável pela nutrição escolar. No entendimento de Pecorari (2006), o acompanhamento do cardápio é um aspecto de importância ímpar, devendo o nutricionista se valer de alguns critérios técnicos, na intenção de evitar saturação por parte dos alunos e prejuízos na aceitabilidade. Entre esses critérios, o autor supracitado destaca “a escolha dos alimentos, sua composição química, as propriedades entre os ingredientes, as recomendações nutricionais do PNAE, o custo médio per capita da refeição e sua variação” (p. 25.).

Em relação a este tema, a nutricionista enfatizou a utilidade de um acompanhamento ativo, fazendo-se presente, mediante visita técnica, em todo o percurso da alimentação escolar, ou seja, da seleção do cardápio, até a oferta das refeições nos horários padronizados. Em outra frente, destacou-se a exigência regulamentar da aplicação de testes de aceitabilidade em instituições que possuem alunos de 4 e 5 anos, com intenção de verificar a receptividade do repertório alimentar. Esses exames são desenvolvidos sob dois prismas: 1) análise sensorial de



alimento, que mede, analisa e determina suas características; 2) análise material de alimentos, que avalia como são compreendidos pelos órgãos, visão, olfato, falar, tato e audição (CECANE, 2017). Segundo instruções da Resolução número 26/2013, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), no artigo 17: “aplicará o teste de aceitabilidade aos alunos sempre que introduzir no cardápio alimento novo ou quaisquer outras alterações inovadoras, no que diz respeito ao preparo, ou para avaliar a aceitação dos cardápios praticados frequentemente”.

Essa indagação do acompanhamento do cardápio em instituições públicas da cidade de Lontra pode ser sintetizada, nas palavras da nutricionista cotejada, no pequeno trecho abaixo:

O acompanhamento do cardápio é realizado através de visitas técnicas praticadas na unidade escolar, que tem também como objetivo verificar o cumprimento do cardápio e avaliar a aceitação da alimentação escolar fornecida aos alunos. Para avaliar a aceitação da alimentação escolar ofertada aos alunos é realizado a aplicação do teste de aceitabilidade, que é um instrumento que visa medir o índice de aceitabilidade da alimentação escolar fornecida aos estudantes.

Por fim, a nutricionista discorreu acerca da importância da alimentação saudável e seus benefícios. Esse debate, especialmente quando se trata do público de tenra idade, que, conforme já relatado neste trabalho, é resistente ao consumo de alimentos que não agrada, angaria ressonância no meio acadêmico com pesquisadores, de diferentes formações. Ribeiro e Silva (2013), por exemplo, apontando para uma inadiável tarefa de promover uma nova visão sobre o alimento, reforçam que um cardápio equilibrado e que possua carboidrato, proteína, água, lipídio, sais minerais, sal, fibras e vitaminas na quantidade certa pode contribuir decisivamente para haver, de fato, o desenvolvimento da criança, tanto na escola como em casa.

No caso da profissional cotejada, a oferta de uma alimentação saudável foi entendida, dentro de um olhar aguçado, para além dos aspectos biológicos, com vínculos inseparáveis entre escola, aluno e qualidade de vida. Essa tríade, explicitada na resposta final, consubstancia, em larga medida, o trato da nutrição no ambiente escolar. Nas suas palavras:

A alimentação saudável é parte fundamental para viver com saúde e ter qualidade de vida. Uma alimentação adequada e saudável mantém as funções adequadas do corpo, o que diminui os riscos de surgimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças do coração, desnutrição e carências nutricionais. Portanto, uma boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Os benefícios de uma alimentação saudável são: Mantém o bom funcionamento do organismo; previne doenças; melhora a qualidade de vida; fornece mais energia ao corpo; aumenta a expectativa de vida; melhora a qualidade do sono e auxilia no controle do



peso. Uma alimentação saudável, equilibrada e variada é requisito básico para a promoção e proteção da saúde em qualquer fase da vida, a alimentação escolar tem como objetivo promover a saúde das crianças, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de hábitos alimentares saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conjunto de informações arroladas na pesquisa aponta a necessidade inadiável da presença do profissional de nutrição nas instituições públicas de ensino, especialmente quando se trata da Educação Infantil, cuja percepção alimentar das crianças encontra-se em fase de tenra construção. Uma vez elencado que a escola é um espaço que favorece a interiorização de bons hábitos alimentares, apresentando e difundindo paladares, explicita-se a premente participação do nutricionista nos processos de elaboração, acompanhamento e oferta de cardápios.

Na cidade de Lontra constatou-se, no curso do trabalho, a estreita participação da profissional de nutrição no bojo da cadeia de seleção e preparo alimentar nas duas instituições públicas de Ensino Infantil, existentes no município. Segundo foi revelado, nas respostas obtidas, encontra-se, ali, uma atuação nutricional com acompanhamento especializado, tendo seus eixos norteadores, em síntese, voltados para um trabalho preocupado com a variabilidade e as propriedades dos alimentos, os horários e a aceitabilidade, tudo dentro de um interesse que se sobressai, a qualidade de vida das crianças.

Esperamos que essa singela avaliação, ainda que com falhas e lacunas, possa estimular novos debates, que ofereçam, igualmente, elementos inéditos do padrão alimentar da cidade de Lontra, bem como de outras regiões do país. Que o cardápio científico sobre este tema seja, cada vez mais, diversificado e permeado de novos sabores.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica.** Brasília-DF, 2009.

CAMARGO, Rafaella Guimaraes Moraes. **Validação do indicador de qualidade para cardápios da alimentação escolar.** Dissertação (Mestrado) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2016.

CECANE. **Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar** – 2017.

DANELON, M. A. S; DANELON, M. S; SILVA, M. V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas.



Revista Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

HONORIO, A. R. F.; BATISTA, S.H. Percepções e demandas de nutricionistas da alimentação escolar sobre sua formação. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 473-492, ago. 2015.

KUREK, Marlene; BUTZKE, Claracy Maria Ferrari. Alimentação escolar saudável para educandos da educação infantil e ensino fundamental. **Revista de divulgação técnico - científica do ICPG**, Santa Catarina v.3, n.9, p. 139-144, 2006.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

NUNES, EMÍLIA; BREDA, João. **Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância**. Lisboa: Direção-Geral de Saúde, 2001.

PECORARI, Rita de Cássia Furlan. **Uma Proposta de Inovação no Cardápio Escolar Baseada na Avaliação do Programa de Alimentação Escolar, de Piracicaba-SP**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade UNESP, São Paulo, 2006.

RIBEIRO, Gisele Naiara Matos; SILVA, João Batista Lopes. A alimentação no processo de aprendizagem. **Revista Eventos Pedagógicos**, v.4, n.2, p. 77-85, 2013.

SILVA, Dayanne Caroline de Assis et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3299-3308, 2015.

TOLONI, M. *et al.* Preditores da introdução de alimentos industrializados na infância: estudo em creches públicas. **O Mundo da Saúde**, São Paulo v. 41 n. 4 p.644-651. 2017.



CAPÍTULO 3

RITMOS E MOVIMENTOS: A PRESENÇA DA DANÇA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL¹

*Fabiula Mayara Lopes De Souza
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral*

INTRODUÇÃO

A dança é considerada uma das manifestações artísticas mais antigas do mundo. Sua presença remonta ao período da pré-história, tendo transfigurado, daí em diante, os espectros formativos da expressividade humana (Tavares, 2005). Onde existe dança, existe movimento, e a dança é movimento. Por meio da dança o ser humano pode, com gestualidades corporais, transmitir sentimentos que não poderiam ser vocalizados com palavras.

O conjunto de estilos inerente à prática da dança pode ser desenvolvido em diferentes espaços públicos e privados, dentre eles o ambiente escolar. Na escola, as aulas de Educação Física configuram-se como uma oportunidade ímpar para os alunos vivenciarem “giros”, “passos” e “performances”, o que proporciona, conseqüentemente, inúmeros benefícios aos educandos, a exemplo do desenvolvimento de suas potencialidades motoras, cognitivas e afetivas (Ferreira, 2009).

Tratando mais especificamente dos anos iniciais do Ensino Fundamental (alunos entre 6 e 9 anos), fase considerada a mais importante para fruir atividades físicas e desenvolvimento motor (Costa, 2014), a dança se apresenta como porta aberta para a adoção de um repertório diversificado de ritmos e movimentos. Reconhecendo sua importância, a Base Nacional Comum Curricular, documento produzido com a intenção de definir as estruturas temáticas a serem desenvolvidas ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, propõe que a dança seja trabalhada em diálogo com diferentes objetos de conhecimento, incorporando suas múltiplas variáveis expressivas (Brasil, 2018).

O Currículo Referência de Minas Gerais, documento que foi construído a partir da Base Nacional Comum Curricular, prioriza o ensino por habilidades e competências. Desta forma, a dança está proposta no Currículo de Minas, nos anos iniciais do Ensino Fundamental, do 1º ao 5º ano, da seguinte forma a serem trabalhadas: 1º ano, dança do contexto comunitário e regional; 2º ano, dança do contexto escolar e regional; 3º ano, danças do Brasil e do mundo, danças de matriz indígena e africana; 4º ano, danças do Brasil e do mundo, danças de matriz

¹ Uma versão anterior do capítulo foi publicada na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros, v. 16, n. 24, 2024.

indígena e africana; e no 5º ano, danças do Brasil e do mundo, danças de matriz indígena e africana (Minas Gerais, 2018).

Nesses termos, este trabalho busca verificar a presença da dança nos anos iniciais do Ensino Fundamental, e de que forma os professores estão desenvolvendo a prática em suas aulas. Portanto, a presente pesquisa procurou descrever e analisar, entre outras coisas, se a dança está presente nas aulas de Educação Física, o repertório ministrado, possíveis dificuldades, bem como se existe um diálogo do professor com os referenciais curriculares que norteiam a sua atuação no âmbito escolar.

Visto que a dança é uma prática revestida de múltiplas experiências e significados, a pesquisa se justifica pela inadiável necessidade de aprofundarmos o olhar sobre essa manifestação no ambiente escolar, ampliando o escopo bibliográfico sobre o tema, ao mesmo tempo que esperamos municiar profissionais da educação de subsídios informacionais da sua presença e fruição entre os escolares da rede básica de ensino.

MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia utilizada neste estudo foi uma pesquisa de corte transversal, de caráter qualitativa. De acordo com Merriam (1998), a pesquisa qualitativa caracteriza-se pela obtenção de dados descritivos na perspectiva da investigação crítica ou interpretativa, estudando, de uma parte, as relações humanas nos mais diversos ambientes, e de outra, a complexidade de um determinado fenômeno, a fim de decodificar e traduzir o sentido dos fatos e acontecimentos.

O campo de investigação constitui-se de 4 escolas públicas estaduais da cidade de Januária, município localizado no Norte de Minas Gerais. Trata-se uma amostra não probabilística, fazendo parte do estudo 8 professores de Educação Física do Ensino Fundamental I, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 20 e 59 anos e que atuam nas instituições supracitadas. Inicialmente, entramos em contato com as escolas, explicando os objetivos da pesquisa e os caminhos metodológicos, remetendo, no mesmo ensejo, um Termo de Concordância para autorização das direções. Posteriormente, foi entregue para os professores um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para assinatura, como também o agendamento com os docentes para o preenchimento do questionário.

Adotamos como critério de inclusão da amostra para a pesquisa, docentes graduados em Educação Física e que aceitaram participar de forma voluntária do presente trabalho. Já como critério de exclusão, elencamos as seguintes condicionantes: profissionais que se recusaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ou que não responderam satisfatoriamente o questionário proposto, ou ainda que não estavam presentes no dia da



aplicação do questionário previamente agendado.

O instrumento de coleta de dados constitui-se de um questionário adaptado de Oliveira (2014), que aborda o tema da dança nas aulas de Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental. O questionário constitui-se de 7 questões abertas, que buscaram informações a respeito de como as danças são ministradas nas aulas de Educação Física. De forma mais específica, o questionário suscita indagações, em síntese, sobre a presença, a frequência, os estilos, a execução, a necessidade, as dificuldades e o uso dos referenciais curriculares para o trabalho com a dança nos anos iniciais do Ensino Fundamental.

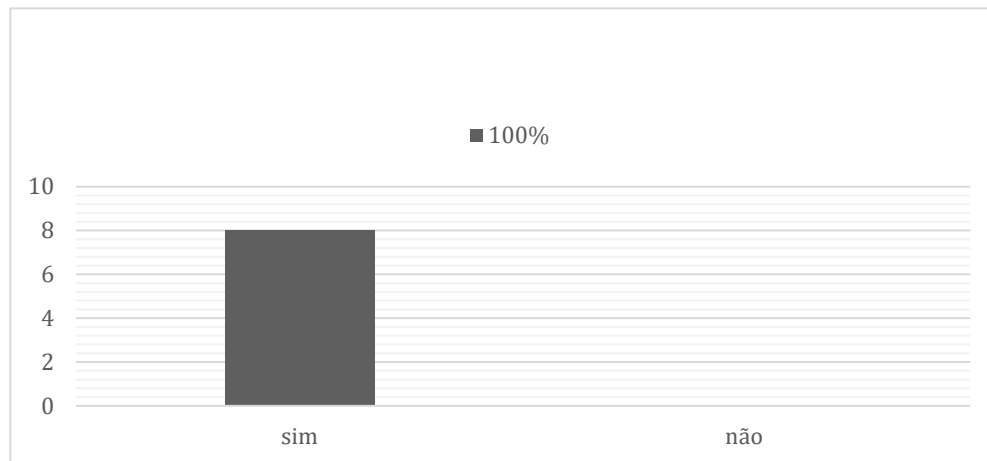
No decorrer da pesquisa, respeitou-se o aspecto ético, observando-se as recomendações da Resolução número 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e normas que regulamentam pesquisas que envolvem seres humanos (Brasil, 2023). Desse modo, o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) é 70905223.9.0000.5146 e teve sua aprovação datada no dia 30/09/2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Educação Física é uma disciplina que exerce forte influência na realidade cotidiana dos alunos, entrelaçando um leque de experiências tanto dentro quanto fora da escola. No caso da dança, em especial, sua fruição no ambiente educacional se confunde, muitas vezes, com festas comemorativas, datas tradicionais ou ainda imitações de modelos da mídia. Conforme sugere Porpino (2006), o ensino da dança deve extrapolar esses eixos limitadores, promovendo novas possibilidades expressivas, permitindo, nesse sentido, a incorporação de um rol de originalidade presente no interior dessa manifestação.

Nas instituições públicas de ensino da cidade de Januária, cotejadas na pesquisa, os dados arrolados apontam para um resultado instigante: todos os professores entrevistados, conforme é possível depreender no gráfico abaixo, informaram desenvolver, em alguma medida, o conteúdo da dança em suas aulas. Mais do que isso, foi unânime a ocorrência de registros dizendo se tratar de uma atividade curricular que possibilita uma aprendizagem concreta e significativa para os alunos.



Gráfico 1. O conteúdo dança é desenvolvido nas aulas de Educação Física?

Fonte: Próprio autor.

Estudos datados de menos de uma década, revelaram, naquele momento, que o conteúdo da dança era desenvolvido de forma superficial, com um leque de estilos limitado, sendo relegada a um espaço inferior, sobretudo, quando comparado com os esportes coletivos, nomeadamente, futsal e voleibol. Segundo Nilza Sousa *et. al.*, em pesquisa datada do ano de 2014, a dança escolar, com suas nuances valorativas vagarosas, angariava, no momento da publicação do estudo, uma presença pouco significativa nas aulas de Educação Física. Em outro exemplo, dessa vez um estudo que remonta ao ano de 2018, Denise Costa *et. al.*, reforçam essa percepção que, aparentemente, se tornou um cânone instituído. Segundo os autores supracitados, os esportes constituem “o principal e as vezes o único conteúdo das aulas de Educação Física escolar” (p. 1).

No cenário atual, diferentemente, percebe-se uma mudança de rumos em relação ao ensino da dança, pelo menos no curto recorte geográfico da cidade de Januária. No caso analisado, os professores não apenas se mostram mais propensos para sua utilização nas aulas, como também, percebem a importância da dança na vida do aluno. Consubstanciando essa nossa percepção, nos registros cotejados, um dos professores disse: “Costumo utilizar muito a dança em minhas aulas, é uma das práticas que os alunos mais gostam, e, além disso, consigo desenvolver bem o conteúdo”. Em outro registro, na mesma direção:

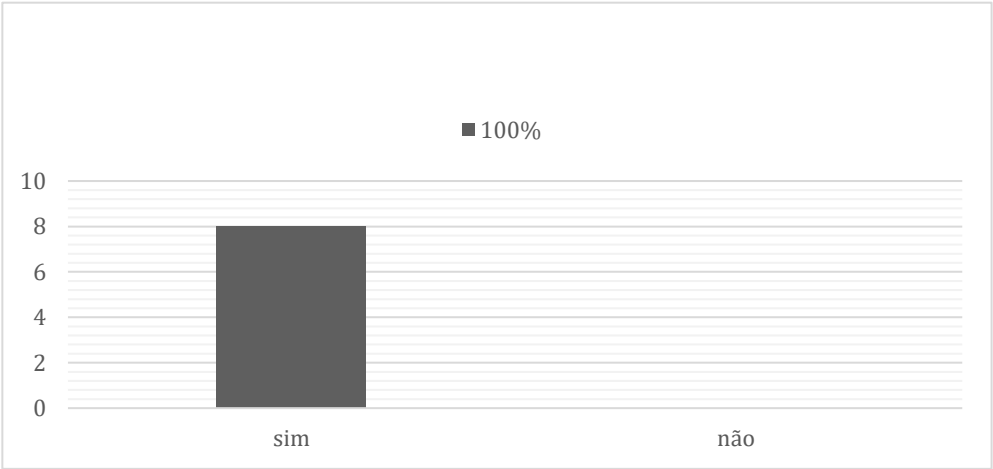
A dança se tornou uma aliada, pois sempre conseguimos encaixar em alguma medida nas aulas, independente do conteúdo, seja para iniciar um aquecimento, ou desenvolver alguma atividade dinâmica. Os alunos gostam muito, o que torna a aula mais agradável, com a participação de todos.

Por conseguinte, no que diz respeito à frequência com que o conteúdo aparece nas aulas

dos professores entrevistados, as respostas foram difusas, podendo, de maneira geral, inferir que todos os professores, ao serem inqueridos, relataram, de diferentes formas, em diferentes intensidades, ministrarem o conteúdo da dança dentro do cronograma institucional proposto, bem como de forma intercurricular, ou seja, em diálogo com outras práticas corporais, seja para iniciar uma atividade lúdica, ou um aquecimento, ou ainda em festivais e projetos desenvolvidos na escola. Desta feita, um dos professores disse: “A dança se trabalhada da forma correta, pode agregar e muito na vida do aluno, em minhas aulas, costumo alinhar a dança, a outros conteúdos curriculares, lógico que sempre dialogando com o conteúdo programado”. Em sentido ligeiramente parecido, sintetizando essa nossa avaliação, outro professor disse: “Geralmente sigo os referenciais curriculares, desenvolvendo a disciplina de acordo com o que está proposto, mas sempre há exceções, já que a escola desenvolve projetos que sempre englobam algo relacionado a dança”.

Um dos pontos que chama atenção nas respostas dos professores no escopo temático trabalhado acima, é o uso dos referenciais curriculares como baliza norteadora da organização e materialização do ensino da dança nas aulas. Conforme exposto no gráfico abaixo, os 8 (100%) professores cotejados afirmaram seguir as indicações do Currículo Referência de Minas Gerais para o conteúdo de Educação Física, desenvolvendo os estilos rítmicos em conformidade, nas palavras de um professor, “com as habilidades e competências estabelecidas para cada faixa etária”. Essa percepção, em outro exemplo, foi explicitada da seguinte forma: “É por meio dos referenciais curriculares, que temos uma base, e em minha disciplina costumo seguir e desenvolver de acordo, o que acaba facilitando a nossa vida”.

Gráfico 2. Você utiliza o Currículo Referência de Minas Gerais para nortear as danças que são ministradas nas aulas?



Fonte: Próprio autor.

Em relação aos estilos de dança trabalhados nas escolas, todos os professores relataram

acompanhar as especificidades temáticas dos documentos institucionais, estimulando movimentos e gestos corporais, bem como promovendo o conhecimento e percepção do corpo. Nas respostas, nada obstante, não foram especificados os nomes das danças, tendo sido encontradas referências vagas, a exemplo de “danças culturais”, “folclore”, ou ainda “festa junina”. De outra parte, porém, um ponto convergente nas respostas foi a adequação do currículo aos projetos, datas comemorativas e manifestações do calendário regional, cujos desideratos curriculares foram transferidos para as aulas e eventos em questão. Nas palavras de um professor: “Depende muito da época do ano, conseguimos ir adequando, por exemplo, no mês de junho, com a festa junina, mês de agosto com o folclore, além de outras datas que aparecem no nosso cronograma”. Em outro registro, a título de outro exemplo:

O conteúdo é ministrado seguindo o que está proposto, ou seja, sendo trabalhada de acordo com o bimestre. No entanto, sempre temos datas específicas que temos a presença da dança, seja uma data comemorativa como o dia das mães, as festas juninas no mês de junho, entre outros projetos.

Vis-à-vis, na esteira do debate sobre a presença, a frequência, os estilos e os currículos institucionais, os professores incorreram reflexões em torno da aplicabilidade da dança nas aulas de Educação Física, isto é, em outras palavras, se a dança é uma prática de fácil execução no ambiente escolar. Em que pese todos os professores terem relatado ser a dança um conteúdo “tranquilo” e até mesmo, em algumas respostas, “fácil” de trabalhar, alguns registros apontaram para a necessidade de uma boa estratégia, ou mesmo de uma dinâmica que seja agradável para os alunos. Conforme relatou um dos professores: “A dança é uma prática muito tranquila de se trabalhar, os alunos gostam muito, o que facilita o desenvolvimento da aula, então, de certa forma, acaba se tornando uma prática de fácil execução”. Já outro registro, com um aspecto de complementariedade:

A dança é uma prática fácil, depende muito da forma como é desenvolvida também, temos que nós atentarmos e desenvolvermos a disciplina, da melhor forma possível, para que assim, os alunos possam criar interesse pela aula, e, automaticamente, tornando-os mais participativos. Então quando necessário, o professor tem que criar estratégias para que haja um bom desenvolvimento do conteúdo.

Outro ponto que chama atenção na pesquisa, é a ambiguidade encontrada na resposta acima, quando confrontada com a questão que indagou os professores sobre possíveis dificuldades no trato com a dança na escola. Por um lado, todos os registros disseram ser uma prática “tranquila” de ser trabalhada. Por outro, a totalidade dos professores expuseram, em



diferentes motivações, algum aspecto dificultador da efetivação plena do conteúdo da dança nas aulas ministradas. Em síntese, os professores apontaram para a falta de materiais e espaços apropriados, o desinteresse por parte dos alunos, bem como a dificuldade de domínio do tema e das turmas.

Por fim, os professores entrevistados foram chamados a oferecer uma reflexão de possíveis lacunas e caminhos que possam endereçar o ensino da dança para uma fruição plural, inclusiva e com qualidade. Aqui, em sintonia com a questão que abordou possíveis dificuldades, todos os professores expuseram barreiras e elementos limitadores, embora também foram oferecidas perspectivas alvissareiras, traduzidas na forma de atualizações de abordagens e abertura para o trabalho criativo. Com efeito, entre os registros cotejados, os professores abordaram a necessidade de buscar novas metodologias, e atualizações, por parte dos docentes, especialmente por meio de escolas de danças privadas e cursos institucionalizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados arrolados na pesquisa sugerem, no recorte das turmas do Ensino Fundamental I, da cidade de Januária, que a dança, talvez mais do que se supunha, mostrasse presente, com alguma efetividade, nas aulas de Educação Física. Prova disso, todos os professores cotejados disseram desenvolver, de alguma forma, a prática da dança em suas aulas. Na mesma esteira, constatou-se alguma diversificação das danças na escola, que se faz presente nas datas comemorativas, no calendário festivo regional, no conteúdo regular bimestral, ou mesmo em sintonia com outras atividades corporais, embora, nessa abordagem, as especificidades dos estilos não foram mencionadas.

Algumas dificuldades também foram apontadas para o ensino da dança, não obstante, notando-se uma certa ambivalência, posto a totalidade das respostas alegou se tratar de uma atividade “fácil” e “tranquila” de ser ministrada. Outro aspecto diagnosticado pela pesquisa foi o uso disseminado, entre todos os professores, do Currículo Referência de Minas Gerais, como documento balizador da organização e materialização das aulas. Já no último quesito, que indagou as lacunas e caminhos para o ensino das danças na escola, os professores elencaram a tarefa de atualizações e busca de novas formações.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Educação**. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

COSTA, Denise Ferreira da, *et. al.* A Educação Física vai além do esporte. **Revista Científica Semana Acadêmica**, v. 1, n. 128, 2018.



COSTA, Eduarda Cosentino. A Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental: a aula é proporcionada? Por quem? O que se desenvolve e o que realmente se deve desenvolver? **E.F. Deportes.com/Revista Digital**. Buenos Aires, v. 18, n. 190, março de 2014.

FERREIRA, Saralívia Salum. **Dança na escola**: um processo de criação. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2009.

MERRIAM, Sharan B. **Qualitative research and case study applications in education** 2. ed., rev. e ampl. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.

MINAS GERAIS. **Currículo Referência de Minas Gerais**. Minas Gerais, 2018.

OLIVEIRA, Iara Militão de. **Considerações sobre a presença da dança na escola**: relato de professores de Educação Física. Monografia (licenciatura em Educação Física) – Universidade de Brasília, Buritis, 2014.

TAVARES, Isis Moura. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

PORPINO, Karenine de Oliveira. **Dança é educação**: interfaces entre corporeidade e estética. Natal: EDUFRN, 2006.

SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de, *et. al.* O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e de Arte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n. 3, 2014.



CAPÍTULO 4

QUALIDADE DO SONO DE PROFESSORES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO¹

*Iago Soares Mota Alencar
Adelson Fernandes da Silva*

INTRODUÇÃO

O sono é um processo biológico, fundamental para uma vida saudável. É um fenômeno vital, no qual se “desligam” os mecanismos e sistemas orgânicos, para à prevenção da exaustão, uma vez que, são executados processos de recuperação e equilíbrio de gastos energéticos e bioquímicos, sucedidos no momento da atividade (Shukla; Basheer, 2016).

O sono é primordial para a manutenção da saúde e qualidade de vida, benefícios que também são observados quando há uma prática regular de exercícios físicos (Watson, 2017). Pessoas ativas têm melhor qualidade de sono que as inativas, considerando que um sono melhorado reduz o cansaço durante o dia seguinte e eleva a disposição para a prática de exercício físico (O’connor; Youngstedt, 1995). Além disso, o efeito do exercício no sono é explicado pelo maior relaxamento muscular e a redução da tensão nervosa (Vieira, 1996).

O sono e a atividade física estão positivamente relacionados. Conforme indicações de Vuori *et al.* (1988), o exercício físico é capaz de melhorar o sono da população, principalmente de indivíduos sedentários. Da mesma forma, Silva *et al.* (2012), reforça esse entendimento, afirmando que, pessoas com uma fruição regular de atividade física têm uma qualidade de sono melhor do que pessoas sedentárias. Neste ensejo, a *American Sleep Disorders Association* (1991) prescreve as atividades corporais como uma intervenção não farmacológica, atuando na qualidade, além da promoção de um corpo saudável e ativo, podendo se esquivar de transtornos e doenças.

O estilo de vida das pessoas no cenário atual, atribui-se, cada vez mais, ao surgimento de distúrbios ou algum problema secundário em razão da privação de sono (Watson, 2017). Sobre este aspecto, Fonseca *et al.* (2010) salienta que tal privação pode estar relacionada a muitas consequências negativas associadas ao bom funcionamento do corpo, mente e psicológico. Entre essas consequências, vale destacar a baixa adesão à prática de exercícios físicos, processo que pode impactar negativamente na qualidade de sono. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), datados de 2018, o Brasil é o 5º país com maior índice

¹ Uma versão anterior do capítulo foi publicada na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros, v. 16, n. 24, 2024.

de sedentarismo no mundo, números considerados preocupantes, visto que, o país lidera a América Latina de forma negativa, com o maior número de sedentários (Sedentarismo [...], 2018). Em linhas gerais, no panorama do Brasil, constatou-se que, um em cada dois adultos não pratica atividades físicas regularmente, e 47% da população brasileira está abaixo da média de exercícios recomendados por médicos e especialistas (Wentzel, 2018).

Nesta perspectiva, o presente estudo teve como objetivo comparar a qualidade do sono entre professores (as) praticantes e não praticantes de musculação. Observa-se uma lacuna na literatura, no que diz respeito à análise da qualidade de sono entre adultos praticantes e não praticantes de musculação. Assim, investigar a qualidade do sono desses professores poderá servir como ponto de partida para estudos mais abrangentes sobre o tema e sua eficácia. A prática da musculação pode evidenciar potenciais benefícios na qualidade do sono, que resulta na diminuição direta dos gastos públicos com cuidados médicos e, pode contribuir ainda para que as autoridades desenvolvam políticas públicas que enfatizam a questão dos distúrbios do sono, o que pressupõem a melhoria da qualidade de vida da população.

MATERIAIS E MÉTODOS

Os instrumentos e procedimentos propostos no presente estudo foram submetidos para avaliação e aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES, Minas Gerais, Brasil. Parecer consubstanciado nº 6.172.355/2023. Trata-se de um estudo de forma descritiva de corte transversal, de caráter quantitativo e comparativo (Thomas; Nelson, 2002).

Inicialmente, participaram deste estudo 110 professores praticantes e não praticantes de musculação do município de Januária, Norte de Minas Gerais. Desse total de 110 professores, 17 não responderam corretamente o questionário, sendo excluídos do estudo. Portanto, a amostra final foi composta por 93 professores: 59 professores não praticantes, sendo 12 do sexo masculino e 47 do sexo feminino, e 34 professores praticantes de musculação, sendo 12 do sexo masculino e 22 do sexo feminino, com média de idade de 41 anos. O campo de investigação constituiu-se de 6 (seis) escolas públicas da rede estadual de ensino, da zona urbana de Januária, e 4 (quatro) academias de musculação.

Para realização deste estudo, optou-se por um modelo de amostragem não probabilística por conveniência, de forma que a disposição e o consentimento voluntário dos participantes definiram a amostra final. Para serem incluídos no estudo, os grupos de praticantes de musculação deveriam ter no mínimo 6 meses de treino e 1 ano de magistério. O grupo de não praticantes deveriam ter no mínimo 1 ano de magistério. Foram excluídos da pesquisa aqueles



não responderam todas as questões do questionário.

No escopo de obtenção das informações necessárias das amostras praticantes e não praticantes de musculação, foi preciso abordar pessoalmente o responsável técnico da academia e os diretores escolares, na intenção de apresentar e explicar respectivamente o intuito da pesquisa de conclusão de curso. Após o consentimento, foi necessário assinar o Termo de Concordância da Instituição (TCI), para que a pesquisa fosse iniciada. Em seguida foi preciso contactar as amostras (professores) em seus respectivos ambientes, academia e escola, para apresentar e explicar a pesquisa no momento da entrada deles no estabelecimento. Concluída essa etapa, aqueles que se propuseram a participar da pesquisa, assinaram o Termo Livre e Esclarecido (TCLE). No momento da abordagem foi necessário pedir para que as amostras pudessem responder o questionário da pesquisa, seja no ambiente escolar ou no ambiente da academia. Caso houvesse algum empecilho, foi apresentado duas opções para responder o questionário:

- **Primeira opção:** responder o questionário impresso antes do início de suas atividades;
- **Segunda opção:** levar o questionário impresso para responder em casa. Aqueles que preferirem essa opção, foi perguntado qual local seria melhor para a devolução do questionário, seja no endereço, na academia, ou no local do serviço do participante da pesquisa.

Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o Questionário *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aprovado e validado, que oferece um índice de gravidade e natureza de transtorno, sendo uma combinação de informações quantitativas e qualitativas sobre o sono. O questionário avalia sete componentes do sono: qualidade subjetiva, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos e disfunção diária. Para cada componente, o escore pode variar de 0 a 3, podendo alcançar um score de, no máximo, 21 pontos. As pontuações 0-4 indicam boa qualidade do sono, 5-10 indicam qualidade ruim do sono, e acima de 10 indicam distúrbio do sono (Buysse *et al.*, 1989). Neste estudo, foi utilizada a versão validada deste instrumento em português (Ceolim; Menna-Barreto, 2000).

A estatística utilizada foi uma análise descritiva, com as frequências absolutas e relativas. Para a comparação dessas frequências de respostas para variáveis de interesse, utilizamos o teste do Qui-quadrado. O índice de significância adotado foi $p < 0,05$. As análises foram feitas com o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 29.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

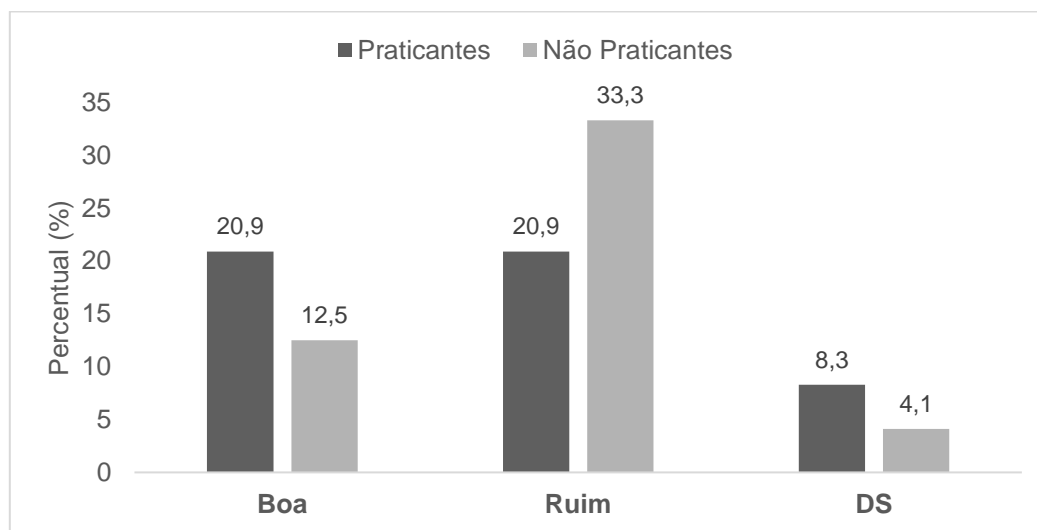
A partir dos resultados, considera-se discutir os fatores associados a qualidade do sono

dos professores. Contudo, salienta-se o problema que ocasionou o motivo deste estudo: comparar a qualidade do sono de professores praticantes e não praticantes de musculação.

Os principais achados desse estudo foram: identificar que as mulheres apresentaram melhor qualidade do sono em relação aos homens, nos dois grupos, praticantes e não praticantes de musculação; outro, nas mulheres, a prática da musculação não foi suficiente para melhorar a qualidade do sono, assim, as não praticantes apresentaram melhor qualidade do sono.

Estudos presentes na literatura científica indicam como variáveis para a qualidade do sono, entre outras coisas, comorbidades, rotina estressante e aumento da jornada de trabalho, situações que podem ensejar distúrbios ao indivíduo, acarretando o desalinhamento do ritmo circadiano e no ciclo sono vigília (Ferguson; Dawson, 2012; Wright; Bogan; Wyatt, 2013). Desgastes osteomusculares e transtornos mentais, como apatia, estresse, desesperança e desânimo, são formas que foram reconhecidas por causar enfermidades em professores (Barros *et al.*, 2007).

Figura 1. Qualidade do sono entre professores praticantes e não praticantes de musculação.



(DS): Distúrbio do sono

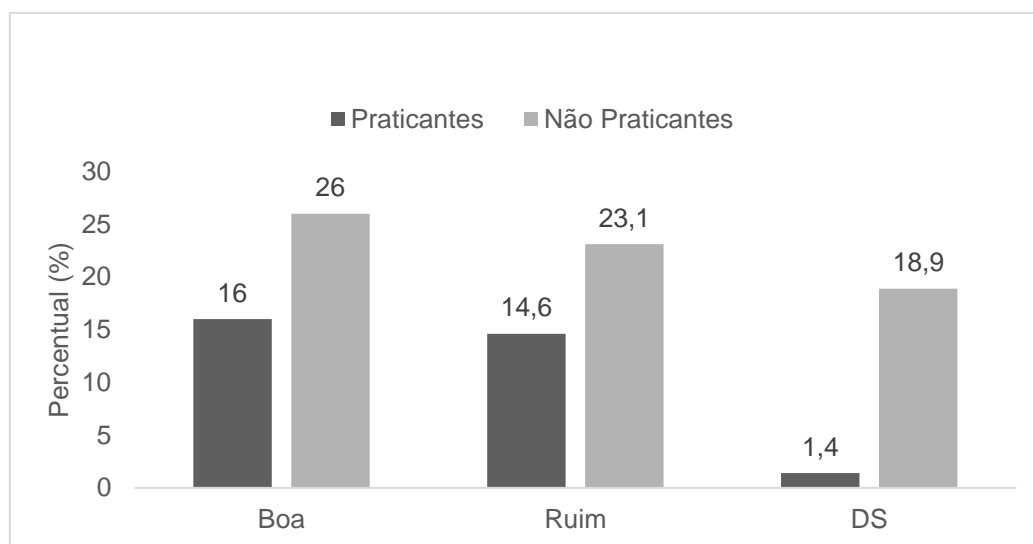
Fonte: Próprio autor (2023)

Na Figura 1, observou-se que entre os praticantes de musculação 20,9% apresentaram uma melhor qualidade do sono. No entanto, o mesmo grupo apresentou um dado preocupante, 29,2% não possuem boa qualidade do sono. Aqueles que não praticam musculação, apenas 12,5% apresentaram boa qualidade do sono, ao passo que 37,4% têm qualidade de sono ruim. Utilizando o teste não paramétrico Qui-quadrado, observou diferença significativa entre os grupos ($P = 0,044$). Aqueles que praticam musculação apresentaram melhor qualidade do sono,

em relação aos não praticantes. Resultados semelhantes foram encontrados em um estudo realizado por Whitworth *et al.* (2019), que propôs uma intervenção com um programa estruturado de exercício resistido de alta intensidade, comprovando eficácia e melhoria na qualidade do sono e depressão de seus participantes. Outro estudo realizado por Freitas *et al.* (2021), na Bahia, com docentes do ensino superior, revelou, em autoavaliação, que 56,7% dos homens possuem qualidade do sono ruim, números que se aproximam dos encontrados no grupo de professores deste estudo.

Outro fator que caracteriza essa má qualidade do sono foi encontrado no estudo de Lewis *et al.* (2021), realizado com 1048 adultos sul-africanos. No estudo supracitado, a prática insuficiente de atividade física e o aumento do tempo de tela prejudicaram a qualidade do sono e o aumento de sintomas de insônia.

Figura 2. Qualidade do sono entre professoras praticantes e não praticantes de musculação.



(DS): Distúrbio do sono

Fonte: Próprio autor (2023)

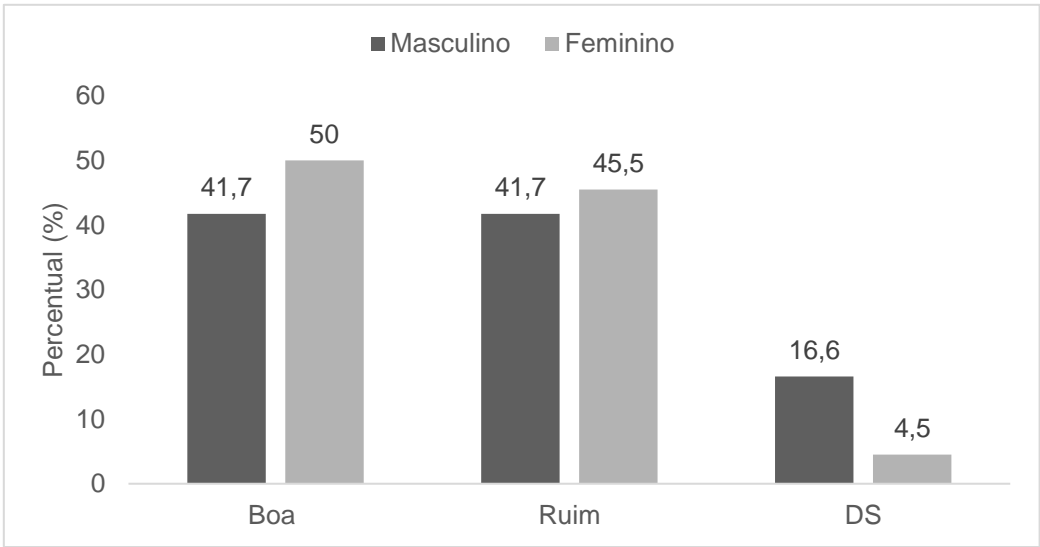
Na Figura 2, observou-se que entre as praticantes de musculação apenas 16% apresentaram boa qualidade do sono. Neste mesmo grupo, em 16% a qualidade do sono foi ineficaz. Aquelas que não praticam musculação, 26% apresentaram boa qualidade do sono, e 42% têm qualidade de sono ruim. Assim, não houve diferença significativa entre os grupos ($P = 0,065$).

No sexo feminino os resultados foram controversos, pois aquelas que não praticam musculação apresentaram melhor qualidade do sono, 26% em relação as que praticam musculação, 16%. Porém os dois grupos apontaram dados preocupantes, o primeiro 42%

possuem má qualidade do sono e o segundo grupo 16%. O estudo de relevância corroborando com a pesquisa ora em tela comparou praticantes e não praticantes de exercício físico de forma regular, na cidade chinesa de Wuhan. O estudo apontou a falta da prática de atividade física de modo que seja uma das variáveis correlacionadas aos distúrbios do sono (Fu *et al.*, 2020). Nesse sentido, este estudo revela que as mulheres não praticantes demonstram ter piores resultados em relação aos distúrbios do sono, 18,9%, já as praticantes 1,4%.

Neste estudo, no sexo feminino, a musculação não foi capaz de melhorar a qualidade de sono, porém, de acordo com a literatura acerca do tema, há uma relação entre a sobrecarga do exercício e a qualidade do sono, pois há um período em que quando a sobrecarga é alta, o sono passa a ter sua qualidade reduzida, no qual aponta a necessidade de uma prescrição correta do exercício para que cada praticante consiga desfrutar de seus benefícios (Martins; Mello; Tufik, 2001).

Figura 3. Qualidade do sono entre professores do sexo masculino e feminino praticantes de musculação.



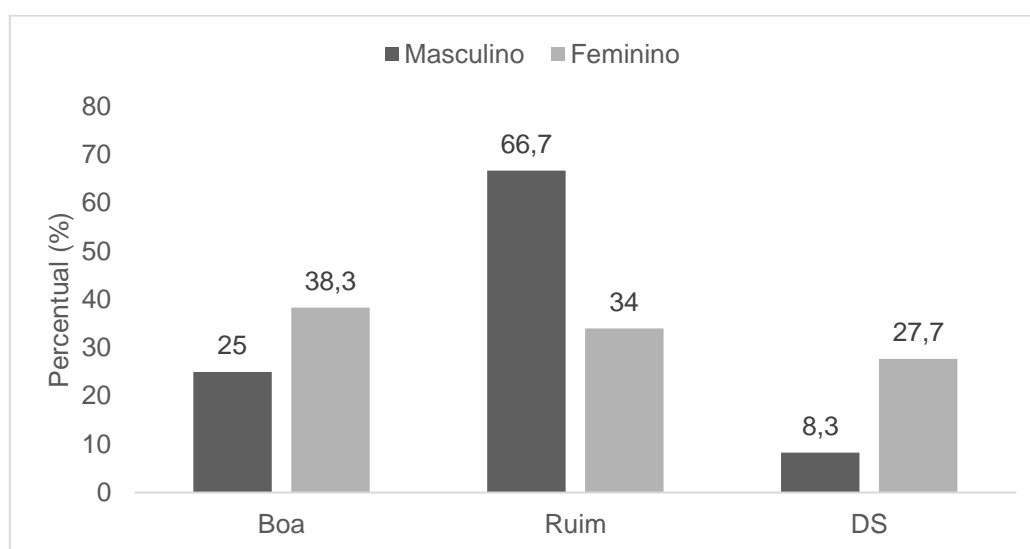
(DS): Distúrbio do sono
Fonte: Próprio autor (2023)

Na Figura 3, observou-se que entre os praticantes de musculação, as mulheres apresentaram melhor qualidade do sono, isto é, 50% em relação aos homens, que chega apenas a 41,7%. Desses grupos, aqueles que apresentaram qualidade do sono ruim foram 50% e 58,3% respectivamente. Foi observado diferença significativa entre os grupos ($P = 0,001$). Estudo que diverge dos resultados encontrados, foi desenvolvido por Barros (2019), no qual a autoavaliação do sono ruim foi reportada por 29,1% dos adultos, tendo prevalência em 24,2% nos homens e 33,5% nas mulheres.

A literatura ressalta que, principalmente nas mulheres, há disfunções no ritmo de sono-vigília, causado por questões externas como relação conjugal, encargos domiciliares, profissional e financeira que podem induzir de forma negativa e prejudicial a qualidade e a quantidade de sono (Brasil, 2008).

Portanto, a privação do sono é prejudicial, pois, o sono exerce função de suma importância na homeostasia, cujo desequilíbrio favorece a perda da capacidade imunológica, resultando em transtornos mentais, prejuízo no desempenho físico e dificuldades adaptativas, o que pode resultar no aumento da vulnerabilidade do organismo e colocar a vida do indivíduo em risco (Quinhones; Gomes, 2011).

Figura 4. Qualidade do sono entre professores do sexo masculino e feminino não praticantes de musculação.



(DS): Distúrbio do sono

Fonte: Próprio autor (2023)

Na Figura 4, observou-se que entre os não praticantes de musculação, as mulheres apresentaram melhor qualidade do sono, 38,3%. No entanto, foi revelado que 61,7% deste mesmo grupo não apresenta boa qualidade do sono. No sexo masculino, 25% apresentaram boa qualidade do sono, porém, 75% têm qualidade de sono ruim. Não foi observado diferença entre os grupos ($P = 0,26$).

Dados semelhantes foram encontrados em um estudo realizado em Porto Alegre, com docentes do ensino superior, constatando percentual negativo da qualidade do sono, 76,9% (Ligabue R, 2017). Outro estudo realizado por Freitas (2016), na Bahia com docentes do ensino superior, obteve números similares no sexo feminino, revelou em autoavaliação de sono ruim que 65% das mulheres possuem qualidade do sono ruim.

Um espectro de possível variabilidade foi encontrado no estudo de Barros *et al.* (2020), onde observou-se que certa parte dos indivíduos que não apresentavam problemas em relação ao sono antes da pandemia, passaram a tê-los, assim como os que já tinham, apresentaram piora significativa no sono durante o período de distanciamento social.

Uma pesquisa transversal realizada com professores, na cidade de Mek'ele, Etiópia, menciona que os diferentes tipos de dores estão diretamente associados aos distúrbios do sono, essencialmente, devido à postura prolongada identificada por ficar em pé por um longo tempo, provocando dores lombares. O mesmo estudo relaciona a dor com a atividade física irregular e/ou sedentarismo, que também apresentam como consequências para a má qualidade do sono (Kebede, 2019).

Nesses termos, a literatura aponta que o sedentarismo contribui com o aumento da insônia, principalmente por desregulação de secreções hormonais que são responsáveis por controlar o sono (Reid *et al.*, 2010).

A literatura destaca que a prática regular de atividade física propicia diversos benefícios, entre eles melhora qualidade do sono e diminuição dos sintomas dos distúrbios do sono (Christie; Seery; Kent, 2016). O exercício resistido pode causar efeito positivo na autoestima de seus praticantes, assim também como elevar a autoconfiança, além de promover o relaxamento, bem-estar físico, melhorar a qualidade do sono e reduzir os níveis de *stress* diário (Scarabeli, 2009). Os estudos apresentados nesta pesquisa entre os não praticantes substanciam evidências de que a falta de atividade física fez piorar a qualidade do sono. Este resultado é preocupante, pois a má qualidade do sono pode interferir direto nos aspectos mentais e socioeconômicos, a rotina diária, além do estresse da profissão, sendo o trabalho o facilitador, mas também prejudicial ao ponto de danificar a saúde dos indivíduos e de favorecer o surgimento de várias patologias (Kirchhof, 2011; Seligmann-Silva, 2011).

CONCLUSÃO

Conclui-se, que as professoras praticantes e não praticantes de musculação apresentaram melhor qualidade de sono em comparação ao sexo masculino.

A prática de musculação associada ao sono, demonstrou ser benéfica auxiliando na qualidade do sono no sexo masculino, no entanto, no sexo feminino a musculação não foi capaz de influenciar na melhora da qualidade do sono, em comparação com as não praticantes.

Entretanto, não foi verificada qualquer associação entre os níveis de frequência da prática da musculação, o quão essa variável pode influenciar nos resultados obtidos.



REFERÊNCIAS

AMERICAN SLEEP DISORDERS ASSOCIATION. **The international classification of sleep disorders (diagnostic and coding manual)**. Kansas: DCSC, 1991.

BARROS, M. B. A. *et al.* Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 2019.

BARROS, M. B. A. *et al.* Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. **Epidemiologia e Serviços de Saúde: Revista Do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 4, 2020.

BARROS, M. E. *et al.* Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 103-123, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de atenção a saúde. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** (Série A, Normas e Manuais Técnicos/Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos- caderno 9). Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

BUYSSE, D. J. *et al.* The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CEOLIM, M. F.; MENNA-BARRETO, L. Sleep/wake cycle and physical activity in healthy elderly people. **Sleep Research Online**, v. 3, p. 87-95, 2000.

CHRISTIE, A. D.; SEERY, E.; KENT, J. A. Physical activity, sleep quality, and self-reported fatigue across the adult lifespan. **Experimental Gerontology**, v. 77, p. 7-11, 2016.

FERGUSON, S. A.; DAWSON, D. 12-h or 8-h shifts? It depends. **Sleep Medicine Reviews**, v. 16, n. 6, p. 519-528, 2012.

FONSECA, D. C. *et al.* Avaliação da qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em mulheres idosas com incontinência urinária. **Revista Neurociência**, v. 33, n. 3, p. 294-299, 2010.

FREITAS, A. M. C. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, e2, 2021.

FU, W. *et al.* Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID 19 in Wuhan, China. **Translational Psychiatry**, v. 10, n. 1, p. 1-9, 2020.

KEBEDE, A. *et al.* Low Back Pain and Associated Factors among Primary School Teachers in Mekele City, North Ethiopia: A Cross Sectional Study. **Occupational Therapy International**, v. 2019, 3862946, 2019.

KIRCHHOF, A. L. C. Compreendendo cargas de trabalho na pesquisa em saúde ocupacional na enfermagem. **Colombia Médica**, v. 42, n. 2, p. 113-9, 2011.

LIGABUE, R. **Prevalência de alterações de sono e estresse em docentes do ensino superior de uma instituição de ensino privada em Porto Alegre**. 2017. 90f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Desenvolvimento Humano), Centro Universitário La Salle, Canoas, 2017.



LEWIS, R. *et al.* The impact of sleep, physical activity and sedentary behaviour on symptoms of depression and anxiety before and during the COVID-19 pandemic in a sample of South African participants. **Scientific Reports**, v. 11, n. 1, p. 1-11, 2021.

MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, 2001.

O'CONNOR, P. J.; YOUNGSTEDT, S. D. **Influence of exercise on human sleep. Exercise Sport Science Reviews**, v. 23, p. 105-34, 1995.

QUINHONES, M. S.; GOMES, M. M. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 47, n. 1, p. 31-42, 2011.

REID, K. J. *et al.* Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. **Sleep Medicine**, v. 11, n. 9, p. 934-40, 2010.

SCARABELLI, E. **Estados emocionais de praticantes de exercícios com peso**. 2009. 45f. Monografia (Trabalho de conclusão de curso de Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2009.

SEDENTARISMO avança no planeta: 25% da população no grupo de alto risco. **Correio Brasiliense**. 2018. SELIGMANN-SILVA, E. **Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo**. São Paulo: Cortez, 2011.

SHUKLA, C, BASHEER, R. Metabolic signals in sleep regulation: recent insights. **Natural and Science of Sleep**, v. 8, p. 9-20. 2016.

SILVA, R. B. *et al.* Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Exercício Físico e Regulações Motivacionais**, v.8, n. 2, p. 8-21. 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

VIEIRA, A. **A qualidade de vida e musculação e o controle da Qualidade Total**. Florianópolis: Insular, 1996.

VUORI, I. *et al.* Epidemiology of exercise effects on sleep. **Acta Physiologica Scandinavica**, v. 574, p. 3-7, 1988.

WATSON, A. M. Sleep and athletic performance. **Current Sports Medicine Reports**, v. 16, n. 6, p. 413-418, 2017.

WENTZEL, M. Um em cada dois brasileiros não se exercita o suficiente, diz OMS. **BBC News Brasil**. 2018.

WHITWORTH, J. *et al.* High intensity resistance training improves sleep quality and anxiety in individuals who screen positive for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled feasibility trial. **Mental Health and Physical Activity**, v. 16, p. 43-49, 2019.

WRIGHT, K. P; BOGAN, R. K; WYATT, J. K. Shift work and the assessment and management of shift work disorder (SWD). **Sleep Medicine Reviews**, v. 17, n. 1, p. 41-54, 2013.



CAPÍTULO 5

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR MENTAL DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PÓS-PANDEMIA DA COVID-19¹

*Larissa Silva Magalhães
Jessiane Almeida Soares
Adelson Fernandes da Silva*

INTRODUÇÃO

A propagação de escala global da Covid-19, doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, o coronavírus, fez com que a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretasse pandemia em março de 2020 e, conseqüentemente, uma emergência na saúde pública pelos riscos à saúde da população global (WHO, 2020). No Brasil, para conter a propagação do vírus, medidas de prevenção foram adotadas para conter os níveis de infecção e mortalidade: confinamento, distanciamento social, uso obrigatório de máscaras e atividades remotas. Embora eficazes, os impactos sociais e econômicos dessas medidas apresentaram conseqüências negativas para a sociedade, em especial a saúde mental da população (Coakley *et al.*, 2021).

Em se tratando do ambiente acadêmico de ensino, a pandemia repercutiu mudanças preocupantes: as aulas que antes eram presenciais passaram a ser ministradas de forma remota. Diante deste cenário é inegável que, além das preocupações com a própria saúde, os estudantes tiveram que lidar com a ruptura da rotina pessoal e incertezas relacionadas à continuidade do percurso acadêmico (Rosa; Silva, 2021). Além disso, com as medidas de isolamento social, muitos estudantes, aqueles que praticavam algum tipo de atividade física, deixaram de praticar seus exercícios.

Entendemos, pois, que a prática de atividade física é uma forte aliada em momentos de crise social, uma vez que promove ganhos funcionais, além de melhorar a qualidade de vida e contribuir para a diminuição do estresse e da ansiedade (Han *et al.*, 2022).

Nesta perspectiva, o presente teve como objetivo avaliar o bem-estar mental de acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física da Unimontes, no município de Januária (MG). Dessa forma, foram analisados os níveis de depressão, ansiedade e estresse desses estudantes em relação às práticas de atividade física no período pós-pandemia da Covid-19.

¹ Uma versão anterior do capítulo foi publicada na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros, v. 14, n. 22, 2023.

MATERIAIS E MÉTODOS

Os instrumentos e procedimentos propostos no presente estudo foram submetidos para avaliação e aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES, Minas Gerais, Brasil. Parecer consubstanciado N° 5.761.327/2022. Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e de corte transversal.

Inicialmente, participaram deste estudo 43 acadêmicos regularmente matriculados no 2º, 4º, 6º e 8º período do curso de Licenciatura em Educação Física da Unimontes, campus Januária (MG). Desse total de 43 acadêmicos, 7 não responderam corretamente os questionários solicitados, sendo excluídos do estudo. Portanto, a amostra final foi composta por 36 graduandos: 27 pessoas do sexo feminino e 9 pessoas do sexo masculino, todos com média de idade de 24 anos.

Para realização deste estudo, optou-se por um modelo de amostragem não probabilística por conveniência, de forma que a disposição e o consentimento voluntário dos participantes definiram a amostra final.

O bem-estar mental foi avaliado utilizando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, validado e adaptado para o português brasileiro por Vignola e Tucci (2014). A Escala é composta por 21 itens que estão relacionados à semana anterior ao questionário. A pontuação é baseada por uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos, variando de 0 (não se aplicou a mim) a 3 (aplicou-se muito), referente ao sentimento da última semana (Vignola, 2013).

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário-Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2012). A versão curta compreende seis perguntas relacionadas à prática de atividade física na última semana por pelo menos 10 minutos contínuos, período anterior à aplicação do questionário.

Os dados coletados foram planilhados e analisados descritivamente por método de porcentagem. Para associação das variáveis foi utilizado o teste não paramétrico Qui-quadrado ($p < 0,05$). Para o tratamento dos dados foi utilizado método estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 21.0.

RESULTADOS

O estudo revelou que dos 36 acadêmicos participantes da amostra, 16 apresentaram maior incidência no escore normal para depressão, ansiedade e estresse, correspondendo a 44,44%, respectivamente. Os demais níveis apresentaram porcentagens menores, sendo alguns similares e outros dissemelhantes (tabela 1):

Tabela 1. Caracterização da saúde mental dos acadêmicos em relação à depressão, ansiedade e estresse.

Classificação	Depressão		Ansiedade		Estresse	
	N	%	N	%	N	%
Normal	16	44,44	16	44,44	16	44,44
Leve	5	13,88	3	8,33	4	11,11
Moderado	8	22,22	7	19,44	7	19,44
Severo	3	8,33	2	5,55	3	8,33
Extremamente severo	4	11,11	8	22,22	6	16,66
Total	36	100	36	100	36	100

Fonte: Próprio autor. 2022.

Em relação ao nível de atividade física, 97,2% dos acadêmicos foram classificados como muito ativos, ativos, e irregularmente ativos A e B. Outros 2,77% foram classificados como sedentários, conforme o IPAQ (Tabela 2):

Tabela 2. Padrão de atividade física dos acadêmicos de Educação Física.

Classificação	N	%
Muito ativo	19	52,77
Ativo	9	25
Irregularmente ativo A	5	13,88
Irregularmente ativo B	2	5,55
Sedentário	1	2,77
Total	36	100

Fonte: Próprio autor. 2022.

Na tabela 3, os dados revelam que 4 acadêmicos foram identificados no quadro extremamente severo para depressão: 3 acadêmicos para o nível muito ativo e 1 para o nível ativo, totalizando 11,11%. Além disso, 3 acadêmicos foram identificados no quadro severo para depressão: 1 para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 8,33%. Ainda, 8 acadêmicos foram identificados no quadro moderado para depressão: 4 para o nível muito ativo, além de 1 acadêmico para cada nível: ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário, totalizando 22,22%. O quadro leve para depressão registrou 5 acadêmicos: 3 para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 13,88%. O quadro normal para depressão registrou 16 acadêmicos: 8 para o nível muito ativo, 3 para o nível ativo, 4 para o nível irregularmente ativo A e 1 acadêmico para o nível irregularmente ativo B, totalizando 44,44%. Não houve, pois, associação entre às variáveis: níveis de atividade física e depressão ($p = 0,47$).

Tabela 3. Associação da classificação de atividade física com níveis de depressão.

Classificação IPQA	Extrema. severo		Severo		Moderado		Leve		Normal		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito ativo	3	8,33	1	2,77	4	11,11	3	8,33	8	22,22	19	52,77
Ativo	1	2,77	2	5,55	1	2,77	2	5,55	3	8,33	9	25
Irregularmente ativo A					1	2,77			4	11,11	5	13,88
Irregularmente ativo B					1	2,77			1	2,77	2	5,55
Sedentário					1	2,77					1	2,77
Total	4	11,11	3	8,33	8	22,22	5	13,88	16	44,44	36	100

Fonte: Próprio autor. 2022.

Na tabela 4, os dados revelam que 8 acadêmicos foram identificados no quadro extremamente severo para ansiedade: 4 acadêmicos para o nível muito ativo e 4 para o nível ativo, totalizando 11,11%. Além disso, 2 acadêmicos foram identificados no quadro severo para ansiedade: 1 para o nível muito ativo e 1 para o nível irregularmente ativo B, totalizando 5,55%. Ainda, 7 acadêmicos foram identificados no quadro moderado para ansiedade: 2 para o nível muito ativo, 3 para o nível ativo, 1 para o nível irregularmente ativo A e 1 para o nível sedentário. O quadro leve para ansiedade registrou 3 acadêmicos: 2 para o nível muito ativo e 1 para o nível irregularmente ativo A, totalizando 8,33%. O quadro normal para ansiedade registrou 16 acadêmicos: 10 para o nível muito ativo, 2 para o nível ativo, 3 para o nível irregularmente ativo A e 1 acadêmico para o nível irregularmente ativo B, totalizando 44,44%. Ainda, houve associação entre às variáveis, níveis de atividade física e ansiedade ($p = 0,01$):

Tabela 4. Associação da classificação de atividade física com os níveis de ansiedade.

Classificação IPQA	Extrema. severo		Severo		Moderado		Leve		Normal		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito ativo	4	11,11	1	2,77	2	5,55	2	5,55	10	27,77	19	52,77
Ativo	4	11,11			3	8,33			2	5,55	9	25
Irregularmente ativo A					1	2,77	1	2,77	3	8,33	5	13,88

Irregularmente ativo B	1	2,77						1	2,77	2	5,55	
Sedentário			1	2,77						1	2,77	
Total	8	22,22	2	5,55	7	19,44	3	8,33	16	44,44	36	100

Fonte: Próprio autor. 2022.

Na tabela 5, em relação aos níveis de estresse, os dados revelam que 6 acadêmicos foram identificados no quadro extremamente severo: 4 acadêmicos para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 16,66%. Além disso, 3 acadêmicos foram identificados no quadro severo de estresse: 1 para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 8,33%. Ainda, 7 acadêmicos foram identificados no quadro moderado de estresse: 1 para o nível muito ativo, 2 para o nível ativo, 2 para o nível irregularmente ativo A, 1 para o nível irregularmente ativo B e 1 para o nível sedentário. O quadro leve de estresse registrou 4 acadêmicos: 3 para o nível muito ativo e 1 para o nível ativo, totalizando 11,11%. O quadro normal para estresse registrou 16 acadêmicos: 10 para o nível muito ativo, 2 para o nível ativo, 3 para o nível irregularmente ativo A e 1 acadêmico para o nível irregularmente ativo B, totalizando 44,44%. Não houve, pois, associação entre a variável nível de atividade física e estresse ($p = 0,27$).

Tabela 5. Associação da classificação de atividade física com os níveis de estresse.

Classificação IPAQ	Extrema. severo		Severo		Moderado		Leve		Normal		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito ativo	4	11,11	1	2,77	1	2,77	3	8,33	10	27,77	19	52,77
Ativo	2	5,55	2	5,55	2	5,55	1	2,77	2	5,55	9	25
Irregularmente ativo A					2	5,55			3	8,33	5	13,88
Irregularmente ativo B					1	2,77			1	2,77	2	5,55
Sedentário					1	2,77					1	2,77
Total	6	16,66	3	8,33	7	19,44	4	11,1	16	44,44	36	100

Fonte: Próprio autor. 2022.

DISCUSSÃO

Nesta sessão, a partir dos resultados acima apresentados, consideramos discutir os fatores relacionados ao bem-estar mental com as contribuições de estudos externos. Com isso,

pretendemos chamar atenção para o problema que incentivou este estudo: revelar os níveis de atividade física e o bem-estar mental dos estudantes no período pós-pandemia.

Para Vilela e Silva (2021), ao ingressar em uma universidade o estudante estará sujeito a experimentar com emoções diversas. Dessa forma, se por um lado ele vivencia bons momentos; por outro, as demandas do ensino superior podem sobrecarregá-lo emocionalmente. Assim, se consideramos os fatores negativos dessa sobrecarga, podemos inferir que o estudante estará vulnerável a problemas de saúde que possam impactar sua qualidade de vida como: ansiedade, depressão, estresse e etc.

Considerando que o contexto acadêmico representa uma fase de intenso desafio emocional para os estudantes, agravados pelas diversidades decorrentes da crise pandêmica causada pela Covid-19, observamos um cenário propenso ao surgimento de problemas de saúde mental. Neste contexto, com o intuito de abordar esta problemática, os resultados do presente estudo revelaram que uma parcela significativa dos participantes apresentou pontuações dentro da faixa considerada normal (44,44%) em relação sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

No entanto, também se constatou que 41,66% dos estudantes exibiram sintomas de depressão com graus variando de moderados, severos e extremamente severos, enquanto 47,21% manifestaram sintomas de ansiedade e outros 44,43% demonstraram sintomas de estresse em níveis que abrangeram de moderados a extremamente severos.

Em consonância com os achados aqui relatados, Maia (2020) analisou os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários, comparando-os entre o período pandêmico de 2020 e períodos anteriores considerados normais. Observou-se que os estudantes que participaram do estudo durante a pandemia apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse em comparação com aqueles que integraram o estudo durante o período considerado normal.

Esses resultados sugerem um impacto negativo de ordem psicológica causado pela pandemia nos estudantes. Quando contrastados com os resultados do nosso próprio estudo, essas descobertas ressaltam a possibilidade de que períodos de crise pandêmica possam estar associados a um aumento substancial nos índices de problemas de saúde.

A prática regular de atividade física desempenha um papel de extrema importância na preservação da saúde mental. De acordo com os resultados deste estudo, é evidente que a grande maioria dos acadêmicos demonstrou um alto nível de atividade física, classificando-se como "muito ativos", "ativos", "irregularmente ativos A" ou "irregularmente ativos B", representando 97,2% do grupo. Por outro lado, a parcela de acadêmicos classificados como "sedentários" foi notavelmente baixa, totalizando apenas 2,77%.



São semelhantes aos dados apresentados por Melo *et al.* (2016) no qual objetivou investigar os níveis de atividade física em acadêmicos do curso de Educação Física, os resultados constaram alta prevalência de classificação como Ativo e Muito Ativo (86%) e baixa prevalência classificados como sedentário (14%). Dados divergentes foram encontrados por Ribeiro *et al.* (2022), constatando uma prevalência de comportamento sedentário e inatividade física nos universitários, aumentados durante a pandemia da Covid-19.

Neste estudo não foi observada associação entre as variáveis: níveis de atividade física e depressão ($p=0,47$) e estresse ($p=0,27$). Estes achados se assemelham ao estudo de Espinel *et al.* (2022), que constatou que os estudantes apresentaram algum tipo de distúrbio de saúde mental, como estresse, ansiedade ou depressão e a maioria realizava atividade física. Divergindo do estudo realizado durante a pandemia da covid-19, onde o exercício foi significativamente associado na redução da subescala de depressão (Khan *et al.*, 2020). Assim como, Bezerra *et al.* (2020), identificaram que os praticantes de atividade física relataram menores níveis de estresse e melhor qualidade do sono sobre os comportamentos afetados pelo isolamento social.

Em relação à ansiedade, observou-se uma associação entre os níveis de atividade física ($p=0,01$), aqueles que praticam atividade física apresentaram menor nível de desenvolver sintomas de ansiedade. Corroborando com o estudo, Toti *et al.* (2019), analisaram a associação entre a prática de atividade física no lazer e os sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários, aqueles que praticavam atividade física por mais de 150 minutos semanais regular indicaram menor frequência para sinais de ansiedade.

As limitações encontradas no presente estudo estão relacionadas à sua escolha metodológica: aplicação do questionário online. Acreditamos que esta metodologia, necessária para o contexto pandêmico da Covid-19, propiciou a exclusão daqueles que não possuíam acesso à internet. Da mesma forma, impediu o auxílio a possíveis dúvidas e, por consequência, suas soluções.

CONCLUSÃO

Os acadêmicos do curso de Educação Física licenciatura da Unimontes Campus Januária apresentaram um alto nível de atividade física 97,2%, indicando associação positiva em relação aos níveis de ansiedade.

Entretanto, não foi verificada qualquer associação entre os níveis de atividade física, sintomas depressivos e estressores. Quando as variáveis foram testadas, foi possível observar

que para esse estudo a prática frequente de atividade física não foi capaz de influenciar na diminuição do quadro depressivo e estressor.

Este estudo ressalta a complexidade das relações entre atividade física e saúde mental em acadêmicos, particularmente durante períodos de desafios emocionais intensos, como a pandemia da Covid-19. Enquanto a atividade física pode desempenhar um papel positivo na redução dos sintomas de ansiedade, os resultados variam em relação à depressão e ao estresse.

Finalmente, espera-se que este estudo possa servir como material para trabalhos futuros de outros pesquisadores. Ainda, espera-se que esses trabalhos sejam elaborados de forma presencial e que envolvam outros cursos superiores para uma melhor compreensão das dificuldades vivenciadas pelos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

Bezerra A.C.V., Silva C.E.M.D., Soares F.R.G., Silva J.A.M.D. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva** 2020; v. 25, n.1, p. 2411-2421.

Coakley K.E., Lardier D.T., Holladay K.R., Amorim F.T., Zuhl M.N. (2021) Comportamento de atividade física e saúde mental entre estudantes universitários durante o bloqueio do COVID-19. **Rev Fronteiras no esporte e vida ativa** 2021; 3:682175.

Espinel A.S. et al. Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. **Revista Clic** 2022; v. 6, n.1, p. 7.

Han S.S., Ke Y.Z., Wang G.X., Meng S.Q., LI Y.X., Cui Z.L., et al. Comportamento de exercícios físicos de estudantes universitários chineses, emoções negativas e sua correlação durante o surto de COVID-19. **Int. J. Ambiente Res. Saúde Pública** 2022, p. 19.

Khan A.H., Sultana M.S., Hossain S., Hasan M.T., AHMED H.U., SIKDER M.T. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. **Journal of affective disorders**, 2020; v. 277, p. 121-128.

Matsudo S., Araújo T., Matsudo V., Andrade D., Andrade E., Oliveira C., et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2001; 6(2):5-12.

Melo A.B., Carvalho E.M., Santos de Sá F.G., Cordeiro J.P., Leopoldo A.S., Leopoldo L.A.P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do Espírito Santo. **J. Phys. Educ.** 2016 v. 27, e2723.

Maia, B.R., & Dias, P.C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e200067.

Ribeiro B.F.L., Silva J.F.A., Silva S.F.N., Linhares J.N.S., Lima M.B.S., Rebêlo V.C.N. et al. O impacto da pandemia da COVID-19 no comportamento sedentário e inatividade física em

estudantes universitários. **Rev Bras Fisiol Exerc** 2022; 21(1):26-35.

Silva S.M., Rosa A.R. O impacto da Covid19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Rev Práxis** 2021; (2):189–206.

Toti, T.G., Bastos F.A., Rodrigues P.F. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & Mental** 2019; v. 6, n. 2, p. 21-30.

Vignola, R., Tucci, A. Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**. 2014.

Vignola, R.C.B. **Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil**. 2013. 80 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Santos, 2013.

Vilela H.F.S., Silva P.L.A. Avaliação do nível de estresse, qualidade do sono, ansiedade e depressão em estudantes do curso de fisioterapia durante o distanciamento social. **Escola de Ciências Sociais e Saúde**, 2021.

World Health Organization [WHO]. **Report off the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)**; 2020.



CAPÍTULO 6

SEDENTARISMO E COMPORTAMENTOS INFLUENCIADORES EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO¹

Udson Rodrigues Macedo
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

INTRODUÇÃO

A atividade física apresenta inúmeros benefícios à saúde, prevenindo, entre outras coisas, doenças crônicas resultantes do sedentarismo. Estudiosos do assunto (Silva, *et al*, 2010) apontam para uma estreita relação entre uma melhor qualidade de vida e a fruição comumente de atividades físicas, dado que a prática regular de exercícios corporais incide sobre a prevenção e tratamento de doenças, mais disposição em realização de tarefas, melhora na capacidade cardiorrespiratória ou ainda controle de emoções.

Nada obstante, ainda que rotineiramente sejam veiculadas informações nas mais diversas esferas públicas e privadas, dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não desenvolve hábitos corporais com a frequência recomendada (Silva, *et. al.*, 2012). Com isso, o número de pessoas sedentárias e com doenças crônicas decorrentes do sedentarismo vem aumentando significativamente com o passar dos anos.

No caso do Brasil, mais especificamente, dados recentes levantados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), revelam que 47% da população nacional enquadram-se no eixo “fisicamente inativo”, isto é, não experimenta atividades corporais suficientes para manter uma vida saudável. Na mesma esteira, o relatório *Status Global* (2022) sobre atividade física, contemplando dados de 194 países, dentre os quais o Brasil, alerta que, entre 2020 e 2030, cerca de 500 milhões de pessoas desenvolverão doenças cardíacas, obesidade, diabetes ou outras doenças não transmissíveis devido à inatividade física. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%.

O sedentarismo pode ser definido como ausência ou diminuição da atividade física. A palavra sedentário, do latim *sedentarius*, tem origem em *sedere* (estar sentado). Trata-se, em síntese, de um sinônimo para inatividade, passividade, ou seja, nas palavras de Tadoro (2001, p. 16), “aquele que faz o mínimo possível de movimento, esforço”. Fatores como obesidade,

¹ Uma versão anterior do capítulo foi publicada na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros, v. 16, n. 24, 2024.

má postura, ansiedade, diabetes, ou ainda hipertensão, estão diretamente ligados à inatividade corporal. Tal inatividade vem se tornando cada vez mais perceptível entre crianças e adolescentes. Isso por efeito de passarem horas utilizando computador ou celular, jogando ou navegando na internet, tornando-se um problema de saúde pública que pode gerar impacto negativo à sociedade, tanto a curto quanto a longo prazo (Papini, *et al.*, 2010).

O Sedentarismo pode ser considerado “doença da vida moderna”, tendo relações intrínsecas com a difusão dos aparatos tecnológicos. Segundo Mattoso (2010), na sociedade do século XXI, o público imerso de várias formas nas ferramentas digitais, adquire, na esteira de uma retração dos movimentos corporais, problemas patológicos. No caso de crianças e adolescentes, o cultivo de hábitos sedentários é verdadeiramente impactante, uma vez que, no atual cenário de mundos virtuais, atividades lúdicas que envolvem esforço estão sendo substituídas por atividades eletrônicas.

Assim, para o público jovem, em especial, a pandemia do Covid 19 contribuiu para haver a aquisição de hábitos sedentários. Durante o período de isolamento social, esse estrato da sociedade ficou sem frequentar, presencialmente, importantes espaços de socialização, a exemplo de academias, clubes, praças e shoppings. As rotinas familiares foram alteradas, aulas foram suspensas e as crianças ficaram por meses sem a oportunidade de brincar em lugares adequados, o que reduziu substancialmente o repertório de vivências motoras (SILVA; SILVA, 2022).

Diante dos dados atuais e prognósticos alarmantes em relação ao retraimento das práticas motoras do público jovem, este trabalho tem por objetivo analisar e descrever quadros de vivência ativa ou inativa, bem como variáveis que podem, de alguma maneira, influenciar no acometimento do sedentarismo em alunos do 1º ano do Ensino Médio, de duas escolas públicas estaduais de Pedras de Maria da Cruz, município situado na região Norte de Minas Gerais, cuja população, em 2022, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), foi calculada em 10.452 habitantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo ora em tela trata-se de uma pesquisa de corte transversal e de caráter qualiquantitativo. Conforme apontado por Pereira e Ortigão (2016, p. 69), esse tipo de metodologia é indicada para “responder a questionamentos que passam por conhecer o grau e a abrangência de determinados traços em uma população”. A pesquisa foi realizada em duas escolas públicas estaduais, situadas na sede urbana de Pedras de Maria da Cruz, e contou com uma amostra de 63 alunos matriculados em cinco turmas do 1º ano do Ensino Médio, divididas

entre as duas instituições supracitadas.

Elencamos como critério de inclusão, alunos regularmente matriculados, que os pais ou responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e com idades compreendidas entre 15 e 17 anos, este último justificado pela abrangência temporal de interesse do questionário. Por outro lado, o critério de exclusão constituiu-se da negação em assinar o termo supracitado, o preenchimento incompleto do questionário ou ainda aqueles que estavam fora das idades estabelecidas.

Em um primeiro momento, entramos em contato com as direções escolares, explicando os objetivos e os caminhos metodológicos da pesquisa, remetendo, no mesmo ensejo, um Termo de Concordância para autorização. Em seguida, visitamos todas as turmas participantes do projeto, oferecendo-lhes informações detalhadas sobre o tema e entregando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para seus pais ou responsáveis assinarem. Após a fase das arguições explicativas, enviamos, para todos os alunos que apresentaram o termo devidamente assinado o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido para os próprios alunos assinarem. Com ambos Termos assinados, foi enviado um questionário *online*, submetido na plataforma *Google Forms*. Os alunos responderam o questionário na sala de informática das instituições de ensino cotejadas na pesquisa, tendo a presença do pesquisador durante a aplicação para sanar quaisquer dúvidas que pudessem surgir.

O instrumento de coleta de dados foi constituído de uma adaptação do questionário intitulado “Atividade Física Adolescentes 15-17 anos AF4”, inserido no Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), cujos desideratos norteadores tratam de variáveis que podem ensejar comportamentos ativos e inativos. O escopo de interesse do questionário foi circunscrito, essencialmente, na qualidade do sono e no uso de tecnologias, buscando possíveis instâncias de ligações com o sedentarismo.

É preciso destacar que a classificação de ativo ou inativo, eixo norteador do questionário, não é um definidor inequívoco para o mapeamento do sedentarismo no público investigado. Com efeito, seus resultados, de todo modo, podem oferecer um quadro de tendências, posto que, conforme resultados recorrentes veiculados na literatura científica, o sedentarismo é resultado de um quadro de inatividade física

Os dados foram verificados na plataforma *Google Forms*, os quais foram apresentados, por meio de porcentagens, representados no *software Microsoft Excell* de forma descritiva ou no formato de gráficos.

No decorrer da pesquisa, respeitou-se o aspecto ético, observando-se as recomendações da Resolução número 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e

normas que regulamentam pesquisas que envolvem seres humanos. Desse modo, o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAEE) é 70679123.1.0000.5146 e teve sua aprovação datada do dia 20 de Junho de 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados arrolados na pesquisa aponta para uma situação instigante: praticamente metade dos alunos envolvidos no trabalho apresentam-se inativos. De forma mais detalhada, conforme é possível observar na tabela abaixo, 31 (49,2%) participantes podem ser classificados em situação de inatividade, ao passo que 29 (46%) enquadram-se no escopo de ativos, somados ainda 3 (4,8%) que não souberam responder.

Tabela 1. Alunos ativos, inativos ou que não souberam responder

Ativo	46%
Inativo	49,2%
Não soube responder	4,8%

Fonte: Próprio autor, 2023.

Estes números, frutos de uma avaliação local, destoam, em alguma medida, de pesquisas com avaliações panorâmicas. Um estudo recente produzido por pesquisadores vinculados à Organização Mundial da Saúde (OMS) e publicado na revista *The Lancet Child & Adolescent Health* (2019), tomando como amostra 146 países, apresentou o seguinte resultado: aproximadamente 81% dos adolescentes que frequentam escolas não cumpriram as recomendações atuais de pelo menos 300 minutos semanais de atividades físicas, sendo considerados, nesses termos, inativos. No caso brasileiro, este número é ainda mais elevado, chegando a 84% de inatividade física entre os adolescentes.

O conjunto de dados apresentados deve ser observado sob dois prismas. De uma parte, imiscuem uma certa preocupação, posto que, conforme apresentado anteriormente, praticamente a metade da amostra do município de Pedras de Maria da Cruz encontra-se inativa. De outra parte, os resultados obtidos, quando comparados com avaliações globais e nacionais atualizadas, como citadas acima, apresentam uma taxa de inatividade, respectivamente, 30% e 33% menor, sugerindo um cenário relativamente mais favorável.

O levantamento tomou como referência as indicações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), que aponta, no caso de estudos com adolescentes ativos, um número mínimo de 300 minutos por semana de atividades físicas leve (andar na escola, deslocar de um lugar para outro, caminhada por lazer), moderada (transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar,

limpar a casa) ou vigorosa (nadar, correr, jogar futebol, andar de bicicleta com rapidez). É nessa direção que o questionário Inquérito Alimentar Nacional de Atividade Física AF4 15-17 anos, forneceu as bases numéricas do tempo depreendido pelos alunos cotejados, (nos sete dias que antecederam à aplicação do questionário), com práticas corporais de diferentes intensidades.

Mais do que a realização de um diagnóstico do número de alunos inseridos nos espectros ativos e inativos, a pesquisa, em outra frente, buscou elencar algumas variáveis comportamentais que podem, de alguma forma, estar influenciando nos resultados obtidos. Para tanto, elencamos como aspectos observacionais duas correntes investigativas, a saber, a qualidade do sono e o uso de tecnologias. Naturalmente que essas duas variáveis não esgotam todo o leque de nuances causais sobre este assunto. De outra parte, porém, oferecem subsídios reflexivos, com alguma recorrência de apontamentos na literatura científica, de situações que podem favorecer ou prejudicar um quadro desejável de ativo, corroboram com estas discussões autores como Mesquita (2010), Gualano; Tinucci (2011).

Ao tematizar a qualidade do sono, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), recomenda, para adolescentes, uma média diária de 8 a 10 horas de descanso. Acredita-se que a não observância e materialização dessa recomendação está associada a taxas mais elevadas de mortalidade e a prevalências maiores de síndrome metabólica, diabetes, hipertensão, doença coronariana e depressão (Hunblin, et al., 2011). Na mesma medida, segundo indicações de Ainsworth, *et al.*, (2000), a irregularidade do sono pode vir a ser um dos fatores que incidem algum impacto no acometimento do sedentarismo.

No cotejamento do questionário, na parte que indaga acerca da média do tempo de sono diário dos adolescentes, tivemos o seguinte resultado: 22 (35%) responderam dormir menos que 8 horas por dia; 19 (30%) responderam dormir de 8 a 10 horas por dia; 8 (13%) responderam dormir mais de 10 horas por dia e o restante, aproximadamente 14 (22%) não soube ou não respondeu a pergunta (Tabela 2).

Tabela 2. Alunos que dormem menos que 8 horas; de 8 a 10 horas; mais de 10 horas; que não souberam ou não responderam.

Menos que 08 horas	35%
De 08 a 10 horas	30%
Mais de 10 horas	13%
Não soube ou não respondeu	22%

Fonte: Próprio autor, 2023.

É possível constatar, neste curto recorte, realizando uma investigação mais detalhada, tendo como eixo comparativo os adolescentes ativos e inativos que se posicionaram efetivamente na questão acima, isto é, excluindo aqueles que não souberam ou não responderam, uma relação mais favorável de ativo com aqueles que dormem nas médias recomendadas. Desta feita, no universo de 29 adolescente ativos, 16 (55,17%) dormem entre 8 e 10 horas diárias. Já no universo de 31 adolescentes inativos, 10 (32,26%) dormem entre 8 e 10 horas diárias. Logo, constata-se uma diferença de 22,91% em favor do público ativo quando comparado com o público inativo. Essa situação permite conjecturar para haver uma maior disposição dos adolescentes, que dormem no escopo temporal diário sugerido pela OMS, para a efetivação de uma vida ativa (Tabela 3).

Tabela 3. Alunos ativos e inativos que dormem bem.

Ativos que dormem bem	55,17%
Inativos que dormem bem	32,26%

Fonte: Próprio autor, 2023.

Já, no que concerne, na outra frente investigativa, ao uso de tecnologias, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda, como margem ideal do uso de aparelhos ou navegação em mídias sociais, no máximo, 3 horas diárias. Essa é uma variável igualmente importante para aferição, sobremodo, pela disseminação da conectividade, cada vez mais presente e prolongada, dos adolescentes com as telas de celulares, computadores, *tablets* ou ainda videogames.

No questionário, os alunos foram indagados a média diária de tempo que utilizam os aparatos tecnológicos, tendo como ponto de partida o valor ideal de 3 horas diárias. Os resultados foram os seguintes: 6 (9,5%) adolescentes responderam que navegam, diariamente, até 3 horas; 55 (87,3%) responderam que navegam, diariamente, mais de 3 horas; de outra parte, 2 (3,20%) não souberam ou não responderam.

Esse dado é preocupante, já que é grande a diferença entre quem navega no meio digital de forma exagerada para quem faz o uso dentro dos parâmetros ideais, quer seja, uma diferença de quase 90% (Tabela 4).



Tabela 4. Alunos que navegam na internet, utilizam celular, jogos, computador por até 3 horas; mais de 3 horas, que não souberam ou não responderam.

Até 03 horas	9,5%
Mais de 03 horas	87,3%
Não sabe ou não respondeu	3,2%

Fonte: Próprio autor, 2023.

Vis-à-vis, os resultados do uso de tecnologias, embora alarmantes na fruição irregular e prolongada, relativiza, em alguma medida, pelo menos no breve recorte de Pedras de Maria da Cruz, as íntimas relações, apontadas em diversos estudos, da rotina digital exacerbada dos adolescentes e os quadros de inatividade (YOUNG, *et al.*, 2011). Ampliando o leque analítico, realizando a mesma avaliação comparativa das médias do sono, constatamos que dos 29 adolescentes ativos, 4 (13,8%) responderam usar as ferramentas tecnológicas, até, no máximo, 3 horas diárias. Em direção ligeiramente parecida, dos 31 adolescentes inativos, 3 (9%) foram reconhecidos, também, dentro dessa média recomendável.

Esses números se prestam a evidenciar que não houve diferença significativa no uso de tecnologias entre os adolescentes ativos e inativos. Na verdade, a maior parte de ambos os grupos usam de maneira inadequada, isto é, 27 (86,2%) ativos e 26 (91%) inativos. Na comparação do uso ideal, sendo 4 (13,8%) ativos e 3 (9%) inativos, a diferença foi de apenas 4,8% em favor dos ativos, resultado que, de um lado, confirma alguma propensão dos adolescentes que usam de maneira adequada essas ferramentas digitais em serem ativos, e de outro, indica que essa variável, na comparação com o sono, por exemplo, apresenta uma incidência de menor importância para os resultados de ativo e inativo do público investigado (Tabela 5).

Tabela 5. Quantidade de tempo que os alunos passam em redes sociais, navegando na internet.

Ativos que usam até 3 horas	13,8%	Ativos que usam mais de 3 horas	86,2%
Inativos que usam até 3 horas	9%	Inativos que usam mais de 3 horas	91%

Fonte: Próprio autor, 2023.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conjunto de dados arrolados na pesquisa indica que quase metade da amostra cotejada, mais detalhadamente, 49,2% dos alunos matriculados em 5 turmas do 1º ano do Ensino Médio,

das duas escolas públicas estaduais, situadas na sede cidadina de Pedras de Maria da Cruz, encontram-se em situação de inatividade. Tal constatação local, em que pese indicar uma situação com algum grau de preocupação, quando comparada com estudos que oferecem dados mais gerais, debruçados em conjuntos demográficos mais amplos, a exemplo da população brasileira, sugere um quadro de menor intensidade, relativizando, de alguma maneira, um cenário alarmante.

No que concerne às variáveis que podem estar ensejando essa situação, constatou-se que o sono apresentou maior correlação com os comportamentos ativos e inativos. No curto recorte investigado, 55,17% dos ativos enquadram-se no espectro dos que dormem bem (8 a 10 horas diárias), tendo, de outro modo, 32,26% dos inativos relatando dormir dentro do tempo diário recomendável. Logo é possível observar, no quesito dormir bem, que a diferença dos ativos para os inativos é de 22,91% em favor dos primeiros. Já, no uso de tecnologias, duas conclusões foram explicitadas. Primeira, em números gerais, a maior parte da amostra de Pedras de Maria da Cruz (87,3%) utiliza as ferramentas digitais de forma exacerbada, superando as recomendações de, no máximo, 3 horas diárias. Segundo, na comparação do uso inadequado de tecnologias entre os grupos ativo (86,2%) e inativo (91%), ainda que o primeiro apresente resultados mais favoráveis, a diferença foi de apenas 4,8%, o que, quando comparado, por exemplo, com a variável do sono, incide para uma menor importância de vínculos causais entre aparatos virtuais e comportamentos ativos e inativos.

Por fim, o estudo apresentado não encerra as discussões sobre o sedentarismo em adolescentes matriculados em instituições educacionais públicas do país. Pelo contrário, elas reforçam a necessidade de novas incursões acadêmicas que, igualmente, ofereçam estudos locais, bem como outras variáveis que possam ter estreitas relações com o sedentarismo. Esperamos que a presente pesquisa, ainda que com falhas e lacunas, estimule a produção de novos e mais abrangentes trabalhos.

REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B. E., *et. al.* Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 32 (9 Suppl), S498–504.

Fuja do sedentarismo. Ele tira a disposição e é fator de risco para doenças crônicas perigosas. **ABM+SAÚDE**, 2021. Disponível em: <https://www.revistaabm.com.br/artigos/fuja-do-sedentarismo-ele-tira-a-disposicao-e-e-fator-de-risco-para-doencas-cronicas-perigosas>. Acesso em: 13 maio 2023.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo. v. 25, p. 37-43, dez. 2011.



GUIMARÃES, Cristiane Suzart Cop, *et. al.* Educação infantil em tempos de pandemia: em busca das borboletas. *Revista Práticas em Educação Infantil*, v. 5, n. 6 68.

HUNBLIN C., PARTINEN M., KOSKENVUO M., KAPRIO J. Heritability and mortality risk of insomnia-related symptoms: a genetic epidemiologic study in a population-based twin cohort. *Sleep*, 34 (7): p. 957-964, 2011.

LOPES, C., *et. al.* **Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015- 2016:** Relatório metodológico. Universidade do Porto, 2017.

MATOSO, Rafael. **Qualidade de vida e Saúde.** Disponível em: Blog:<http://saladatexual.wordpress.com/2010/04/04/tecnologia-xsedentarismo/>. Acesso em: 21 maio 2023.

Novo estudo liderado pela OMS aponta que a maioria dos adolescentes não pratica atividade física suficiente. Organização Pan-Americana da Saúde, 22 de novembro de 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/22-11-2019-novo-estudo->

[-liderado-pela-oms-aponta-que-maioria-dos-adolescentes-nao-pratica](#). Acesso em: 24 set. 2023.

PAPINI, Camila, *et. al.* Severidades Ocupacionais Associadas à Inatividade Física no Lazer em Trabalhadores. *Motriz*, v.16, n.3, p.701-707, 2010.

OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Organização Pan-Americana da Saúde, 26 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 24 set. 2023.

Parsons TJ, *et. al.* Childhood predictors of adult obesity: a systematic review. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23 Suppl 8: S1-107, 1999.

PEREIRA, Guilherme; ORTIGÃO, Maria Isabel Ramalho. Pesquisa quantitativa em educação: algumas considerações. *Periferia*, Rio de Janeiro, v.8, n.1, 2016.

REIS, Vanessa; CUPELLO, Simone. **Do esporte como política pública essencial voltada para saúde.** Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030>. Acesso em: 13 maio 2023.

SILVA, Rodrigo, *et al.* Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SILVA, Rodrigo, *et. al.* Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SILVA, Isabela Ribeiro da; SILVA, Andressa Melina Becker da. O impacto da Covid 19 na Educação Física escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Pensar a Prática*, v. 25, 2022.

TADORO, Mônica de Ávila. **Dança:** Uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. 92f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

Tempo e tela. **Observatório da Saude da Criança e do Adolescente**. 23 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/observaped/tempo-de-tela/>. Acesso em: 3 de out. 2023.

YONG, K.S., DONG YUE, X. & LI YING. Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet. In: YOUNG & ABREU (Orgs). **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed (2011).



CAPÍTULO 7

MUSCULAÇÃO E CONTROLE DA ANSIEDADE EM ADULTOS¹

Juliana Martins Silvério de Souza
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

INTRODUÇÃO

A ansiedade é entendida como uma função natural do organismo, preparando-o para responder a uma situação nova e desconhecida, ou mesmo uma situação interpretada como perigosa. Nada obstante, quando atinge graus muito elevados e contínuos, torna-se prejudicial ao organismo, fazendo com que este permaneça em constante estado de alerta, configurando, assim, uma situação patológica (Silva, 2010). Nessa esteira, Ross (2003, p. 461) afirma que a ansiedade pode ser definida como “um estado subjetivo, desagradável e inquieto de tensão e apreensão, no qual é difícil relaxar ou encontrar calma e paz”.

O estado de alerta em níveis elevados pode evoluir para tensão, insônia, exaustão, aumento da frequência respiratória, dispneia, ataque de pânico, elevação da velocidade do batimento cardíaco, palpitações, ou ainda, o aumento do tônus muscular, que pode gerar processos de dores e tremores musculares (Ross, 2003).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais precisamente o Relatório *The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas* (2019), a ansiedade é entendida como a segunda condição mental (depois da depressão), com maior incidência de incapacidade dos 36 países analisados, sendo o Brasil a nação com o maior contingente de pessoas afetadas, ou seja, 7,5% da população nacional convive com o transtorno. Estes números são ainda mais alarmantes, visto que, no Relatório *World Mental Health Report*, produzido em 2022, pela mesma OMS, depressão e ansiedade, apenas no primeiro ano da pandemia, aumentaram, aproximadamente, 25%.

Os dois componentes principais do tratamento dos transtornos de ansiedade correspondem, de forma isolada ou associados, o emprego de medicamentos em médio e longo prazo e a psicoterapia cognitivo-comportamental (Associação Brasileira de Psiquiatria, 2008). A farmacoterapia muitas vezes é necessária, principalmente na fase aguda, para ajudar na estabilização emocional, tornando o agente envolvido mais receptivo para outras formas de tratamento, como a psicoterapia (Lima, *et. al.*, 2021). Esta última, por sua vez, consiste em

¹ Uma versão anterior do capítulo foi publicada na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros, v. 16, n. 24, 2024.



provocar uma mudança na forma de perceber e raciocinar sobre o ambiente, mais detalhadamente, sobre o que causa a ansiedade (terapia cognitiva) e mudanças no comportamento ansioso (terapia comportamental) (Castilho, 2000).

Paralelamente às duas terapias citadas acima, têm sido sugeridas outras formas de tratamento, com efeitos similares, dentre elas, a prática de exercício físico (Naci; Ioannidis, 2013). O exercício físico libera no cérebro substâncias que proporcionam uma sensação de paz e tranquilidade, a exemplo de endorfinas e neuromediadores ligados à gênese do bem-estar e do prazer (Luwisch, 2007). Segundo McAuley e Rudolph (1995), práticas corporais contribuem para integridade cérebro vascular, o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, a diminuição da pressão arterial, dos níveis de colesterol e triglicérides, a inibição de agregação plaquetária, bem como o aumento da capacidade funcional. E conseqüentemente, a melhora na qualidade de vida.

A atividade física é considerada um dos mais efetivos métodos para reduzir a ansiedade. Quando o ser humano está ansioso, entra em luta consigo para ativar uma onda constante de adrenalina como resposta a ameaça que se torna excessiva. É neste cenário que o exercício físico pode atuar como uma espécie de “escape natural” ao corpo humano (Cruz, *et al.*, 2013).

A musculação é um agente auxiliar no estímulo da produção de hormônios diretos e indiretamente associados aos níveis de humor. Conforme Arcos, *et al* (2014), a prática de musculação, além da melhora das condições físicas, associa-se aos aspectos ligados ao bem-estar e autoestima. Desse modo, entende-se que a musculação, ao receber estímulo, implica na parte hormonal, que promove um funcionamento mais adequado. Logo, influencia na forma como o indivíduo lida a vida cotidiana, à medida que a torna mais prazerosa.

Nessa direção, tomando como objeto de análise a cidade de Januária, situada no Norte mineiro, este estudo tem por objetivo investigar se a prática da musculação oferece, de benefícios para seus praticantes, avaliando ainda, em outra frente, se esses benefícios estão perceptíveis no público do sexo masculino ou feminino.

A pesquisa ora em tela se justifica pela necessidade de investigar em que medida a prática do exercício resistido pode oferecer benefícios relevantes nos sintomas de ansiedade. Nesses termos, partindo desse pressuposto, torna-se possível, em alguma medida, oferecer subsídios informacionais para academias, profissionais da Educação Física, praticantes e não praticantes de musculação, sobre os benefícios da temática na construção e conscientização saúde e qualidade de vida de todos.

MATERIAIS E MÉTODOS



O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, de corte transversal e de caráter quantitativo. Fizeram parte da amostra 40 participantes divididos, igualmente, em dois grupos, sendo todos escolhidos de forma aleatória. O primeiro grupo de amostragem constituiu-se de 20 alunos, de ambos os sexos, com idades entre 20 e 54 anos, matriculados e regularmente ativos nos últimos três meses em duas academias de musculação situadas na cidade de Januária. Já, o segundo grupo de amostragem, denominado grupo controle, foi composto por 20 pessoas com características gerais semelhantes do primeiro grupo, ou seja, residentes em Januária, de ambos os sexos e com idades entre 20 e 54 anos, porém com uma especificidade, não praticantes de musculação, seja na academia ou em outros espaços.

Inicialmente foi feito o contato com os proprietários das academias para explicar o objetivo, a metodologia da pesquisa e apresentar o Termo de Concordância da Instituição (TCI) para participação no estudo. Posteriormente, em posse da autorização, foi feito o contato com os praticantes de musculação que se encaixaram no grupo de amostra, entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura e, na sequência, aplicado o questionário presencialmente. Em seguida, foi feita a procura das pessoas não praticantes de atividade física, de forma aleatória e em ambientes públicos, promovendo o mesmo movimento do grupo anterior, isto é, entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura e, na sequência, aplicado o questionário presencialmente.

Os critérios de inclusão para os participantes da pesquisa funcionaram da seguinte forma: para o primeiro grupo, foram incluídos todos os praticantes de musculação das duas academias selecionadas, que tinham entre 20 e 54 anos, matriculados e regularmente ativos há pelo menos 3 meses consecutivos, e que aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa. Para o segundo grupo, denominado grupo controle, foram incluídos os adultos que não praticavam nenhum tipo de exercício físico, que tinham entre 20 e 54 anos e que também aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa. Como critério de exclusão de ambos os grupos, foram excluídos aqueles que se recusaram assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e/ou não responderam completamente o questionário.

Como instrumento de pesquisa, foi utilizado, para avaliação dos níveis de ansiedade, o questionário “Inventário de Ansiedade de Beck- BAI” (Beck; Steer, 1993). Tal inventário, adaptado e padronizado para o Brasil por Cunha (2001), avalia sintomas de ansiedade numa escala de 0 a 4 pontos, que identificam níveis de gravidade crescente de cada sintoma (Tavares, *et al.*, 2012). O inventário é composto por 21 questões de múltipla escolha, que abordam itens relacionados a sintomas ansiosos, como sensação de medo, inquietação, tensão muscular, preocupação excessiva e irritabilidade.



Para cada questão o indivíduo deve escolher um dentre 4 níveis de ansiedade, sendo as opções de resposta: absolutamente não, levemente, moderadamente ou gravemente. A soma dos escores obtidos pode variar de 0 a 63 pontos. Um escore total de até 7 pontos indica grau mínimo de ansiedade; um escore variando entre 8 e 15 pontos indica uma ansiedade leve; entre 16 e 25 pontos, uma ansiedade moderada; e, entre 26 e 63 pontos, uma ansiedade grave. A aplicação do questionário foi acompanhada por um psicólogo.

Os dados coletados foram planilhados e realizada uma estatística descritiva por método de porcentagem. Para associação das variáveis utilizou-se o teste não paramétrico *Qui-Quadrado* ($p < 0,05$). As análises foram feitas com o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 22.0.

No decorrer da pesquisa, respeitou-se o aspecto ético, observando-se as recomendações da Resolução número 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e normas que regulamentam pesquisas que envolvem seres humanos. Desse modo, o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAEE) é 70666923.1.0000.5146 e teve sua aprovação datada do dia 23 de julho de 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme é possível depreender dos dados cotejados na pesquisa, o grupo de não praticantes de musculação apresentou taxas mais elevadas de ansiedade quando comparado com o grupo de praticantes. De forma geral, apenas 5 (25%) da amostra que frequenta academia foi classificada com níveis de ansiedade que apresentam algum prejuízo à saúde, a saber, ansiedade leve, moderada e grave. Por outro lado, os não praticantes de musculação, também denominado grupo controle, foi responsável por 14 (70%) dos registros de ansiedade com diferentes graus de prejuízo, sendo ainda encontrados, neste grupo, níveis de ansiedade grave, o que não foi encontrado no primeiro grupo.

De forma mais detalhada, 15 (75%) frequentadores de academia foram classificados com grau mínimo de ansiedade, ou seja, normal ao ser humano, por outro lado, 3 (15%) deste mesmo grupo revelou um quadro de ansiedade leve, outros 2 (10%) ansiedade moderada e nenhum registro foi classificado no escopo de ansiedade grave. Já, no grupo controle, constatou-se que 6 (30%) enquadraram-se no grau mínimo de ansiedade, somando-se, ainda, 9 (45%) com ansiedade leve, 2 (10%) com ansiedade moderada e 3 (15%) com ansiedade grave (Tabela 1 e 2).



Tabela 1: Classificação do nível de ansiedade intergrupos de praticantes musculação.

Grupo	Sexo	Nível de Ansiedade								Total	X ²
		Grau Mínimo		Leve		Moderada		Grave			
		FA	FR(%)	FA	FR(%)	FA	FR(%)	FA	FR(%)		
Praticantes	Masculino	8	40	1	5	1	5	0	0	0,001	
	Feminino	7	35	2	10	1	5	0	0		
Total		15	75	3	15	2	10	0	0	100%	

FA = Frequência Absoluta

FR = Frequência Relativa

Fonte: Próprio autor.

Tabela 2: Classificação do nível de ansiedade intergrupos de não praticantes musculação.

Grupo	Sexo	Nível de Ansiedade								X ²	
		Grau Mínimo		Leve		Moderada		Grave			
		FA	FR(%)	FA	FR(%)	FA	FR(%)	FA	FR(%)		
Não Praticantes	Masculino	5	25	5	25	0	0	0	0	0,11	
	Feminino	1	5	4	20	2	10	3	15		
Total		6	30	9	45	2	10	3	15	100%	

FA = Frequência Absoluta

FR = Frequência Relativa

Fonte: Próprio autor.

Outro ponto instigante revelado pela pesquisa diz respeito a diferença da incidência dos sintomas de ansiedade entre homens e mulheres. No caso do grupo de praticantes de musculação, foi possível inferir que 2 participantes (10%) do sexo masculino apresentou graus de ansiedade entre leve e moderado, ao passo que, a amostra do sexo feminino, o número obtido foi 3 (15%). Utilizando o teste não paramétrico *Qui-quadrado*, tendo como foco o grupo de praticantes, na comparação entre ambos os sexos, observou-se uma diferença significativa nos resultados ($p=0,001$). Essa diferença parece ocorrer em razão do público masculino apresentar uma maior classificação no grau que não apresenta riscos à saúde, e 5% a menos no grau leve de ansiedade comparado ao sexo feminino.

Na mesma direção, ao avaliar o grupo de não praticantes, constatou-se que não houve diferença significativa no teste não paramétrico *Qui-quadrado* ($p=0,11$). No entanto, em que pese uma relativa normalidade comparativa entre os dois sexos, é notório que as mulheres apresentaram uma incidência ansiosa mais agravante, isto é, 45%, enquanto no caso dos

homens, por outro lado, obteve-se um índice de 25%.

Segundo Kessler, *et. al.* (1994), em estudo da situação epidemiológica da “população geral” dos Estados Unidos, na reunião dos dados avaliados, foi constatado que as mulheres apresentam maiores propensões para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade ao longo da vida. Nessa mesma esteira, Kendler *et. al.* (1995), analisando especificamente o estado da Virginia, EUA, corroborando com o argumento citado acima, apontam para um maior recorrência e agravamento das comorbidades psiquiátricas no público feminino. Em outro estudo, Kendler, *et. al.* (1997) sugerem ainda que os fatores genéticos, em contraste com os ambientais, podem desempenhar um papel no desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

Uma possível explicação para os transtornos mentais comuns predominarem nas mulheres se deve, conforme apontado por Souza, *et. al.* (2017), situações adversas como dupla jornada de trabalho, baixos salários e aspectos relacionados à reprodução, pois a mulher que vivencia o trabalho e o encargo familiar, geralmente, renuncia ao próprio cuidado para dedicar-se ao próximo, culminando em quadros de consternação, ansiedade, frustração, angústia, adoecimento e, sobretudo, ocorrência de transtornos mentais. Outra possível explicação é o fato de as mulheres, nas palavras de Morais e Segri (2011, p. 145), “se abrirem mais e terem maior consciência ou estarem mais voltadas para seus estados internos do que os homens”.

No recorte avaliado da cidade de Januária, tendo como referência as tabelas 3 e 4, que exibem a frequência absoluta e relativa dos sexos masculino e feminino, dos grupos de praticantes e não praticantes, constatou-se, em síntese, utilizando o teste não paramétrico *Qui-quadrado*, que na comparação entre o público masculino ocorreu uma diferença significativa no quadro ansioso, mais precisamente ($p= 0,004$). Já, no público feminino, diferentemente, realizando a mesma comparação entre aquelas presentes nos dois grupos (praticantes e não praticantes), não houve diferença significativa, quer seja, ($p= 0,308$).

Tabela 3: Classificação do nível de ansiedade entre grupos de praticantes e não praticantes de musculação masculino.

Sexo	Grupo	Nível de Ansiedade								X ²
		Grau Mínimo		Leve		Moderada		Grave		
		FA	FR (%)	F A	FR(%)	FA	FR(%)	FA	FR(%)	
Masculino	Praticantes	8	40	1	5	1	5	0	0	0,004
	Não Praticantes	5	25	5	25	0	0	0	0	
Total		13	65	6	30	1	5	0	0	

FA = Frequência Absoluta
FR = Frequência Relativa
Fonte: Próprio autor.

Tabela 4: Classificação do nível de ansiedade entre grupos de praticantes e não praticantes de musculação feminino.

Sexo	Grupo	Nível de Ansiedade								X ²
		Grau Mínimo		Leve		Moderada		Grave		
		FA	FR (%)	FA	FR(%)	FA	FR(%)	FA	FR(%)	
Feminino	Praticantes	7	35	2	10	1	5	0	0	0,308
	Não Praticantes	1	5	4	20	2	10	3	15	
Total		8	40	6	30	3	15	3	15	

FA = Frequência Absoluta
FR = Frequência Relativa

Fonte: Próprio autor.

Observando as tabelas de forma mais detalhada, percebe-se uma relação de maior favorecimento dos homens com a musculação, posto que o grupo de praticantes apresentou maior incidência de grau mínimo de ansiedade (40%), quando comparado com o grupo de não praticantes (25%). Além disso, o primeiro grupo apresentou 5% de ansiedade leve, tendo o grupo controle apresentado 25%, ou seja, um valor 20% maior. Já no que diz respeito as mulheres, em que pese não haver diferença significativa entre praticantes e não praticantes, seria um excesso de nossa parte afirmar que a musculação não apresenta benefícios para este público. Uma evidência a esse respeito, pode ser explicitada na comparação das médias de ansiedade moderada e grave, sendo observado, nas mulheres praticantes, 15% entre ansiedade leve e moderada, e 0% de ansiedade grave. Esta mesma avaliação, nas mulheres não praticantes, apresentou um resultado mais preocupante: 30% entre ansiedade leve e moderada, e 15% ansiedade grave.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conjunto de dados arrolados neste curto recorte nos permite constatar, em linhas gerais, que no bojo dos dois grupos avaliados na pesquisa, quer seja, os praticantes de musculação e os não praticantes, observou-se menores níveis de ansiedade em favor do primeiro grupo. De forma mais detalhada, a prática da musculação apresentou maior incidência de benefícios, para o controle da ansiedade, entre os praticantes do sexo masculino, quando comparado com os não praticantes.

Em outra frente, no que tange ao sexo feminino, não foi possível observar, de forma clara, essas mesmas instâncias de correlações. Isso não significa dizer que a musculação não apresenta benefícios para este grupo, posto que entre as mulheres praticantes de musculação os índices de ansiedade de níveis mais graves foram menos recorrentes, quando confrontados com os mesmos resultados do público feminino não praticante. Com efeito, outras variáveis que podem, de alguma maneira, explicar essa diferença de resultados entre os dois sexos, fugi aos desideratos da pesquisa, sendo objeto de análise em outra oportunidade.

REFERÊNCIAS

ARCOS, Javier *et al.* **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico.** Academia Saikoo–Penápolis SP. São Paulo, 2014.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Transtornos de Ansiedade: Diagnóstico e Tratamento.** Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina, 24 de janeiro de 2008. Disponível em: https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf. Acesso em: 21 nov. 2023.

CASTILLO, Ana *et al.*. Transtorno de Ansiedade. **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, vol. 22,p.1-2, dezembro de 2000.

CRUZ, Juliano *et al.*. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. **Revista Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 18, n. 179, p.1, abril de 2013.

CUNHA, Jurema Alcides *et al.* **Manual da versão em português das Escalas Beck.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

KENDLER, *et al.* The structure of the genetic and environmental risk factors for six major psychiatric disorders in women. Phobia, generalized anxiety disorder, panic disorder, bulimia, major depression, and alcoholism. **Archives of general psychiatry**, 52(5), 1995, p. 374–383.

KESSLER, Ronald *et al.* Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. **Archives of general psychiatry**, 51(1), 1994, p. 8–19.

LIMA, Lucélia *et al.* **Transtorno de ansiedade. Guia de educação em saúde para enfermeiros.** Fortaleza: Profept, 2021.

LUWISCH, Mariagrazia. **Exercício Físico e Depressão.** Consultório de psicologia, 2007. Disponível em: <https://consultoriodepsicologia.blogs.sapo.pt/5751.html>. Acesso em: 21 nov. 2023.

MCAULEY, Edward; RUDOLPH David. Physical activity, aging, and psychological well-being. **Journal of Aging and Physical Activity**, vol 3, n 1, p 67-96, 1995.

MORAIS, Maria; SEGRI, Neuber. Prevalência de transtornos mentais comuns auto-referidos e sua relação com os serviços de saúde em municípios da Baixada Santista – SP. SUS: **Mosaico**

de Inclusões, São Paulo, vol. 13, n. 2, 2011.

NACI, Huseyin; IOANNIDIS, John. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. *British journal of sports medicine*, 49(21), 2013, p. 1.414–1.422.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: Transforming mental health for all**, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 21 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas**, 2018. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49578>. Acesso em: 21 nov. 2023.

ROSS, Jeremy. **Combinações dos pontos de acupuntura: a chave para o êxito clínico**. 1. ed. São Paulo: Roca, 2003.

SILVA, André Luiz Picollida. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicol. cienc. prof.** V. 30, n. 1, 2010.

SOUZA, Luíz *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns em adultos no contexto da Atenção Primária à Saúde. **Revista de Enfermagem de Saúde Mental**, 2017.

TAVARES, Gislaire *et al.* Drogas, Violência e Aspectos Emocionais em Apenados. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n1, p. 89-95, janeiro, 2011.

WERNECK, Francisco; FILHO, Maurício; RIBEIRO, Luiz. Mechanisms of mood improvement post-exercise: The endorphins hypothesis revisited. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, p. 135-144, 2005.

World Health Organization. **World mental health report: Transforming mental health for all**, 2022. Disponível em: https://reliefweb.int/report/world/world-mental-health-report-transforming-mental-health-all?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAx_GqBhBQEiwA1DNAZsBsz2RtziHa8SdbrUo4fLNy3noMpWaC1jynxZII74z8cS7xtfo4eRoCghUQAvD_BwE. Acesso em: 21 nov. 2023.



CAPÍTULO 8

AVALIAÇÃO PSICOMOTORA EM ESCOLARES DO ENSINO INFANTIL¹

Ana Caroline Pereira Lima
Daniel Venâncio de Oliveira Amaral

INTRODUÇÃO

A Educação Infantil pública, gratuita, laica, inclusiva e com qualidade social constitui-se, segundo o arcabouço legal da Constituição Federal do Brasil, aprovada em 1988, como dever do Estado e direito de todas as crianças (Brasil, 1988). No caso mais específico da Educação Física escolar, a Lei das Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN), documento que define e regulamenta o sistema educacional brasileiro, seja ele público ou privado, revela, no Artigo 26, inciso 3º, que sua inserção deve ser integrada a proposta pedagógica da escola, fazendo parte do componente curricular obrigatório da Educação Básica.

O Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil (RCNEI), criado em 1998, foi desenvolvido para servir de guia de reflexão sobre conteúdos, objetivos e orientações didáticas escolares. Este documento visa à melhoria da qualidade, do cuidado e da educação para as crianças de 0 a 6 anos de idade, contribuindo, na mesma medida, para o aperfeiçoamento e a qualificação dos educadores. No espectro dos objetivos gerais estabelecidos por este documento, não há uma referência explícita à Educação Física, mas sim, questões que envolvem o “corpo” e o “movimento”.

O movimento é a linguagem do corpo, é a expressão dos sentimentos e vontades. Em síntese, o movimento é fundamental para a ampliação do repertório de experiências e aprendizagens humanas. Não é por outra razão que desde a tenra idade devem-se estimular as crianças com brincadeiras, jogos e objetos, uma vez que isso contribui, entre outras coisas, para o aumento da coordenação motora e da concentração, motivando, desde cedo, a linguagem (Le Boulch, 1984, p. 24).

Pensando o movimento no bojo das múltiplas possibilidades da criança se expressar e interagir com o mundo, a escola se apresenta como um veículo privilegiado para a fruição de experiências corporais. É nessa direção que a Educação Física, e no caso mais específico da Educação Infantil, o trabalho com o “corpo” e o “movimento” angariou espaço de fundamental importância para o currículo da Educação Básica Nacional (Santos, 2012).

Nada obstante, Mello *et al.*, 2018, chama a atenção para o fato de que, a Base Nacional

¹ Uma versão anterior do artigo foi aceita para publicação na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros.

Comum Curricular (BNCC), documento normativo obrigatório que norteia os currículos escolares e propostas pedagógicas da rede pública e privada de ensino, criado recentemente, no ano de 2017, não contempla a Educação Física, assim como os demais documentos de orientações curriculares voltados para a Educação Infantil.

Por outra perspectiva, estudos recentes como os de Sliveira (2015), Oliveira e Prodocimo (2016), Macedo e Neira (2017), Souza (2019) e Octa (2020), comprovam que a Educação Física tem se feito presente na Educação Infantil, inclusive contando com a admissão de professores dessa área específica para atuar em creches e núcleos educacionais.

O propósito da psicomotricidade é desenvolver o corpo de modo integral, ou seja, promover uma estreita relação entre corpo, mente e sentimento, dialogando, essencialmente, com mundo interno e externo do indivíduo. Ferreira (2006) afirma que a Psicomotricidade e a Educação Física devem estar atreladas e capacitadas, posto que, conforme sugere o autor supracitado, uma junção cooperativa pode proporcionar benefícios significativos dentro do campo educacional. A psicomotricidade, inserida na Educação Infantil, promove uma espécie de “ação educativa”, podendo prevenir dificuldades de ordem motora, por meio da ampliação do repertório de movimentos, possibilitando que a criança construa, nas palavras de Vayer (1986), “sua integridade corporal, afirmação de identidade, conquista de autonomia intelectual e afetiva” (p. 111).

Para Le Boulch (1988), a educação psicomotora tem uma função significativa nos cuidados que envolvem escolares no contexto da Educação Infantil, qual seja, “um desenvolvimento completo do indivíduo” (p. 37). Nessa fase escolar, exercícios corporais e atividades psicomotoras garantem a percepção de espaço e o controle do corpo, possibilitando a criança satisfazer sua necessidade do movimento. O mesmo pesquisador revela que “75% do desenvolvimento psicomotor ocorre na fase pré-escolar, e o bom funcionamento dessa área facilitará o processo de aprendizagem futura” (p. 221).

Nesses termos, dada a importância de atividades relacionadas à Educação Infantil e à Psicomotricidade, a presente pesquisa tem por objetivo principal avaliar o padrão de desenvolvimento psicomotor das crianças de 4 e 5 anos que estão regularmente matriculadas em uma instituição pública de Ensino Infantil de Lontra, município situado no Norte de Minas Gerais, cuja população, em 2022, segundo registros estatísticos do governo estadual, foi calculada em 8.790 habitantes.

Este trabalho se justifica pela necessidade de despertar nos setores públicos do país a importância da psicomotricidade e da atuação do profissional da Educação Física na Educação Infantil, realidade que ainda não se efetivou na sua plenitude. Na mesma direção, busca-se



ampliar a produção acadêmica, municiando agentes políticos e comunidade escolar de subsídios informacionais sobre este tema.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa de corte transversal e de caráter qualiquantitativo. O campo de investigação é constituído de uma instituição pública de Ensino Infantil situada na sede da cidade de Lontra. A referida instituição foi fundada em 19 de fevereiro de 1993, tendo como entidade mantedora a Prefeitura Municipal, oferecendo um amplo espaço físico com várias salas de aulas, pátios com variedades de brinquedos e refeitório. Atualmente estão matriculadas 210 crianças, de 4 e 5 anos, divididas entre o 1º e 2º períodos que são oferecidos nos turnos matutino e vespertino.

A instituição conta com 2 professoras graduadas em Educação Física, que ministram duas aulas por semana, com duração de 50 minutos cada aula. Fizeram parte da amostra 74 crianças matriculadas em duas turmas de 1º período e duas turmas de 2º período, divididas igualmente entre os turnos matutino e vespertino da instituição supracitada, sendo: 38 meninos e 36 meninas.

Para a realização do trabalho ora em tela, primeiramente realizamos uma reunião com a direção da escola, com vistas a apresentar os interesses e metodologia da pesquisa, remetendo, na mesma oportunidade, o Termo de Concordância da Instituição (TCI). De posse do documento assinado, fizemos o sorteio das turmas a serem contempladas com a participação na pesquisa. Após o sorteio foram encaminhados os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para a assinatura das crianças e dos responsáveis. Posteriormente realizamos a bateria de testes.

Os critérios de inclusão e exclusão das amostras foram definidos nos seguintes interesses: inclusão, alunos presentes na data da coleta, com os termos assinados e participação efetiva no teste; exclusão, alunos ausentes no dia coleta, ou desprovidos dos termos assinados, ou ainda que tenham colaborado de forma parcial com o teste.

O instrumento de coleta de dados constituiu-se da Bateria Psicomotora de Fonseca (1995), onde são avaliadas sete áreas da psicomotricidade dos educandos, quais sejam: tonicidade, equilíbrio, noção de corpo, lateralização, estruturação temporal, praxia global e praxia fina. De forma mais detalhada, as áreas supracitadas, cujos níveis de desenvolvimento podem variar de 1 a 4 pontos, são apresentadas na BPM, em síntese, nos seguintes termos:



- **Tonicidade:** trata-se da capacidade de contração das fibras musculares, responsável por garantir as atitudes, postura, mímicas e as emoções, de onde emergem todas as atividades motoras humanas.
- **Equilíbrio:** reúne um conjunto de aptidões estáticas (sem movimento) e dinâmicas (com movimento), abrangendo o controle postural e o desenvolvimento das aquisições de locomoção.
- **Noção de corpo:** diz respeito à representação mental que se tem sobre o próprio corpo. Esta é determinante para a autoestima, autoconfiança e também no movimento e expressão verbal e não-verbal.
- **Lateralidade:** é a propensão que o ser humano possui de utilizar preferencialmente mais um lado do corpo do que o outro em três níveis (mão, olho e pé).
- **Estruturação Espaço-Temporal:** decorre como organização funcional da lateralidade e da noção corporal, uma vez que é necessário desenvolver a conscientização espacial interna do corpo antes de projetar o referencial somatognóstico no espaço exterior.
- **Praxia Global:** está relacionada com a realização e a automação dos movimentos globais complexos, que se desenrolam num determinado tempo e que exigem a atividade conjunta de vários grupos musculares.
- **Praxia Fina:** compreende todas as tarefas motoras finas, onde associa a função de coordenação dos movimentos dos olhos durante a fixação da atenção, e durante a fixação da atenção e manipulação de objetos que exigem controle visual, além de abranger as funções de programação, regulação e verificação das atividades preensivas e manipulativas mais finas e complexas.

Cada tarefa realizada recebe uma pontuação em uma escala de 1 a 4, cujos resultados, conforme é possível apreender no quadro abaixo, podem apontar para os seguintes perfis: (1) Apráxico, (2) Dispráxico, (3) Eupráxico, (4) Hiperpráxico. O processo de averiguação se desenvolve na quantificação dos números que foram obtidos nas atividades circunscritas às sete áreas da psicomotricidade. O resultado é a soma do desempenho da criança dividido pela quantidade de tarefas (Nave, 2010).

Quadro 1. Escala de pontos dos perfis psicomotores específicos.

Escala de Pontuação		Perfil
1	Realização imperfeita, incompleta e descoordenada (Fraco)	Apráxico
2	Realização com dificuldade de controle (Satisfatório)	Dispráxico

3	Realização controlada e adequada (Bom)	Euprático
4	Realização perfeita, econômica, harmoniosa e bem controlada (Excelente)	Hiperprático

Fonte: Fonseca, 1995. p.20.

Na esteira da obtenção da pontuação dos sete fatores, bem como da soma de todas as tarefas, obtém-se um segundo resultado que permite classificar a criança quanto ao tipo de perfil psicomotor geral, conforme apresentado no gráfico abaixo. Para tanto, as notas podem variar entre o número máximo adquirido nos testes, 28 (4x7 fatores), e o número mínimo adquirido nos testes, 7 (1x7 fatores), tendo, nesses termos, uma pontuação média de 14 pontos.

Quadro 2. Perfil Psicomotor Geral.

Pontos da BPM	Tipo de perfil psicomotor	Dificuldades de aprendizagem
27-28	Superior	---
22-26	Bom	---
14-21	Normal	---
9-13	Disprático	Ligeiras (específicas)
7-8	Deficitário	(moderadas ou severas)

Fonte: Fonseca, 1995, p. 128.

Os registros foram cotejados com a utilização do programa *Excel*, cujos resultados dos testes foram apresentados, essencialmente, por meio de porcentagem, gráficos e descrições no corpo do texto.

No decorrer da pesquisa, respeitou-se o aspecto ético, observando-se as recomendações da Resolução número 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e normas que regulamentam pesquisas que envolvem seres humanos (Brasil, 2023). Desse modo, o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) é 70837223.3.0000.5146 e teve sua aprovação datada no dia 24 de setembro de 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O conjunto de dados arrolados na pesquisa apontam para um cenário que exprime, em alguma medida, um otimismo do desenvolvimento psicomotor do público investigado. Inicialmente iremos apresentar e descrever os resultados dos testes, elencando as porcentagens de cada um dos fatores psicomotores, a saber, na devida ordem: tonicidade, equilíbrio,

lateralidade, noção corporal, estruturação espaço-temporal, praxia global e praxia fina. Por fim, faremos uma avaliação panorâmica dos resultados gerais obtidos, na tentativa de dimensionar os perfis psicomotores da instituição investigada.

Quadro 3. Tabela dos Resultados Específicos dos Testes Psicomotores.

EIXOS						NÍVEL	RESULTADOS							
TONICIDADE	EQUILÍBRIO	LATERALIDADE	NOÇÃO COPORAL	ESTRUTURAÇÃO ESPAÇO-TEMPORAL	PRAXIA GLOBAL	PRAXIA FINA	1	0%	3%	6%	0%	0%	8%	5%
							2	25%	28%	30%	59%	50%	40%	29%
							3	75%	54%	45%	41%	49%	51%	65%
							4	0%	15%	19%	0%	1%	1%	1%

Fonte: Próprio autor.

O primeiro eixo investigado nos testes foi a tonicidade. Conforme é possível observar no quadro acima, 75% das crianças obtiveram a pontuação 3, acompanhadas de 25% das crianças que obtiveram a pontuação 2, sendo classificadas, respectivamente, como perfil psicomotor específico eupráxico e dispráxico.

O segundo eixo investigado no teste psicomotor foi o equilíbrio, onde verificou-se pontuação em todos os níveis de escala. De forma mais detalhada, 54% da amostra obteve a pontuação específica nível 3 (eupráxico), tendo ainda 28% inserida no nível 2 (dispráxico), 15% inserida no nível 4 (hiperpráxico) e 3% inserida no nível 1 (apráxico).

Os resultados do terceiro eixo investigado, qual seja, a lateralidade, observa-se que os educandos avaliados também obtiveram pontuação em todos os níveis de escala. A classificação foi aferida nos seguintes termos: 45% do público cotejado enquadraram-se no perfil específico nível 3 (eupráxico), somando-se ainda 30% nível 2 (dispráxico), 19% nível 4 (hiperpráxico), e 6% nível 1 (apráxico).

O quarto eixo de investigação foi o de Noção Corporal. Para tanto, foram analisados 5 subfatores que substanciam este teste, sendo eles: sentido sinestésico, reconhecimento de direita

e esquerda, autoimagem, imitação de gestos e desenho do corpo. Os resultados apontam para dois caminhos avaliativos: 59% da amostra insere-se no perfil específico nível 2 (dispráxico), ao passo que 41% insere-se no perfil específico nível 3 (euprático).

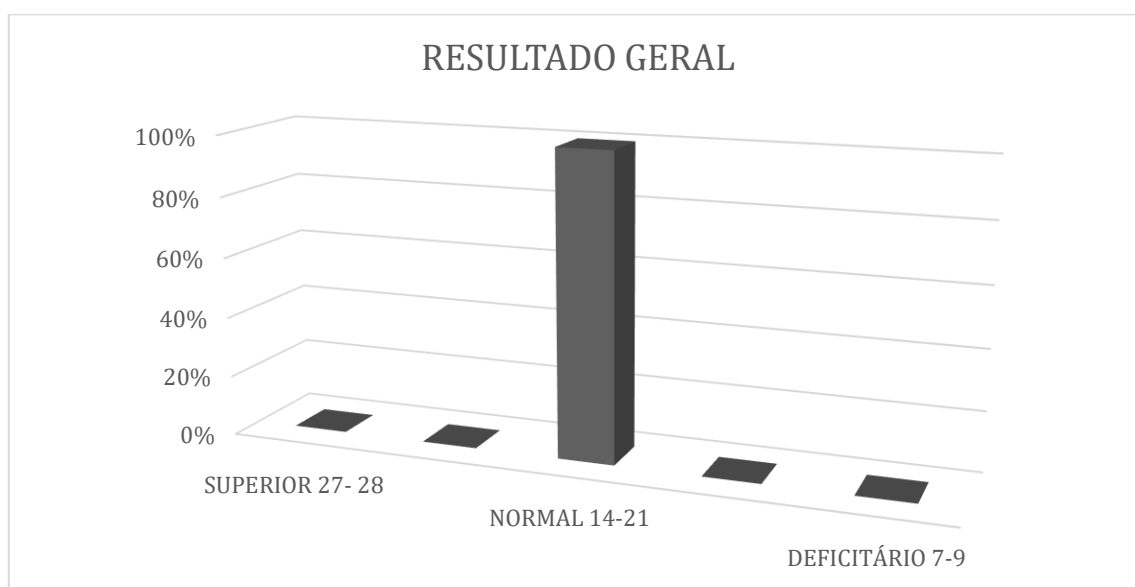
De acordo com os dados obtidos no quinto eixo de investigação – estruturação espaço-temporal, os educandos foram classificados nos perfis específicos nível 2 (dispráxico), nível 3 (euprático) e nível 4 (hiperpráxico), sendo as porcentagens representadas na respectiva ordem, 50%, 49% e 1%.

Por conseguinte, os testes de praxia global, sexto eixo investigado, foi outro espectro avaliativo que apresentou pontuações em todos os níveis de escala. Desta feita, a amostragem foi distribuída com 51% no nível 3 (euprático), 40% no nível 2 (dispráxico), 8% no nível 1 (aprático) e 1% no nível 4 (hiperprático).

Já o último eixo investigado, Praxia Fina, conforme é possível observar no quadro 3, a escala específica de pontuação obteve representantes em todos os níveis de avaliação. Mais detalhadamente, 65% nível 3 (eupático), 29% nível 2 (disprático), 5% nível 1 (aprático) e 1% nível 4 (Hiperprático).

Com efeito, de posse da pontuação específica, com o eixo circundante nos níveis 2 (disprático) e 3 (eupático), a pesquisa incorreu no perfil psicomotor geral do público investigado. Constatou-se que 100% dos educandos conseguiram entre 14 e 21 pontos na BPM, após a soma da pontuação dos sete fatores, bem como da soma de todas as tarefas. Em linhas gerais, conforme revela o gráfico abaixo, todas as crianças estão com o perfil de aprendizagem psicomotora normal.

Quadro 4. Resultados Gerais dos Perfis Psicomotores.



Fonte: próprio autor.

Os dados apresentados nos quadros discutidos no corpo do texto, com um olhar mais generalizante e focado no conjunto de resultados, apontam para um cenário alvissareiro do público investigado. Os melhores resultados foram observados no equilíbrio e lateralidade, alcançando-se a pontuação máxima nível 4 (hiperpráxico), respectivamente, 15% e 19% dos educandos. Nos testes de equilíbrio, as crianças que atingiram a pontuação de nível 4, nutriram-se da realização com boa desenvoltura, principalmente na fruição das tarefas de equilíbrio estático e dinâmico. Posteriormente, também apresentaram bom desempenho nos testes de lateralidade, onde conseguiram realizar todas as tarefas de forma espontânea e sem ocorrências de perturbações.

Já nos testes de praxia global e final contactou-se os menores índices específicos, sendo encontrados no nível 1 (apráxico), respectivamente, 8% e 5% dos educandos. No caso da praxia global, as crianças tiveram dificuldades na execução das tarefas de coordenação óculo manual e na prova de agilidade. Em outra frente, no teste de praxia fina, as dificuldades estiveram mais perceptíveis nas tarefas de velocidade-precisão (pontos e cruces).

Embora os resultados não tenham incidido sobre o perfil psicomotor geral bom ou superior, a classificação obtida pela totalidade das crianças pode ser considerada otimista, posto que, em sentido contrário, nenhuma incorreu em níveis abaixo do normal, isto é, dispráxico e deficitário. Essa constatação é verdadeiramente empolgante tendo em vista que, na faixa etária avaliada, as crianças estão na fase de desenvolvimento elementar, onde, gradativamente, adquirem independência funcional, iniciando o aperfeiçoamento de suas habilidades motoras, bem como angariando controle e melhor coordenação rítmica dos movimentos fundamentais, a exemplo de correr, saltar, rolar, pular, equilibrar-se, chutar e arremessar.

Vis-à-vis, as crianças incutidas na fase elementar, longe de uma desenvoltura plena, ensejam ainda no aprimoramento e sincronização dos elementos psicomotores de tonicidade, equilíbrio, lateralidade, estruturação espaço temporal, noção corporal, praxia global e praxia fina. Em síntese, os padrões de movimento desta faixa etária ainda são restritos, embora sejam mais bem coordenados. É nesses termos que o resultado normal (sem dificuldades de aprendizagem) para a totalidade das crianças, evidencia um cenário alvissareiro, conforme anunciado no início deste tópico.

Scrimini (2015) realizou a Bateria de Teste Psicomotor de Fonseca em crianças de 4 anos matriculadas em uma instituição educacional do município de Restinga Seca, RS, observando, no resultado geral, o perfil psicomotor normal. Na mesma esteira, Moura (2021), investigando escolares de 3 a 5 anos de idade, residentes no município de Sobral, CE, e Barros *et.al* (2003), investigando escolares residentes no município de Recife, PE, também verificaram



a prevalência do perfil psicomotor normal. Salienta-se que nos três exemplos citados acima, as instituições investigadas contavam com a atuação de um profissional da Educação Física no corpo docente.

Esses achados reforçam o argumento inserido na justificativa deste trabalho, quer seja, a imperiosa necessidade da presença do Educador Físico na Educação Infantil. Segundo evidenciado neste breve recorte debruçado na realidade da pequena cidade de Lontra, sua atuação parece ter contribuído, decisivamente, para que as crianças alcançassem benefícios expressivos em quase todos os componentes psicomotores analisados.

CONCLUSÃO

De acordo com os objetivos propostos neste trabalho, pode-se concluir, em linhas gerais, que o perfil psicomotor geral dos escolares estudados foi caracterizado como normal, perfil este que denota não existir, neste público de tenra idade, dificuldades de aprendizagens, onde o nível de realização é completo, adequado e controlado na maior parte dos fatores.

Nada obstante, convém destacar que o método de avaliação, de forma mais concisa, a Bateria de Teste Psicomotor que referenciou este estudo, não foi solidificada para identificar, classificar ou diagnosticar *déficit* neurológico, disfunção ou lesão cerebral. De outra parte, porém, fornece dados que podem, em alguma medida, consubstanciar a checagem de uma disfunção psiconeurológica de aprendizagem, ou ainda, uma disfunção psicomotora (dispraxias).

Naturalmente que não cabe afirmar, de maneira inequívoca, que os resultados promissores da avaliação psicomotora promovida neste estudo, sejam, exclusivamente, um desdobramento da atuação do profissional de Educação Física, nas instituições públicas de Ensino Infantil da cidade de Lontra, cotejadas na pesquisa. Dito isto, em que pese a possibilidade de outras variáveis terem a capacidade de se envolver neste processo, a exemplo da participação das crianças em outras atividades corporais fora da escola, como é o caso de escolinhas esportivas, é inegável que as evidências apontam para contribuição ímpar da Educação Física escolar neste processo.

Essa avaliação reforça a inadiável necessidade de novas produções acadêmicas que, igualmente, possam trazer elementos inéditos da atuação do profissional de Educação Física no desenvolvimento psicomotor de crianças matriculadas em instituições escolares públicas brasileiras.



REFERÊNCIAS

BARROS, Karla Mônica F. T. de, *et. al.* Do environmental influences alter motor abilities acquisition. **Arquivo de neuropsiquiatria**, São Paulo. v. 61, n. 2, p- 1-18, 2003.

BRASIL. **Constituição de (1988)**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 20 de novembro de 2022.

FERREIRA, Heraldo Simões. As Lutas Na Educação Física Escolar. **Revista De Educação Física / Journal of Physical Education**, vol. 75, n. 135, p. 36-44, 2006.

FONSECA, Vitor da. **Manual de observação psicomotora**: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

LE BOULCH, Jean. **A educação pelo movimento: a psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984.

LE BOULCH, Jean. **O Desenvolvimento Psicomotor: do nascimento até os 6 anos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.

MACEDO, Elina Elias de; NEIRA, Marcos Garcia. A Educação Física na creche: tematizando as práticas corporais. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 31, n. 1, p. 99-106, 2017.

MELO, Elda Silva do Nascimento; SANTOS, Camila Rodrigues dos; MORAIS, Erivania Melo de. Base Nacional: Uma reflexão a partir da representação social dos professores (as) sobre a BNCC. **Revista Diálogo Educacional**, v.21, n. 70, pag. 1241-1269, 2021.

MOURA, Jessica Brunna Faustino, *et. al.* A utilização de teste psicomotor nas aulas de Educação Física na Educação Infantil: uma experiência em Sobral-CE. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.1, p. 10294-10301, 2021.

OCTA, Giovanna Sayuri Garbelini. **Histórias vivenciadas**: ações interdisciplinares da educação física na educação infantil. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.

PRODÓCIMO, Elaine; OLIVEIRA, Luciana Dias de. A prática do professor de Educação Física na educação infantil. **Revista Corpoconsciência**, v. 19, n. 2, p. 37-48, 2016.

SANTOS, Adriano Gomes da Silvas dos. **Educação Física e Psicomotricidade nos anos iniciais do ensino fundamental da Escola 317 de Samambaia**. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/4563>>. Acesso em: 23 de abril de 2023.

SCRIMINI, Elisiane Bortoluzzi. **A psicomotricidade para os alunos da Educação Infantil**. Repositório UFSM, 2015.

SOUZA, Luiz Claudio de Almeida. Educação Especial, inclusiva: A família no processo de inclusão social de pessoa com deficiência auditiva. **Revista Pesquisa e Prática em Educação Inclusiva**, Manaus, v.2, n.4, 2019.

VAYER, Pierre. **Princípio de autonomia e educação**. Lisboa: Dinalivro, 1993.

CAPÍTULO 9

SÍNDROME DE *BURNOUT* ASSOCIADA AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES¹

Jessiane Almeida Soares
Adelson Fernandes da Silva

INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* é caracterizada pelo cansaço extremo, desgaste e estresse decorrentes das atividades laborais, afetando principalmente profissionais da área de saúde e educação que lidam diretamente com pessoas (Smith; Segal, 2018). Freudenberger e Ichelson (2004), informam que *Burnout* resulta do esgotamento físico e mental causado pelo contato diário com outras pessoas no ambiente de trabalho.

Um estudo publicado na *Journal of Occupational Health Psychology* em 2024, revelou que a Síndrome de *Burnout* está fortemente associada a um aumento nos sintomas de ansiedade e depressão. Os pesquisadores destacam que os trabalhadores com *Burnout* têm uma probabilidade significativamente maior de experimentar transtornos de saúde mental, o que sublinha a importância de intervenções precoces e eficazes (Smith *et al.*, 2024).

Considerada um tipo de estresse de caráter duradouro vinculado às situações de trabalho, a Síndrome de *Burnout* passou a ser reconhecida como uma doença ocupacional a partir de 1º de janeiro de 2022, após sua inclusão na Classificação Internacional de Doenças (CID) pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (UFMG, 2022). Na prática, isso significa que agora os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários concedidos para outras doenças ocupacionais também são aplicáveis a essa condição.

A maior dificuldade referente às doenças ocupacionais é que, em geral, não são tratadas com a importância devida, fazendo com que o indivíduo se sinta solitário nesta luta contra os problemas organizacionais (Laydmilla, 2016). Devido às inúmeras dificuldades, a saúde do professor pode ser afetada, tornando essa profissão uma das mais suscetíveis ao sofrimento mental. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) aponta os professores como a segunda categoria mais afetada por doenças ocupacionais (Carlotto, 2010; Tostes *et al.*, 2018).

Diante do exposto, a prática regular de exercício físico tem sido recomendada por acelerar o metabolismo, aumentar a produção de neurotransmissores, como a noradrenalina, serotonina e dopamina, que são responsáveis por atenuar a dor e proporcionar uma sensação de

¹ Uma versão anterior do artigo foi aceita para publicação na *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, Montes Claros.

relaxamento, prazer e bem-estar (Almeida, 2010). A prática de atividade física também está associada à diminuição da ansiedade, melhora do humor e aumento do bem-estar psicológico e físico. Além disso, auxilia na diminuição dos níveis de estresse, que a longo prazo contribui para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* (Almeida, 2010; Freitas *et al.*, 2014; Silva; Leonildo; Freitas, 2015; Jesus *et al.*, 2015).

Estudos relacionados à saúde mental de professores têm sido desenvolvidos no Brasil. No entanto, há uma lacuna na literatura que associa o *Burnout* a falta de atividade física. Assim, este estudo contribuirá para a produção de novos conhecimentos em relação à temática deste estudo. As escolas e órgãos públicos poderão propor e realizar projetos que visam a melhoria do trabalho e desempenho dos professores, bem como conhecimento sobre a saúde mental e os benefícios da prática de exercícios físicos na promoção de medidas de controle e prevenção da Síndrome de *Burnout*.

METODOLOGIA

Este estudo é de caráter quantitativo e corte transversal. Sua amostra foi composta por professores das escolas da rede estadual de ensino da cidade de Januária, Minas Gerais. Participaram do estudo 53 professores, dos quais 2 não responderam corretamente aos questionários solicitados, sendo excluídos do estudo. Portanto, a amostra foi composta por 51 professores, sendo 84,31% (n=43) do sexo feminino e 15,68% (n=8) do sexo masculino. Maiores de 18 anos, os profissionais deste estudo são contratados e/ou efetivos licenciados.

Na seleção do quantitativo amostral, foi utilizada a técnica de amostragem, com intervalo de confiança de 95% e erro amostral de 5%. Através do questionário sociodemográfico pode-se traçar um perfil dos (as) 51 professores(as) da pesquisa, sendo maioria feminino 84,3% (n=43) e masculino 15,7% (n=8), a média de idade 40,90 anos.

Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos: MBI - Maslach Burnout Inventory (Maslach *et al.*, 1996) e IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física (Guedes; Lopes; Guedes, 2005). A coleta foi realizada após o parecer consubstanciado de aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros (MG), número 5.700.491.

Para realização da pesquisa, foi feito contato com a Superintendência Regional de Ensino, para levantamento do número de Escolas públicas Estaduais da zona urbana da cidade de Januária em Minas Gerais. Posteriormente, realizamos uma visita a direção escolar, que tomando conhecimento do estudo, assinaram o Termo de Concordância Livre e Esclarecido autorizando a coleta de dados. Em seguida, o estudo foi apresentado aos professores, bem como



o convite para participarem, aqueles que concordaram, receberam o *Link* de acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e ao questionário.

Utilizou-se a estatística descritiva por método de porcentagem para verificar as frequências das variáveis. A associação entre os escores de *Burnout* e o nível de atividade física foi analisada utilizando o teste paramétrico qui-quadrado. Todos os testes estatísticos foram realizados com o *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 21*, adotando um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Os achados apresentados na Tabela 1 indicam que, em relação à exaustão emocional, 9,80% (n=5) dos professores obtiveram níveis elevados de *Burnout* e 88,23% (n=45) níveis médios. Na despersonalização (DE), 11,76% (n=6) obtiveram níveis altos e 88,23% (n=45) níveis médios. Quanto à realização profissional reduzida, 19,60% (n=10) dos professores apresentaram níveis baixos de *Burnout* e 80,39% (n=41) níveis médios.

Tabela 1. Nível da Síndrome de *Burnout* em professores de escolas estaduais

Classificação	Exaustão Emocional (EE)		Despersonalização (DE)		Realização Profissional Reduzida (RPR)	
	FA	FR	FA	FR	FA	FR
Frequências (FA e FR)						
Alto	5	9,80%	6	11,7%	10	19,60%
Médio	45	88,23%	45	88,23%	41	80,39%
Baixo	1	1,96%				
Total	51	100%	51	100%	51	100%

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

A Síndrome de *Burnout* é reconhecida quando o trabalhador apresenta um estado de esgotamento físico e emocional, geralmente caracterizado por uma visualização negativa de si mesmo e posturas adversas relacionadas ao trabalho (Pafaro; Martino, 2004).

A Tabela 2 apresenta os níveis de atividade física entre professores das escolas públicas estaduais investigadas. Os resultados apontaram que 86,25% da amostra são praticantes de exercícios físicos, desde a categoria muito ativo até irregularmente ativo B. No entanto, observou-se uma incidência de 13,75% de sedentários.

Tabela 2. Nível de atividade física em professores de escolas estaduais

Classificação Nível de AF	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Muito Ativo	11	21,56 %
Ativo	10	19,60 %
Irreg. Ativo A	13	25,49 %
Irreg. Ativo B	10	19,60 %
Sedentário	7	13,75 %
Total Geral	51	100 %

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

A atividade física traz uma sensação agradável e diversos benefícios ao praticante em aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, tais como melhora da autoestima, qualidade de vida, funções cognitivas, socialização e redução de gordura corporal, estresse, ansiedade e consumo de medicamentos (Silva *et al.*, 2010 apud Ricco, 2017, p. 9).

A Tabela 3 apresenta o construto conhecido como a primeira dimensão da Síndrome de *Burnout*, exaustão emocional (EE), associado ao nível de atividade física. Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), esse construto é constituído por 9 questões, abrangendo os sentimentos de cansaço, frustração e esgotamento emocional.

Tabela 3. Níveis de atividade física e indicativos da Síndrome de Burnout na dimensão de exaustão emocional.

Classificação	Alto		Médio		Baixo		Total Geral		Q ²
AF – IPAQ	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	
Muito Ativo	3	5,88%	8	15,68 %			11	21,56 %	
Ativo			9	17,64 %	1	1,96%	10	19,60 %	
Irreg. Ativo A	1	1,96%	12	23,52 %			13	25,49%	0,44
Irreg. Ativo B	1	1,96%	9	17,64%			10	19,60%	
Sedentário			7	13,75 %			7	13,75%	
Total Geral	5	9,8%	45	88,23%	1	1,96%	51	100 %	

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

Nessa dimensão, os achados indicam que 9,8% foram classificados no nível alto, 74,48% no nível médio e 1,96% no nível baixo, todos classificados desde muito ativos até irregularmente ativos B. Aqueles que foram classificados como sedentários, 13,75%, apresentaram nível de exaustão emocional médio, mesmo resultado observado na dimensão despersonalização. Não se observou associação entre as variáveis nível de atividade física e exaustão emocional ($p=0,44$).

Tabela 4. Níveis de atividade física e indicativos da Síndrome de Burnout na dimensão despersonalização.

Classificação AF - IPAQ	Alto		Médio		Total Geral		Q ²
	FA	FR	FA	FR	FA	FR	
Muito Ativo	1	1,96%	10	19,60 %	11	21,56 %	
Ativo	2	3,92%	8	15,68 %	10	19,60 %	
Irreg. Ativo A	1	1,96%	12	23,52 %	13	25,49 %	
Irreg. Ativo B	2	3,92%	8	15,68 %	10	19,60 %	0,85
Sedentário	7	13,75%	7	13,75%	7	13,75%	
Total Geral	12	25,51%	45	88,23%	51	100%	

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

A Tabela 4 apresenta o segundo construto, despersonalização. Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), este é constituído de 5 questões e trata dos sentimentos de insensibilidade, da rigidez emocional, da falta de preocupação e do trato impessoal com as pessoas, bem como do sentimento de culpa pelos problemas dos alunos. Os resultados do construto DE associado ao nível de atividade física indicam que 11,76% foram classificados no nível alto e 74,48% no nível médio. Não se observou associação entre as variáveis nível de atividade física e despersonalização ($p=0,85$).

Tabela 5. Níveis de atividade física e indicativos da Síndrome de Burnout na dimensão realização pessoal reduzida.

Classificação AF - IPAQ	Alto		Médio		Total Geral		Q ²
	FA	FR	FA	FR	FA	FR	
Muito Ativo	1	1,96%	10	19,60%	11	21,56%	
Ativo			10	19,60%	10	19,60 %	

Irreg. Ativo A	3	5,88%	10	19,60%	13	25,49 %	
Irreg. Ativo B	4	7,84%	6	11,76%	10	19,60%	0,30
Sedentário	2	3,92%	5	9,80%	7	13,75%	
Total Geral	10	19,6%	41	80,36%	51	100%	

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA)**; **Frequência Relativa (FR)**.

Os achados da Tabela 5 indicam que 15,68% foram classificados no nível alto e 70,56% no nível médio. Aqueles que foram classificados como sedentários, 3,92%, apresentaram nível alto e 9,80% nível médio. Não se observou associação entre as variáveis nível de atividade física e RPR ($p=0,30$).

DISCUSSÃO

O principal objetivo deste estudo foi verificar a associação entre a Síndrome de *Burnout* e o nível de atividade física em professores de escolas públicas estaduais de ensino da cidade de Januária, Minas Gerais. Os resultados não mostraram uma associação significativa entre as variáveis estudadas, uma vez que os professores com predisposição ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* já praticavam exercícios físicos regularmente.

Essa constatação adiciona informações importantes à literatura, que podem ser úteis no planejamento, implementação e orientação de intervenções específicas para essa população. O nível elevado de predisposição ao *Burnout* foi observado nas três dimensões (Exaustão Emocional – EE, Despersonalização – DE e Realização Profissional Reduzida – RPR), indicando que os professores apresentam características típicas desses quadros. Além disso, o nível médio também merece atenção, já que os dados sugerem que esses professores podem evoluir para um quadro mais grave de EE, DE e até mesmo RPR. Embora muitas vezes esses sintomas se manifestem de maneira imperceptível, os dados indicam que, mesmo com riscos baixos ou médios de desenvolver a síndrome, o perigo ainda existe. Dessa forma, todos esses sinais devem ser considerados, mesmo quando aparecem de forma isolada ou com pouca frequência.

Em termos de atividade física, 86,25% dos professores foram classificados como muito ativos ou irregularmente ativos B, enquanto 13,75% foram considerados sedentários. Incorporar atividades físicas nas rotinas diárias, como parte de um estilo de vida saudável, pode ser uma estratégia eficaz para lidar com os fatores desencadeadores da Síndrome de *Burnout*, já que a prática regular de exercícios melhora a saúde, a qualidade de vida e o desempenho nas atividades ocupacionais (Matsudo; Matsudo, 2000; Manosso *et al.*, 2014).

Um estilo de vida saudável está associado a fatores que promovem a saúde geral, aumentam o bem-estar psicológico e reduzem o risco de várias doenças. Tal estilo inclui uma alimentação balanceada, controle do estresse, adoção de comportamentos preventivos e a prática regular de atividade física (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Analisando os níveis de atividade física e os indicativos de *Burnout* na dimensão de Exaustão Emocional (EE), 9,8% dos professores apresentaram alto nível de exaustão, enquanto 74,48% demonstraram nível médio, sugerindo que essa variável merece atenção, pois evidencia um cansaço frequente. Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) apontam que a exaustão emocional se caracteriza por sentimentos de fadiga e fadiga contínua. Nesse estágio, o indivíduo sente-se sem energia para desempenhar suas atividades profissionais, o que pode afetá-lo tanto física quanto psicologicamente, ou de ambas as formas simultaneamente.

Quanto à Despersonalização (DE), 11,76% dos professores apresentaram altos níveis e 74,48% níveis médios, indicando baixos níveis de despersonalização entre os participantes. Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) explicam que profissionais que desenvolvem despersonalização frequentemente exibem cinismo, esgotamento e desânimo, interagindo de maneira indiferente com as pessoas ao redor. Em relação à Realização Profissional Reduzida (RPR), 15,68% apresentaram alto nível, e 70,56% nível médio, com os níveis mais altos representando menor probabilidade de manifestação da Síndrome.

Salgado (2018), verificou que a prevalência da Síndrome de *Burnout* entre docentes da rede pública de Montes Claros (MG) foi superior à encontrada neste estudo. Em Porto Alegre, Carlotto e Câmara (2019) observaram uma prevalência geral de 25,8% entre 1.250 professores da rede pública de ensino básico, utilizando os percentuais dos Perfis 1 e 2 do CESQT como base de análise.

De forma semelhante, Arvidsson et al. (2019), em uma pesquisa longitudinal com professores no Sul da Suécia, também não encontraram correlação significativa entre atividade física e *Burnout*, embora tenham ressaltado que a prática de exercícios pode ajudar os profissionais a gerenciar melhor o estresse diário. Almeida et al. (2011), destacam que profissionais com altos níveis de realização raramente demonstram sinais de exaustão emocional no trabalho e mantêm um bom relacionamento com os alunos.

Magalhães et al. (2021), em um estudo realizado com professores de Montes Claros (MG), relataram que 13,8% dos docentes apresentaram sintomas de *Burnout*, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à prevenção e ao tratamento dessa condição. Esses achados mostram o impacto negativo da sobrecarga e do estresse contínuo enfrentado por professores da educação básica.

Mileo (2024), afirma que a prática regular de exercícios físicos tem um impacto direto sobre a saúde mental dos professores, ajudando a reduzir o cansaço e a fadiga emocional. Ela sugere que incluir atividades físicas na rotina pode melhorar o bem-estar geral e a capacidade de lidar com o estresse ocupacional.

Damasceno e Moraes (2018), encontraram resultados semelhantes ao não estabelecer correlação significativa entre a atividade física e a Síndrome de *Burnout*, embora tenha sido observada uma maior prevalência da síndrome em indivíduos com menor tempo de prática semanal de exercícios. A variação no nível de atividade física dos professores pode estar associada a fatores como local de trabalho, gênero e idade.

Por fim, estudos realizados em São Paulo apontaram que professores da Região Leste apresentaram níveis mais baixos de atividade física em comparação com aqueles da região sul, e que indivíduos mais velhos tendem a ser menos ativos fisicamente devido à desaceleração metabólica e ao maior risco de desenvolver doenças relacionadas à idade (Brito *et al.*, 2012).

Em síntese, os dados e resultados deste estudo mostram que, apesar de os professores praticarem bastante atividade física, isso não resolve completamente o problema da Síndrome de *Burnout*. Os altos níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional reduzida indicam que a síndrome é mais complicada do que apenas a falta ou excesso de exercícios pode explicar. Isso reforça a necessidade de abordagens adicionais, como oferecer apoio psicológico e melhorar as condições de trabalho. Portanto, mesmo com a prática de atividade física, é crucial pensar em outras estratégias para realmente ajudar a enfrentar o *Burnout*.

CONCLUSÃO

Um número expressivo de participantes desta pesquisa apresenta índices altos da Síndrome de *Burnout*, observados principalmente nas dimensões do exercício físico e despersonalização. Observou-se ainda que um número significativo de professores se encontra classificado no índice médio nas três dimensões, apontando para um início do desenvolvimento de *Burnout*.

Neste estudo, não foi possível identificar associação entre o nível de atividade física e os parâmetros de *Burnout*. As intervenções de prevenção da Síndrome de *Burnout*, de proteção da saúde mental dos docentes e acompanhamento da qualidade de vida no trabalho, são fatores que merecem atenção imediata, corroborando para uma melhor prestação de serviço e satisfação tanto dos discentes quanto dos docentes, além da possível melhoria do ensino oferecido.

Por fim, na área da Educação, percebe-se uma lacuna nas investigações que envolvem a temática atividade física e Síndrome de *Burnout*, evidenciando a necessidade de ampliar as



investigações, de modo a contribuir para a produção do conhecimento, bem como incentivar a criação de programas de auxílio nas intervenções de prevenção da Síndrome de *Burnout*, de proteção da saúde mental dos professores e acompanhamento da qualidade de vida no trabalho.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. V.; SILVA, C.; CENTURION, P.; CHIUZI, R. M. Síndrome de Burnout em professores: um estudo comparativo na região do Grande ABC paulista. **Revista Eletrônica Gestão e Serviços**, v. 2, n. 1, p. 276-291, 2011.

ALMEIDA, Elaine. OMS inclui a síndrome de burnout na lista de doenças do trabalho: a nova classificação do Burnout como síndrome ocupacional crônica já começa a valer neste janeiro. **UFMG**, 2022. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/oms-inclui-a-sindrome-de-burnout-na-lista-de-doencas-do-trabalho>. Acesso em: 07 set. 2023.

ALMEIDA, M. A. B. **Qualidade de vida e a atividade física**. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15 (150). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/150>. Acesso em: 20 out. 2022.

ARVIDSSON, I. *et al.* Burnout em professores: resultados quantitativos e qualitativos de um estudo de acompanhamento no sul da Suécia. **BMC Saúde Pública**, 19, 655, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>. Acesso em: 07 set. 2022.

BRITO, W. F. *et al.* Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 104-109, fev. 2012.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. **Análise Psicológica**, v. 37, n. 2, p. 135-146, 2019.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 11, n. 1, p. 101-110, jan. 2007.

CARLOTTO, M. S.; GRAÇA MORAES, M. D. Síndrome de Burnout e fatores associados em professores de escolas públicas e privadas. **Boletim Academia Paulista de Psicologia [Online]**, 30(79), 329-342, 2010. ISSN: 1415-711X. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94615412008>. Acesso em: 12 set. 2022.

CNS – Conselho Nacional de Saúde. **RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012**. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2022.

DAMASCENO ANTUNES, M. L.; DE MORAES, É. H. Síndrome de burnout e nível de atividade física entre professores de Educação Física. **Lecturas: Educación Física Y Deportes**, 22(237), 2-8, 2018. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/64>. Acesso em: 12 set. 2022.

FREUDENBERGER, H. Staff Burnout. **Journal of Social Issues**, 30, 159-165, 1974. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 07 set.

2022.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-158, mar. 2005.

LAYDMILLA, M. C. R. **Síndrome de Burnout**: as perspectivas sócio-pedagógicas na prática docente. Aparecida de Goiânia, 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia). Faculdade Nossa Senhora Aparecida, Aparecida de Goiânia. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/pedagogia/sindrome-burnout-as-perspectivas-socio-pedagogicas-na-pratica-docente.htm>. Acesso em: 10 set. 2022.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **The Maslach Burnout Inventory: test manual (3rd ed.)**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1996. Acesso em: 10 set. 2022.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397-422, 2001. Disponível em: <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>. Acesso em: 8 set. 2022.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p60-76. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>. Acesso em: 15 jul. 2023.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentágono do Bem-Estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 20 nov. 2022.



SOBRE OS AUTORES

Adelson Fernandes da Silva: Mestre em Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal. Professor do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Ana Caroline Pereira Lima: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Daniel Venâncio de Oliveira Amaral: Doutor em Lazer pela Universidade Federal de Minas Gerais. Professor do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Fabiula Mayara Lopes De Souza: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Iago Soares Mota Alencar: Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Jessiane Almeida Soares: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Juliana Martins Silvério de Souza: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Larissa Silva Magalhães: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Marielle Reis Niza: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Taís Novais de Souza: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.

Udson Rodrigues Macedo: Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, campus Januária.



