

VOLUME **2**



EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA DE MÚLTIPLOS OLHARES: **ESPORTE, LAZER E SAÚDE**

Organizadores:

Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti

Wellington Cavalcanti de Araújo

Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz

ISBN: 978-85-5597-140-2

**EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA DE
MÚLTIPLOS OLHARES: esporte, lazer e saúde
Volume 2**

**Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti
Wellington Cavalcanti de Araújo
Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz
(Organizadores)**

Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP

Cabedelo
2019



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DA PARAÍBA – IESP

Diretora Geral

Érika Marques de Almeida Lima Cavalcanti

Diretora Acadêmica

Iany Cavalcanti da Silva Barros

Diretor Administrativo/Financeiro

Richard Euler Dantas de Souza

Editores

Cícero de Sousa Lacerda

Hercilio de Medeiros Sousa

Jeane Odete Freire Cavalcante

Josemary Marcionila Freire Rodrigues de Carvalho Rocha

Corpo editorial

Daniel Vitor da Silveira da Costa – Publicidade e Propaganda

Hercilio de Medeiros Sousa – Computação

José Carlos Ferreira da Luz – Direito

Marcelle Afonso Chaves Sodré – Administração

Maria da Penha de Lima Coutinho – Psicologia

Rafaela Barbosa Dantas – Fisioterapia

Rogério Márcio Luckwu dos Santos – Educação Física

Thiago BizerraFideles – Engenharia de Materiais

Thiago de Andrade Marinho – Mídias Digitais

Thyago Henriques de Oliveira Madruga Freire – Ciências Contábeis

Copyright © 2019 – Editora IESP

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998) é crime estabelecido no artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta publicação é de inteira responsabilidade do(os) autor(es).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Padre Joaquim Colaço Dourado (IESP)

E21 Educação física na perspectiva de múltiplos olhares: esporte, lazer e saúde v.2 [recurso eletrônico] / organizadores, Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti, Wellington Cavalcanti de Araújo, Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz. - Cabedelo, PB: Editora IESP, 2019.

95 p.

Formato: E-book

Modo de Acesso: World Wide Web

ISBN: 978-85-5597-140-2

Bibliotecária: Angélica Maria Lopes Silva – CRB-15/023

Editora IESP

Rodovia BR 230, Km 14, s/n,
Bloco Central - 2 andar - COOPERE
Morada Nova. Cabedelo - PB.
CEP 58109-303

EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA DE MÚLTIPLOS OLHARES: esporte, lazer e saúde

VOLUME 2

Organizadores:

Wellington Cavalcanti de Araújo

Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti

Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz

Ficha catalográfica

APRESENTAÇÃO

Neste segundo volume continuamos com a mesma premissa de transformar a imagem e o pensar dos discentes e dos profissionais que entram em contato com todo o processo de construção e consulta desta publicação, ampliando sua visão em relação a sua atuação profissional. Neste sentido seguimos com as orientações aos nossos alunos voltados para um olhar mais abrangente e direcionado a sua atuação plena, aproveitando todas as perspectivas desta atuação. Continuamos utilizando da pesquisa de campo para sugerir novos campos para sua atuação profissional, fazendo com que os novos horizontes sejam mais integrados com sua própria atuação no cenário profissional.

Neste volume voltamos os nossos olhares para algumas áreas que são pouco exploradas pelos profissionais de educação física. Estaremos versando sobre atividades como Surf, Massagem, alongamento, autoestima e timidez no ambiente de atuação, aulas de Dança, as peles para as práticas do dia-a-dia, dentre outras.

Continuamos destacando neste volume a intensão de ser mais uma publicação que servirá de ponto de referência para novos estudos, para uma boa atuação profissional nas áreas que foram abordadas, estudadas e analisadas. Neste sentido colamos a disposição dos discentes do curso de Educação Física, como também dos Profissionais de Educação Física de uma forma geral, uma opção de referência para a melhoria da sua atuação profissional.

Wellington Cavalcanti de
Araújo

SUMÁRIO

CAPÍTULO I

A INFLUÊNCIA DA AUTO ESTIMA E DA TIMIDEZ NO PROCESSO DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DO PROJETO DE PESQUISA E EXTENSÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA NO IESP FACULDADES 6

CAPÍTULO II

AS RELAÇÕES ENTRE A GINÁSTICA ARTÍSTICA E A TEORIA DAS CINCO PELES: POR UMA ANALÍTICA DE AUTOIMAGEM DAS CRIANÇAS. 14

CAPÍTULO III

A INFLUÊNCIA DA AULAS DE DANÇA NO DESENVOLVIMENTO COORDENATIVO DO RITMO EM DISCENTES PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA 34

CAPÍTULO IV

O ALONGAMENTO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: REVISÃO DE LITERATURA 42

CAPÍTULO V

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E INSÔNIA DE ATLETAS DE *SURF* EM PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO 53

CAPÍTULO VI

JOGOS DA PRAIA: MAPEAMENTO, COMUNICAÇÕES E EMOÇÕES 62

CAPÍTULO I

A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA E DA TIMIDEZ NO PROCESSO DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DO PROJETO DE PESQUISA E EXTENSÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA NO IESP FACULDADES

Murilo Henrique Ribeiro do Nascimento

Nayara Cristina Silva Oliveira

Sarah Vislyne Nunes Wanderley

Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti

INTRODUÇÃO

Segundo princípios mais atuais, sobre ginástica, podemos consistir em uma forma de exercícios físicos sistemáticos, acertados as condições de espaço e materiais disponíveis, podendo ser desenvolvida para grupos ou indivíduos e que ainda, em sua composição, se associa a música ou não, como elemento de organização coreográfica ou de motivação.

Num todo, dentro deste movimento, podemos conceber a ginástica como uma atividade que pode contribuir para o desenvolvimento corporal, a partir de movimentos específicos, caracterizando-se por uma ação formativa, que tem um modo de construção, que deve ser ajustado ao processo de ensino, onde a elaboração dos exercícios tem, nos sistemas atuais de ginástica, duas grandes formas de tratamento: localizado, focado, na construção de movimento segmentados e global, baseando na adaptação das ações motoras naturais do homem (DALLO, 2007).

O trabalho da extensão universitária vai além dos muros da academia. Nesse processo, a extensão prima pelo desenvolvimento sustentável e pelas melhorias da qualidade de vida da sociedade. E certamente esses valores devem ser conservados e desenvolvidos no ensino superior (RIBEIRO, 2011).

O encontro com o outro é um fator essencial, pois os alunos passam boa parte de sua graduação em aulas teóricas e poucas são suas oportunidades de interagir com a sociedade. É importante ressaltar que a extensão também se torna, em alguns casos, o primeiro contato do

aluno com a comunidade. Diante disso, é necessário que eles estejam preparados. A universidade tem a importância de transmitir conhecimentos e saberes, dentro e fora da academia (MENDONÇA et al., 2013). Um dos principais objetivos da extensão é a mudança social, que promove melhoria na qualidade de vida das pessoas assistidas (RODRIGUES et al., 2013).

Autoestima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem a respeito de si mesma acrescenta que também é a percepção avaliativa sobre si próprio. É um estado, um modo de ser no qual participa a própria pessoa, com ideias que podem ser positivas ou negativas a seu próprio respeito e que faz com que ela reflita profundamente sobre seu significado e valor. A autoestima não é estática, apresenta altos e baixos, se revela nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos, emite sinais em que podemos detectar seu grau de positividade e negatividade. (DEL CURA, 2001, p. 116)

As pessoas tímidas têm muitas características em comum: são retraídas, têm medo de se expor em situações sociais, apresentam comportamento inibido, são muito sensíveis a críticas, com frequência acham que serão alvos de avaliação negativa. A timidez é universal e característica do ser humano, como a tristeza, a raiva e a agressividade. Ela se manifesta de quatro modos: aspecto físico, comportamental, psicológico e emocional.

Está também associada com a baixa autoestima. Não se pode dizer que uma pessoa tímida é pouco sociável. Ela tem vontade de se socializar, mas acaba evitando o contato, pois se vê inseguras com pouca habilidade em estabelecer esta ligação (CAMPOS, 2006).

O presente estudo tem como objetivo relacionar a influência da autoestima e da timidez no processo de execução das atividades do Projeto de Pesquisa e Extensão em Ginástica de academia na IESP Faculdades, como essas variáveis influenciam no desempenho dos participantes. Tendo em vista que, no projeto de extensão a uma dificuldade dos acadêmicos matriculados na realização de aulas relacionadas a salas de ginásticas. Partindo dessa problemática, vemos que esse fator pode ser limitante no mercado de trabalho e que as aulas no projeto de extensão são simulações dessas vivências ou até mesmo o primeiro contato com o público externo.

2 CONCEITOS DA GINÁSTICA

Podemos confirmar, segundo as visões atuais que, a ginástica consiste em um método de exercícios físicos sistemáticos, que acontecem de acordo com o espaço e materiais dispostos, podendo ser aplicada de forma coletiva ou individual, utilizando música ou não a música como fins organizacionais ou para a motivação.

Deste modo, a ginástica que conhecemos atualmente, pode ser definida como uma sequência de exercícios que podem ser realizados no mesmo lugar e mais, e que se diversificam em vários tipos, variando conforme a cultura e as estruturas de cada época (SABA, 2003). Para Preste e Assumpção (2010), a ginástica se constrói, de acordo com o contexto em que está se insere para a obtenção dos objetivos propostos.

Para um entendimento mais aprofundado Dallo (2007) afirma que a ginástica é um sistema de movimentos e técnicas específicas de execução, direcionadas à formação física envolvendo diversos métodos, funções corporais e ações motoras, compondo assim, um meio didático para o desenvolvimento físico. Assim, a ginástica atribui diversos recursos para a evolução corporal, através de movimentos específicos de forma dinâmica, ajustada ao processo de ensino, nos sistemas atuais apresentam em sua construção duas grandes formas de tratamento: localizado, focado, na construção de movimentos segmentados e global, baseando na adaptação das ações motoras naturais do homem.

A unificação dos aspectos métodos ginásticos e conteúdos da educação física, deram início ao desenvolvimento de técnicas sistematizadas que resultaram nas modalidades que conhecemos hoje, a saber: ginástica artística, rítmica, natural, aeróbica (academia), calistenica, acrobática e outras. Nas modalidades citadas, os movimentos e as sequencias possuem seu próprio molde e composição, que podem ser traduzidos caracterizando assim cada especificidade (MARCASSA, 2004).

2.1 GINÁSTICA EM ACADEMIA

A ginástica é uma prática corporal utilizada desde os primórdios com objetivos distintos da cultura e localidade, e possui diversas formas para a sua execução. Atualmente, as academias se tornaram referência para a sua prática. A partir da década de 1970, percebeu-

se um aumento pela busca das atividades ginásticas no espaço das academias nas principais cidades brasileiras (COELHO FILHO, 2000).

As academias são descritas como empresas especializadas, com fins lucrativos, que possuem instalações e profissionais para promover atividade física de forma correta e segura, visando atender os objetivos de seus alunos/clientes (TOSCANO, 2001).

A ginástica aeróbica ganhou força entre os anos 80 e 90, sendo caracterizada como uma atividade de longa duração, que envolve movimentos rítmicos, podendo ser de baixa, moderada ou alta intensidade. Ao analisar a época em que surgiu a ginástica aeróbica, Furtado (2009, p.3) aponta que:

Há um novo impulso às academias de ginástica oriundo da ginástica aeróbica e sua principal divulgadora, a atriz Jane Fonda 23 . A ginástica aeróbica, com a incorporação do ritmo musical, traz um novo estímulo aos praticantes e passa a ser uma “febre” a partir de meados dos anos 80 até início dos anos 90.

Saba (2003) aponta que, a partir da década de 1990, a ginástica localizada tornou-se evidência, apresentando como principal característica, o trabalho muscular por segmento. E, nos anos 2000, a demanda por ginástica mais leves como o alongamento, meditação e relaxamento apresentaram um grande aumento na sua procura.

A atividade física vem sendo estudada constantemente sobre os efeitos das suas práticas na saúde dos indivíduos. Em estudos realizados por Keneth Cooper, a prática de exercícios aeróbicos se apresenta como um recurso na melhoria da saúde. As investigações de Cooper mostrou grande impacto ao redor do mundo, influenciando a população à prática da atividade física (COOPER, 1972, apud PRESTES e ASSUMPÇÃO, 2010).

Para Da Costa (2005) as academias de ginástica no Brasil, pode ser compreendido como um espaço de cunho privado, com ênfase no condicionamento físico e iniciação esportiva. Buscando aumentar a satisfação do público que procuravam as academias e atender a toda a demanda tornou-se necessária a aparição de outras práticas corporais através de outras modalidades da ginástica de academia.

A elaboração dos exercícios e movimentos na ginástica de academia apresentam algumas classificações mais presentes na atualidade, sendo elas:

Cardiorrespiratórias ou Aeróbicas: objetivam desenvolver o sistema cardiorrespiratório;

Neuro- muscular: visando estimular o músculo esquelético e proporcionando adaptações que melhoram as valências físicas (força e resistência);

Terapêuticas ou posturais: visando a melhora na flexibilidade, relaxamento muscular e alongamentos.

A variedade de atividades dispostas nas salas de ginástica é infinita, de acordo com as classificações apresentadas citaremos as modalidades mais utilizadas no Projeto de Pesquisa e Extensão em Ginástica de academia, para a melhor compreensão das atividades executadas e os seus impactos.

2.2 MODALIDADES CARDIORRESPIRATÓRIAS OU AERÓBICAS

Aeróbica: realizada com movimentos influenciados por esportes ou danças, com passos simples variando de acordo com a música, pode variar de baixo à alto impacto;

Aero circuito: aula disposta em estações em que todos os praticantes devem seguir cada etapa de acordo com os exercícios que nela estão;

Ritmos: aula aeróbica com movimentos de dança de ritmos variados;

Aero boxe: aula com movimentos que simulam artes marciais;

Afro dance: aula aeróbica que utiliza movimentos das danças afro;

Step: realizada com uma plataforma de madeira, borracha ou plástico e geralmente é utilizado o movimento de sobe e desce dessa plataforma;

Jump: a aula é realizada com um minitrampolim, realizando movimentos na superfície elástica;

2.3 MODALIDADES NEUROMUSCULARES

Localizada ou local: aula tem ênfase em trabalhar os exercícios resistidos em membros superiores, inferiores e core;

Circuito local: aula que utiliza tanto a aula localizada quanto a aeróbica;

Intervalado: aula de localizada utilizando o método intervalado, nos quais saem de um exercício para o outro com um tempo de intervalo mínimo;

Treinamento funcional: aero circuito, com movimentos ligados a atividades realizadas cotidianamente, como sentar e caminhar, utilizando materiais ou não;

2.4 MODALIDADES TERAPÊUTICAS OU POSTURAIAS

Alongamento ou flexibilidade: é realizada com exercícios de alongamento visando a melhora na flexibilidade;

Ballet Fitness: é utilizada a técnica do ballet para a realização dos exercícios.

E, as modalidades mistas que agrupam uma ou mais modalidades, variando de acordo com o objetivo almejado.

3 PROJETO DE EXTENSÃO

O encontro com o outro foi um fator essencial, pois os alunos passam boa parte de sua graduação em aulas teóricas e poucas são suas oportunidades de interagir com a sociedade. É importante ressaltar que a extensão também se torna, em alguns casos, o primeiro contato do aluno com a comunidade. Diante disso, é necessário que eles estejam preparados.

A universidade tem a importância de transmitir conhecimentos e saberes, dentro e fora da academia (MENDONÇA et al., 2013). Um dos principais objetivos da extensão é a mudança social, que promove melhoria na qualidade de vida das pessoas assistidas (RODRIGUES et al., 2013). O trabalho da extensão universitária vai além dos muros da academia. Nesse processo, a extensão prima pelo desenvolvimento sustentável e pelas melhorias da qualidade de vida da sociedade. E certamente esses valores devem ser conservados e desenvolvidos no ensino superior (RIBEIRO, 2011)

Na extensão há uma troca de experiências por meio da qual o conhecimento acadêmico adquirido é levado e aplicado à sociedade, o que permite que os alunos conheçam

as necessidades, as demandas e também aprendam com as diferenças e a cultura das pessoas atendidas (MENDES et. al., 2010). A extensão universitária é uma ação da universidade junto à comunidade, por meio da qual se constroem novos e diferentes saberes e aproxima-se a academia da sociedade (DIVINO et al., 2013).

De acordo com Oliveira e Almeida Júnior (2016, p. 23):

Outro ponto que merece destaque é a continuidade da ação de extensão. Pensar e repensar um modo contínuo das atividades de extensão é fundamental, pois às vezes os projetos são desenvolvidos, mas não têm continuidade. Projetos dessa natureza deixam uma lacuna no objetivo a que se dispuseram e a população fica sem o devido retorno da atividade. Seguindo a mesma linha, não há troca de conhecimento e, dessa forma, a função da extensão social não é atingida. Essa impossibilidade de construir relações mais longas pode ser corrigida por meio de parcerias com outros setores da sociedade e pelo interesse do professor e colaboradores de continuarem a trabalhar e divulgar os resultados dos objetos para a sociedade.

3.1 ASPECTOS PSICOSSOCIAIS

Weinber & Gould (1999 citados por SAMULSKI, 2002) acreditam que a motivação para a prática de uma atividade depende da interação entre a personalidade (expectativas, interesses, motivos e necessidades) e fatores do meio ambiente como algo atraente, um desafio ou influência social. Por outro lado, a timidez é definida como uma ansiedade ou medo em situações sociais. A diferença entre os dois está nas características. O medo possui uma característica de apreensão diante de uma ameaça real. A ansiedade possui uma característica de desconforto, com a presença da apreensão, e o medo diante de uma ameaça imaginária, vista com olhos da imaginação (MIRANDA, 2005).

As pessoas tímidas têm muitas características em comum: são retraídas, têm medo de se expor em situações sociais, apresentam comportamento inibido, são muito sensíveis a críticas, com frequência acham que serão alvos de avaliação negativa. A timidez é universal e

característica do ser humano, como a tristeza, a raiva e a agressividade. Ela se manifesta de quatro modos: aspecto físico, comportamental, psicológico e emocional.

E também está associada com a baixa autoestima. Não se pode dizer que uma pessoa tímida é pouco sociável. Ela tem vontade de se socializar, mas acaba evitando o contato, pois se vê inseguras com pouca habilidade em estabelecer esta ligação (CAMPOS, 2006).

A ansiedade tem como função alertar o indivíduo em relação a um perigo iminente, motivando o indivíduo a fazer algo. Pode ser uma fuga, uma inibição de um impulso ou obedecer a voz da consciência (HALL et. al., 2000). É um sintoma que consiste num estado de medo contínuo. O medo é uma resposta a um estímulo ameaçador no presente, a ansiedade é uma resposta a um estímulo antecipado. Temer situações de antemão pode ser inútil a até prejudicial. Mesmo que tais situações aconteçam o medo só será útil se a fuga for a melhor resposta. (SPERLING; MARTIN, 1999).

4 CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

A maioria das pessoas experimenta ou já experimentou ansiedade e medo em diversas situações sociais, como falar em público, iniciar uma conversa, marcar um encontro, convidar para dançar, etc. (FALCONE, 2000). Mesmo com características diferentes, diversos autores utilizam a palavra medo para descrever a timidez, seja em uma situação em que o medo seja real ou não. (MIRANDA, 2005).

CAPÍTULO II

AS RELAÇÕES ENTRE A GINÁSTICA ARTÍSTICA E A TEORIA DAS CINCO PELES: POR UMA ANALÍTICA DE AUTOIMAGEM DAS CRIANÇAS.

Murilo Henrique Ribeiro do Nascimento

Rodrigo Wanderley de Sousa-Cruz

INTRODUÇÃO

A relação do esporte e suas diversas práticas, já se configuram um caráter onde pode a ver diversas possibilidades de investigações científicas, que podem caracterizar-se no âmbito do treinamento esportivo, fatores biológicos, pedagógicos, psicológicos, antropológicos e sociais. Neste contexto o esporte pode ser um importante interventor para o desenvolvimento do indivíduo, tanto nos aspectos físicos quanto mental. Nunomura e Tsukamoto (2005) mencionam que o esporte é um fenômeno que cresce nesse meio e que suas contribuições, quando transmitidas corretamente, abrangem todas as dimensões do desenvolvimento, seja social, cognitivo, afetivo, físico ou motor.

Como o esporte está ligado à Educação Física (EF), Oliveira (2012), Peretta (2005), Silva (2007) Dias (2007) e Abrão (2010) comungam que a EF baseia-se não apenas em um mosaico fisiológico e anatômico. Referem que, o conhecimento sobre o corpo vem em constante mudança numa forma de se reinventar, trazendo um novo caminho para seu significado, não compreendendo apenas como um contexto isolado e fisiológico, permitindo assim se relacionar com seus meios extracorpóreos.

A Ginástica Artística (GA), como prática corporal, pode levar ao praticante o desenvolvimento de capacidades como força, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, entre outros; melhorar a capacidade cardiorrespiratória e diminuição da gordura corporal. Além desses fatores, a criança aprende valores éticos e morais, compreende o que é ordem e disciplina e desenvolve a convivência social. Portanto, ela não traz apenas uma construção do ser humano como uma estrutura física, mas sim também, seu meio externo. Moreno e Machado (2004)

traz a perspectiva da prática corporal, associado a uma atividade humana como um construto social, que tomam dimensões étnicas e culturais.

No entanto, em uma proposta de adentrar nas divergentes formas de pesquisas sobre corpo humano e de relações humanas, ancoramo-nos com a Teoria das Cinco Peles. A sua abordagem segundo Restany (2003), reflete a percepção do corpo sobre essa teoria, que rompe com a linearidade e racionalidade das concepções fisiológicas, dando um novo significado no mundo através de múltiplas epidermes, desassociando as características anatómicas e dando um sentido mais social e cultural. Baseando a sua reflexão de corpo através da Teoria das Cinco Peles, em que, para tal teoria, o corpo humano não é delimitado por uma convencional camada epitelial, mas por outras peles que subjetivamente constituem o corpo humano. São elas: epiderme, vestimentas, casa, relações sociais e planeta (RESTANY, 2003).

Levando em consideração que cada uma dessas peles possuem uma característica singular, porém uma ampla forma de abordá-las, acredita-se que novos trabalhos científicos podem influenciar a novas perspectivas de aproximar o ser humano a entendimento mais abrangente do seu próprio corpo.

Sendo assim, partindo da problemática, analisar as relações sociais de crianças praticantes de ginástica artística sobe a perspectiva da Teoria das cinco peles. O estudo se objetiva em analisar as relações sociais entre a ginástica artística (GA) e a teoria das cinco peles através de uma analítica da autoimagem das crianças de 10 a 11 anos do Centro de treinamento Kaethy Little, na cidade de João Pessoa. Especificando relacionar a GA à teoria no aspecto de convívio nos treinos entre si; identificar a GA à teoria numa perspectiva de convívio familiar e descrever como a GA e a Teoria das cinco peles encaixam sob os aspectos de convívios entre amigos.

2 GINÁSTICA ARTÍSTICA (GA)

Com o passar dos anos as práticas corporais vem ganhando uma grande demanda de praticante, em particular as modalidades esportivas. Não é à toa que o esporte é um fenômeno que chama a atenção dos indivíduos na sociedade contemporânea (Fonseca e Stella, 2015). Seguindo esse contexto, Nunomura et al (2009) no que se referem a modalidades esportivas, a

Ginástica Artística vem apresentando uma grande evolução devido ao desenvolvimento nos materiais, nos aparelhos e nos métodos de treinamento, sendo assim ganhando mais adeptos a sua prática. A ginástica artística (GA) é uma modalidade esportiva que combina arte a gestos biomecânicos de alta complexidade em uma diversidade de eventos (DARLY, 2001).

A diferenciação entre os homens e as mulheres se dá antes pelos aparelhos que, no âmbito masculino a divisão é feita em seis aparelhos: Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto sobre a mesa, Barras paralelas e Barra fixa, e no feminino é dividido em quatro: Solo, Trave, Paralelas assimétricas e Salto sobre a mesa, aonde o nível dos ginastas é avaliado por um grupo de juízes, conforme os critérios de dificuldade do programa, a composição e a qualidade de execução (SMOLEVSKIY E GAVERDOVSKKIY, 1996). Em específico, a utilização do acompanhamento musical no aparelho solo no feminino.

Para Pires (2010) a GA é uma da modalidade que utilizar componentes motores que auxiliam na preparação do atleta como: flexibilidade, força, equilíbrio e resistência e também o desenvolvimento da criatividade e graciosidade na execução dos elementos que compunham as rotinas dos exercícios, havendo um rigor maior nas provas femininas, em detrimento a uma valorização da expressividade e criatividade na coreografia e harmonia entre o ritmo da música e os movimentos (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2006).

As composições das rotinas ou séries é composta de elementos ou gestos artísticos para validação de uma nota. A elaboração dessas séries advém de uma base motora de exercícios, que para Nunomura e Tsukamoto (2009) incluem movimentos de deslocamento, saltos e saltitos, giros, rolamentos, movimentos axiais, aterrisagens, balanços, apoios e suspensões. Dependendo do nível de cada atleta, a elaboração de elementos mais complexos e combinados priorizando a boa execução do grupo de elementos.

Por ser uma modalidade que demanda uma gama de movimentos, a iniciação da Ginástica Artística (GA) a precocidade é ainda mais frequente em virtude de argumentos que associam o sucesso na modalidade à menor dimensão corporal dos praticantes (NUNOMURA e TSUKAMOTO, 2005). Sobral (1993) destaca que a iniciação nesta modalidade, para atletas do sexo feminino, se dá por volta dos seis e sete anos e começam a competir formalmente a partir dos 10 anos de idade.

Portanto, acredita-se que sua especialização, ao começar cedo ou precocemente, traz preocupações para o desenvolvimento corporal da atleta, como a baixa estatura. Ao estudar ginastas alemãs de 11 anos, Malina (1996) constatou que a média de estatura das atletas era inferior à da população não praticante, porém ao comparar ginastas de ambos os sexos apresentam padrões de crescimento e maturação similares em crianças que não praticavam modalidades esportivas e que mostravam maturação tardia.

Muitas dessas preocupações surgem, motivados por fatores extrínsecos e intrínsecos, os atletas nos períodos etários estão se dedicando precocemente a treinamentos intensos com o intuito de alcançar um alto nível competitivo (CARAZATTO, 1995).

3 TEORIA DAS CINCO PELES

Sobre uma nova ótica de percepção de transfigurar a forma visão do corpo através de sensações não anatômicas, o artista plástico austríaco Hundertwasser traz uma nova possibilidade da relação do ser humano com seu corpo, espaços e tempos que o conectam com o mundo (OLIVEIRA, 2012). Desde os rascunhos da Idade Média, o corpo humano vem sendo, constantemente, descoberto e reinventado (PERETTA, 2007).

Ao relacionar os estudos científicos do corpo humano, associa-se o mesmo como um sistema fisiológico, mecânico e funcional. A Educação Física, historicamente, baseia suas reflexões e intervenções sobre uma concepção de corpo humano provinda das ciências biomédicas (SILVA, 2007). A associação de complementar o corpo apenas como um objeto de estudo de maneira fisiológica, vem sendo constantemente desconstruída, e novas ideias de sua concepção vem sendo estabelecidas.

Provindo dessas novas esferas de conhecimento do corpo humano, as formas plásticas do artista Hundertwasser ofertou a possibilidade de estudar o corpo com características multiepidérmicas, um corpo com cinco peles e múltiplas dimensões (PERETTA, 2007), intitulado como Teoria das Cinco Peles, que busca uma ressignificação do entendimento de corporeidade (SILVA, 2007).

Para Restany (2003) essa teoria é o rompimento da linearidade e racionalidade das concepções fisiológicas, extrapolando-as e dando um novo significado no mundo através dessas divergentes Peles, associando a um caráter mais social. São elas: epiderme, vestimenta,

casa, identidade e planeta (RESTANY, 2003). As diferentes peles criadas pelo artista plástico, coloca o homem em seu meio atual subdividindo-se suas relações com o corpo e o mundo (DECUSSATTI, 2015).

A primeira Pele é a epiderme, ela é forma de transcrição de todas as informações da vida do indivíduo, através das mudanças dos hábitos e dos costumes da sociedade em um propósito de se construir no mundo. Moreno e Machado (2004) apontam que um dos meios para a construção do homem é através do esporte, que nesta perspectiva, ele é capaz de não apenas modificar o mundo, enquanto uma prática humana, mas também com uma forma de autoconstruir o corpo entendendo as alterações da sociedade. A epiderme é capaz de registrar a história do homem através das rugas e expressões corporais (DECUSSATTI e CAMINHA, 2015, p. 98).

A segunda pele é a vestimenta, elas refletem características da personalidade através de tecidos, expondo a identidade do corpo e sua individualidade. Através das nossas roupas podemos expressar nossas escolhas, gostos, desejos, objetos do consumo contemporâneo (OLIVEIRA, 2012). As roupas exteriorizam também a forma de nossas emoções, tanto no modo que adquirimos tanto na forma de bem-estar. Ao comprar, desperta no homem um prazer gerado pela satisfação. No meio esportivo, a escolha de determinada grife, aloca-o na sociedade em um contexto estratégico, aplicam em suas roupas elementos estéticos que as associem aos grupos desejados (DECUSSATTI e CAMINHA, p. 100, 2015).

A terceira pele é a casa, essa é a forma de como o indivíduo reproduz sua subjetividade, materializada em suas cores, formas e materiais (PERETTA, 2007). Podemos compreendê-la por sua capacidade de revelar informações dos seus moradores, através de seus gostos estéticos. Restany (2000) menciona que é preciso respeitar a individualidade do homem, pois ela promove uma conexão com o seu corpo, e quando ela não é respeitada a um adoecimento do indivíduo, a casa - expressão da individualidade do morador em suas concepções arquitetônicas, pois ela se torna seu refúgio em meio a sociedade.

A quarta pele é o meio social, é a constituição dos grupos sociais, que são as pessoas envolvidas que legitimam o convívio do homem com os outros serem humanos (RESTANY, 2000). Essa é a forma de interação do indivíduo com outros seres que tem como característica a coletividade, trazendo um sentido da comunicação entre corpos. Nessa perspectiva, a quarta pele tece nas relações sociais percorridos na família, na amizade com os amigos (OLIVEIRA, 2012). A associação com outras pessoas é a forma do indivíduo participar da construção de

uma sociedade, Peretta (2007) deduz que a composição de grupos com diferentes características (etnias, culturas e gêneros) dinamizam as formas de pensamentos levando uma construção das ideias e conceitos em meio a sociedade.

A quinta pele é o meio onde vivemos: o planeta. É a conexão da humanidade e a natureza (PERETTA, 2007), abraçando todas as peles e explanando toda sua dimensão. Nesse contexto, o homem tem uma ligação visceral com o meio ambiente e que a preservação da sobrevivência de uma sociedade é o cuidado muito dessa pele. Para Bahia e Alves (apud CAMINHA E DECUSSATI, 2015) a forma de se aproximar a educação física da natureza é a criação de vias de acesso das práticas corporais com a natureza e é através da conscientização do homem praticante com a difusão de valores importantes para a sociedade, a preservação do meio ambiente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 AS CINCO PELES NO CONTEXTO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Ao abordar a respeito da temática da Teoria das Cinco Peles, de Hundertwasser, em que o indivíduo é compreendido por um corpo ampliado na sua forma existencial, subdividido por camadas multiepidermicas: pele, vestimenta, casa, relações e planeta (SOUTO, 2018). Ao buscar associar ao ambiente da Ginástica Artística traz uma composição diferente ao compreender essa teoria sobre suas formas de pesquisa e, caracterizando também um olhar da Educação Física em seus aspectos não-fisiológicos. Os tópicos seguintes representam os resultados obtidos nesta pesquisa, na compreensão das crianças sobre essa temática.

4.1.2 A epiderme na composição das crianças

Ao decorrer das coletas, através das entrevistas, para caracterizar a primeira pele da teoria: a epiderme, nela seria transposto a percepção das crianças a sua própria imagem corporal. Nesta percepção vemos que não se houve um padrão determinante nos aspectos nas composições corporais delas, aonde foram explicando de sua maneira, sua forma física e suas mudanças ocorridas pela Ginástica Artística (GA). Para as crianças, a percepção da pele se

mostrou, na sua grande maioria, um modelo predominante fisiológico, que para Silva (2007), é mostrado de uma forma natural, já que para a Educação Física veio, historicamente, sendo construída respaldada através das ciências médicas. Portanto, a estética se observou presente em todas as respostas. No quadro a seguir mostraremos a forma de como as crianças observas suas formas corporais.

Quadro 1 - A pele e as formas corporais.

Crianças (C)	Percepção corporal	Mudanças físicas
C1	“Eu sou magra, alta, tenho o cabelo meio ondulado, sou parda (...). Eu gosto do meu cabelo e não gosto do meu dedo mindinho do pé.”	“Mudou minha força, minha flexibilidade e minha agilidade.”
C2	“Eu sou branca, tenho cabelos castanho, olhos escuros, sou um pouco alta, forte e magra.”	(...) “Eu fiquei mais flexível, mais forte também.”
C3	“Eu sou morena, tenho cabelos ondulados, olhos castanhos, eu sou média, não sou tão alta nem tão baixa (...). Eu não gosto do meu pé, eu gosto muito dos meus olhos.”	“Depois que eu entrei na ginástica eu fiquei mais forte, eu ganhei mais músculos.”
C4	“Eu tenho olhos castanho escuro, tenho cabelo pretos, eu sou parda e baixa.”	(...) “Fiquei mais forte, mais rápida e mais flexível.”
C5	“Eu tenho cabelo longo, liso, castanho claro, meus olhos são castanhos escuros, eu sou alta, sou branca meio amarelada. Eu gosto das minhas bochechas, eu não gosto dos meus pés.”	(...) “Com a ginástica eu fiquei muito mais forte, mudou muito aparentemente, eu ganhei muita coisa.”
C6	“Eu sou morena, tenho olhos castanhos, meu cabelo é longo e castanho escuro e eu sou baixa. (...) Eu gosto do meu cabelo, e eu não gosto do meu pé.”	“Eu fiquei mais forte e mais flexível”.

C7	(...) Eu me acho bonita, não maravilhosa, mas eu me acho normal, eu gosto do meu corpo, eu gosto do meu rosto, gosto do meu cabelo é isso... eu sou baixa, bem baixa, eu sou parda, não sou muito branca, meu cabelo é curto e liso e eu tenho olhos castanhos. Eu gosto do meu cabelo e dos meus olhos e não gosto dos meus pés.”	“Na ginástica eu fiquei mais forte e acho que fiquei mais resistente.”
C8	“...Tenho cabelo curto castanho escuro, minha pele é mais ou menos clara, mas é puxada para o tom escuro, morena, eu tenho os olhos castanhos escuros e ou sou baixinha e magra. Eu não gosto?... de ser baixa.”	“Que eu tô mais alta, mais forte e mais elástica.
C9	“Meu corpo é como de toda criança... eu gosto de fazer coisas da ginástica... eu sou alta, sou loira, meus olhos são claro, são verdes, quando olho para o céu eles ficam azul... a corda da minha pela é branca, (...), sou magra... eu não gosto de me machucar. O que eu gosto dele por que ele é completo, não tenho nada faltando e eu consigo fazer tudo direito.”	“Eu cresci bastante eu vi que meus músculos começaram a ter mais força, eles cresceram...”

Como representado no quadro acima, a forma da estética é bastante presente no que se refere aos cabelos, olhos, cor da pele, composição da forma física. Expressada em todas as crianças. No entanto, ao analisar as respostas das crianças percebe-se que as respostas das C7 e C9, transpõem a linha esteticista da imagem, referida no quadro.

As duas citações, percebe-se que ambas transpõem uma forma linear de pensamento apenas o olhar de componentes fisiológicos e adentra em características de construção humana em um contexto social-cultural. A descoberta e apropriação desse universo definem o conteúdo do processo de constituição do ser humano da criança (PINO, 1991), que por meio

de apenas a união de traços geneticamente herdados, são insuficientes para a condição de construção do ser humano como um todo.

Ao abordar as mudanças decorrentes da GA, as respostas observadas corroboram em muitos estudos encontrados sobre a ginástica, pois estimula as capacidades físicas e motoras (NUNOMURA et. al, 2010). Para Tricoli e Serrão (2005) as capacidades em que se vê o maior destaque são na força, na flexibilidade e na coordenação. Com a análise das respostas, se destaca com unanimidade: a força, onde nelas se obteve as maiores alterações corporais nas crianças.

A flexibilidade é uma das capacidades mais importante na aquisição de mudanças promovidas pela prática da GA, que para os autores Trocoli e Serrão (2005), essa capacidade é inquestionável para a modalidade, pois ela propicia uma qualidade na execução dos exercícios proposto pela modalidade e, também no rendimento dos atletas. Ao observar, as respostas das C3, C5 e C9, não expressaram o desenvolvimento dessa capacidade, no entanto, essa capacidade é percebida na preparação físicas de atletas da GA. Nas demais crianças, essa capacidade foi citada, como relevante condição de mudança produzidas pela modalidade.

Percebendo que a GA é uma modalidade que demanda uma gama de movimentos complexos, se damos conta que o esporte é um dos promotores para a construção do ser humano em meio a sociedade, que nesta perspectiva Moreno e Machado (2004) afirmam que ele não apenas pode modificar o mundo, enquanto uma prática humana, mas sobretudo com uma forma de autoconstruir o corpo.

4.1.3 A vestimenta e a explanação da personalidade

Neste quesito, pedimos que as crianças através de seus gostos pessoais em roupas, acessórios e cores fossem descritos para adentrar a segunda pele de Hundertwasser: a vestimenta. Para relacionar a segunda pele, segundo Peretta (2007), as roupas caracterizariam parte da dimensão que identifica, segrega ou aproxima - define os seres humanos uns com os outros, através dos tecidos, cores e gostos por determinadas marcas. Já Barnard (1999) cita as roupas não são apenas formas pelas quais os indivíduos se comunicam, mas também são meios pelos quais os grupos sociais se comunicam e, constituindo os grupos sociais. Em suas respostas, não foi notado preferência por marcas ou tecidos específicos, no entanto, foi

observado que elas preferem usar roupas que as deixem mais confortáveis. No quadro abaixo apresentar os gostos mencionados pelas crianças.

Quadro 2 – As preferências pelas roupas e cores

CRIANÇAS (C)	Vestimentas	Cores
C1	<i>“Eu gosto de usar vestido e usar saia.”</i>	<i>Minhas cores favoritas são rosa, roxo, verde-água e azul.</i>
C2	<i>“Eu gosto de usar short, camisa, sandália tênis, alguns vestidos também.”</i>	<i>“Azul-turquesa, rose gold e roxo.”</i>
C3	<i>“Short, blusa e tênis...”</i>	<i>“Preto, branco, amarelo e rosa.”</i>
C4	<i>“Moletom preto e cinza, qualquer tipo de moletom, camisa e um pouco de short jeans, as vezes vestidos...”</i>	<i>“Preto e rosa.”</i>
C5	<i>Short jeans, blusa casual (branca, preta)</i>	<i>“Verde-água”</i>
C6	<i>eu gosto de usar short jeans, macacão, roupas coloridas ...</i>	<i>“Roxo, preto e azul”</i>
C7	<i>“...Eu gosto de usar muito short jeans, ou short normal, eu não gosto de usar muito saia. ... As vezes vestido, eu gosto de roupas pretas, brancas e coloridas também, gosto de usar muitos acessórios(...). Eu costumo usar muito em roupa branco e roxo.”</i>	<i>“Preto, branco, verde-água e roxo.”</i>
C8	<i>“Leves. Eu gosto muito de blusa com manga normal, uma calça jeans ou um short, eu gosto de usar ... brinco.”</i>	<i>“Azul, rosa e roxo.”</i>

C9	<i>“Eu gosto de usar calças, blusas de mangas, blusas regatas, ...bermudas, não gosto de usar muito shorts que sejam muito curtos, mas eu uso. Eu gosto de usar blusas confortáveis que não me apertem muito e roupas que me favorecem.</i>	<i>“Azul, amarelo, verde e roxo.”</i>
----	---	---------------------------------------

Com relação às roupas, os estilos de roupa entre elas são bem semelhantes e a simplicidade nas peças usadas se torna bem frequentes quando elas explanam os seus gostos por vestimentas que as lhe deixam confortáveis e comuns. Pouco foi observada a questão dos acessórios onde apenas foram citados pelas crianças C7 e C8.

As cores têm um papel fundamental no processo do estilo, das suas escolhas e pelas preferências em determinadas coisas. Para Stamato et. al (2013), as cores podem exercer papéis importantes em componentes associados ao físico, ao mental, ao emocional e ao espiritual, definindo contextos com significados dos mais variados. As cores citadas pelas crianças remetem seus gostos pessoas e podem, também, demonstrar traços de suas personalidades. Portanto para deixar uma compreensão melhor sobre as cores e seus significados, o quadro abaixo, adaptado, exemplificará as suas características.

COR	SIGNIFICADOS
Vermelho	Coragem, audácia, vitória, fúria, raiva. Cor da atração, do amor força e vitalidade.
Laranja	Alegria, energia, vitalidade, sucesso, otimismo, saúde. Pode apresentar também melancolia ou abatimento.
Amarelo	Alegria, iluminação, juventude, felicidade, sabedoria e prosperidade.
Verde	Generosidade, cooperação, saúde e inteligência.
Azul	Paz, relaxamento suavidade, paciência, tranquilidade e segurança.
Violeta ou	Bondade, harmonia, espiritualidade, intuição, dignidade, nobreza e altiva.

Roxo	
Branco	Luz, paz, determinação, pureza, concentração e sabedoria.
Preto	Tristeza, melancolia, confusão, medo e passividade.
Marrom	Egoísmo, vício, pesar e passado
Rosa	Ternura, romantismo, ingenuidade, prazer, proteção e companheirismo.

Fonte: Adaptado de Espaço das Cores (2006)

Diante das observações e no diálogo com as crianças, as roupas e suas cores acabam exteriorizando sua personalidade, mesmo que de uma forma mais subjetiva. Na fala da criança C4, ao traçarmos uma personalidade se ver que pode ser uma criança mais introvertida com características mais afetuosas. Já na criança C9, podemos supor que ela se preocupar com sua saúde e é mais empática. Já através das cores, mostrasse uma criança mais segura de si.

4.1.4 A casa e seus residentes – o modelo da perspectiva da família

Para abordamos a terceira pele da teoria, a casa, exploramos o contexto familiar, seu convívio e seus modelos de influência na prática da GA. Nos relatos, vemos que a casa demonstra um local onde a “memória” se mostra um ponto de relevância, o apego material (pela lembrança de casa móvel), sua estética visual as torna um ambiente onde promove boa memórias afetivas tanto com seus familiares quanto pelo local que elas residem. Oliveira (2012) remete a casa como um local de descanso e solidão, onde para ela a liberdade do seu ser desfruta do seu corpo. Ao relacionar, seus parentes esse desfrute se torna compartilhado entre todos, onde para as crianças seus familiares são de uma forma geral, colaboradores para esse convívio.

No quadro abaixo, relataremos o convívio social entre seus parentes e como a GA de foi inserida no contexto das crianças.

Quadro 3 – Convívio familiar

CRIANÇA	Convívio familiar	Inserção da Ginástica artística
C1	“Ah é bem legal, às vezes eu brigo com	“Foi assim primeiro eu tinha

	<p>minha irmã, ela é meio estressada é... as vezes também minha mãe briga comigo e... Eu também não gosto quando minha cachorra faz chichi nos cantos (locais da casa) ai não dá para fazer estrelinha nos cantos, ai eu escorrego no chichi, aí não é muito legal.”</p>	<p>assistido um vídeo, um vídeo não, um filme que eu amei o filme que era de ginástica, aí depois fui assistir um monte de vídeo.”</p>
C2	<p>“Quando eu estou em casa eu me sinto confortável e segura, com meus pais.”</p>	<p>“Quando eu tinha uns 4 ou 5 anos eu sempre, tipo, gostava de ficar fazendo estrelinha um bocado de coisa, tipo estrelinha, parada de mão essas coisas, eu sempre gostei.”</p>
C3	<p>“é bom, as vezes eu brigo com meus irmãos, mas é tranquilo.”</p>	<p>“Eu tive por vontade própria, porque eu via minha amiga fazendo ginástica, aí eu tinha vontade de fazer.”</p>
C4	<p>“Eu brigo um pouco com Alice(...) Com meus pais gostamos de se divertir... e sair para fazer alguma coisa. Com minha empregada eu cozinho muita coisa... é muito bom.</p>	<p>“Na realidade não foi meus pais, fui eu... Aí minha tia sabe?! Disse que tinha um lugar perfeito para fazer.”</p>
C5	<p>“Normal, a gente se dá bem.”</p>	<p>Partiu de min fazer ginástica, eu conheci a através de uma amiga minha, ... ela me indicou.</p>
C6	<p>“Ah é normal, a gente gosta de sair bastante e a gente se diverte juntos.”</p>	<p>“Na verdade, eu é que vi vídeos e fiquei com vontade de fazer.”</p>
C7	<p>“é uma relação ótima né?! São meus pais. Meu pai viaja muito... já a minha mãe é</p>	<p>“Foi um conjunto, meu pai ele sempre fez atividade física</p>

	minha “mãetorista” ela vai comigo para todo lugar, e meu irmão, assim, a gente briga bastante, mas já diminuiu.	então ele queria que eu seguisse... então que me incentivou mesmo foi meu pai. Ai ele sempre incentivou para eu fazer ginástica artística, e eu fiz desde os 4 anos...”
C8	“A gente agora, como está nas férias, a gente de manhã geralmente está assistindo filme na tevê... o convívio é legal.”	“Partiu de mim, eu sempre quis... eu conheci a ginástica através da minha prima...”
C9	“O convívio é muito bom, apesar de algumas coisas, sempre coisa de irmão sempre tem briga as vezes, mas isso é normal, mas a nossa convivência é muito forte, é uma aliança muito grande.”	“Eu sempre gostei de muito esportes...Então quando eu descobrir que tinha ginástica aqui perto da minha casa... Aí falei para os meus pais que queria fazer uma aula...”

Ao relatar as respostas das crianças entre o convívio com seus parentes, todas consideram suas relações afetivas muito fortes, mesmo porque os familiares são, provavelmente os elos de maior influência entre as crianças e a prática esportiva. Para Lopes e Nunomura (2001) é um fator considerado normal, pois os pais possuem uma maior participação das funções da prática esportiva como locomoção, mensalidades, compra de matérias, entre outros e, aonde a fala da criança C7, constata essa afirmação. O desenvolvimento das crianças no esporte está diretamente ligado ao apoio emocional dos pais, são neles que se concentra a maior parte da atenção dos filhos, pois são vistos como exemplos a serem seguidos (MACHADO, 2006).

Podemos citar também que não exatamente os pais precisam ser os intermediadores na busca pela modalidade esportiva, no entanto, ao levarmos para outra vertente sobre as influências na prática da GA, muitas delas não tomaram conhecimento da modalidade através de seus pais, e sim de outros tipos de parentes, expressada pela criança C8. As mídias também

tem um peso maior na escolha dessa modalidade, pelo fato da grande evidência da modalidade nos grandes eventos, onde foi observada em algumas das respostas.

Dessa forma, vemos que a terceira pele, neste contexto, pode ser inserida entre o convívio entre seus residentes, levando em consideração que os indivíduos deste ambiente, transforma e constrói as relações do homem com sua casa.

4.1.5 O convívio social – amizades em um construto social

Para explorarmos a quarta pele, entramos exatamente no contexto ligados aos seus grupos sociais onde eles estariam mais inseridos, os convívios entre os amigos, tanto os do ambiente da GA quanto os escolares e, também como são as relações com seus professores e ou técnicos. Percebemos que ao abordar a construção do ser humano em convívio na sociedade, afirmou-se que o homem não é uma obra constituída apenas da natureza biológica, nem dos seus meios adaptativos, mas sim de uma construção de seus meios de influências (família, amizades, grupos, cultura, história, etc). O princípio da origem social das funções psíquicas (VYGOTSKY, 1984; LEONTIEV, 1978). Em sua composição, para Pino (1991) a criança já é colocada em um ambiente que a torna influenciável por seus meios desde seu nascimento, constituindo seu meio natural, através das produções culturais e dos indivíduos ao seu redor. Construindo a quarta pele Hundertwassariana. No quadro a seguir, mostraremos com as crianças explicam suas interações para seu construto social.

Quadro 5 - Relações sociais: amizades, ginástica artística e professores.

CRIANÇAS	Amizades	Relações com os professores
C1	“meu convívio é muito legal, muito legal... na escola, na ginástica, em todo canto. Assim, na ginástica me divirto muito”	“Aí os da ginástica são bem legais... Eles são bem carinhosos [...]”
C2	“Eu gosto dos meus amigos, é porque eles são muitos legais, as vezes a gente briga, mas a gente	“Eu gosto muito, eles me ensinam bastante coisa, movimentos, sempre quando eu estou fazendo algum

	sempre está muito unido...”	movimento errado, eles vão lá e ajudam.”
C3	“Eu me divirto muito com eles, brinco, várias crises de risos...”	“É normal, eu gosto deles. Eu confio neles para fazer movimentos.”
C4	“É... eu gosto de brincar com eles, mas eu não fico bastante... Da ginástica eu não fico muito, mas da vida eu chamo às vezes para ir lá para casa...”	“Eles são bem legais, eu gosto de entreter, fazer coisas e eu confio bastante...”
C5	“A gente briga muito, bagunça, faz drama, mas também a gente se resolve, a gente fica de boa a gente é bem íntimo.”	“Eles são legais, eu confio neles...”
C6	“Meus amigos da escola são bem bagunceiros, mas a gente se junta para estudar, brincar... e os da ginástica elas são bem carinhosas e me ajudam nos movimentos.”	“É muito boa, e eles me ajudam em quase tudo quando eu estou com dúvida, e eu confio neles.”
C7	“Eu me considero uma pessoa com muitos amigos, eu tenho meus melhores... a maioria é na escola... na ginástica eu sou mais centrada para treinar.”	“Eu gosto muito dos meus professores da ginástica... me incentiva muito, eles sempre me apoiam quando preciso.
C8	“... eu converso com meus amigos da ginástica sobre ginástica e os amigos da escola sobre qualquer coisa.”	“É muito legal, principalmente o tio, ele faz muita piada, muita piada.
C9	“Minha relação é muito forte, eu gosto muito de estar sempre presente na vida deles e gosto	“É muito forte. Eu gosto quando eles passam muito exercícios, isso vai me fortalecer no futuro... e vai ser

	quando eles estão presentes na minha vida”.	favorecido na minha vida”.
--	---	----------------------------

Neste contexto, sobre a perspectiva da GA, as crianças têm representações sobre as formas de sua construção social, através das amizades e seus professores ou técnicos. Para De Rose Jr. (2009) o esporte e seus meios podem transpor o entendimento de fenômenos sociais e psicossociais que acontecem no meio infantil, já que eles desenvolvem uma das formações do caráter social da criança, principalmente o da personalidade. As relações sociais das crianças são muito importantes para que possam introduzir seu senso de entendimento de determinadas regras e condutas, nesse caso, tanto ele no ambiente de competição quanto na socialização com seus parceiros de treinos.

Analisando as respostas, de modo geral, vimos que a relação dos professores com as crianças se dá de uma forma muito presente, pois em suas falas, a confiança é uma peça chave para o desenvolvimento da criança na GA, tanto no desenvolvimento de habilidades motoras, quanto em seu ambiente social. Vemos essa condição em alguns desses diálogos com as crianças C2, C4, C7 e C9.

Percebendo que, por esse contexto e fazendo também referência ao quadro 4 podemos interpretar que para uma construção da criança no meio da GA, levamos em consideração três pilares que identificamos, o papel dos pais (financeiro, emocional, entre outros) dos professores (direcionamento) e colegas (treinos e escolares), eles se tornam um referência importante nessa construção, pois a noção de um complexo de relações entre pessoas, coincide com as concepções que apontam o esporte como um vetor de interação social e de socialização (DE ROSE JR., 2009).

4.1.6 O planeta – o espaço planetário no mundo da ginástica artística

Para abordar a última pela Hundertwassariana, transferimos o contexto global do meio ambiente para modelo mais voltado para a própria GA. Para entendermos melhor a quinta pele, ela de fato e a relação direta do indivíduo com a natureza, em seu todo infinito, onde o conjunto como um todo, passam a comungar e compartilhar de uma mesma pele, trazendo elementos para um repensar de suas fronteiras, limites e dimensões (OLIVEIRA, 2012). Para

levarmos a um contexto da GA, o alocamos na forma do local de treinamentos das crianças. No quadro a seguir faremos essa relação das crianças com esse planeta.

Quadro 6 - As crianças e o espaço de treino.

CRIANÇAS	Comportamento	Espaço de treino	Melhoria
C1	“Eu sou uma pessoa comportada ...faço tudo certinho. Às vezes eu erro porque, na vida a gente erra né?!”	“Amo, perfeito!”	“Nada”
C2	“... Depende, tem dias que eu estou mais agitada, tem dias que eu estou mais quieta e tem dias que eu estou normal”	“Eu gosto daqui porque aqui eu aprendo bastante coisa, é muito legal.”	“Eu melhoraria alguns movimentos, e queria aprender mais movimentos.”
C3	“Eu acho que me comporto bem e eu sou tímida”.	“Eu gosto do local que eu treino, só que as vezes vem muita gente, aí fica pequeno.”	“Acho que só o espaço. Aumentar”
C4	“Eu sou educada e calada, muito calada.”	“eu gosto do local que eu treino.”	“No tamanho, que fosse mais amplo, para fazer mais exercícios.”
C5	“É um comportamento bom, eu presto atenção, para melhorar nos movimentos”.	“Sim, eu gosto.”	“Aumentar.”
C6	“... Eu presto atenção e quando é na hora de fazer os movimentos eu sou bem atenta para eu conseguir fazer.”	“eu gosto, me sinto confortável.”	“Melhoraria o espaço para deixa mais confortável, maior.”
C7	“Na ginástica eu sou uma pessoa centrada e quieta”.	“Eu acho que na ginástica é um espaço legal.”	“[...] poderia ampliar mais o espaço, para ficar maior para a gente treinar”.

C8	“Eu me comporto bem né, mas eu também converso um pouco”.	“Eu gosto muito, que dá para fazer várias coisas.”	“E aumentaria o local, afastaria aquelas paredes”.
C9	“Ele é igual às outras crianças, eu gosto de incentivar minhas amigas, prestar atenção”.	“Eu gosto porque tem muito instrumentos legais, é um espaço muito grande”.	“melhoraria um pouco o espaço das mães, de esperarem e um pouquinho o espaço dos tios se acomodarem”.

Ao alocar o mundo da teoria em uma subdivisão para representar a ginástica artística, vemos que as crianças colocam espaço como uma forma de se divertirem, aprenderem e encontrar seus amigos. Em todas as respostas das crianças os aparelhos são uma das formas de completarem o ambiente que envolve o espaço da GA, aonde neles desempenham suas habilidades àqueles que se sentem mais confortáveis. Analisando as respostas na questão do espaço apresentado por elas, vemos que ele se torna insuficiente, por em sua grande maioria foi descrito como um espaço pequeno, porém sendo ainda muito adequado para as crianças.

Associando o conceito de desenvolvimento motor do Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) com o próprio desenvolvimento da criança, podemos perceber que as mudanças dos comportamentos do indivíduo ao longo da sua vida, se dão através das suas atividades do dia a dia, da sua biologia e todo seu entorno, compreendendo o ambiente. Ligando as ideias que compreendem o espaço, entramos no âmbito do comportamento, para Rubio (2008) o processo de avaliação psicológica do comportamento reflete diretamente em um contexto que levam a aspectos particulares dos indivíduos ou da relação com a modalidade escolhida.

Aos relacionarmos a quinta pele da teoria Hundertwassariana, observamos que o pensamento mútuo pela melhoria do ambiente de treinamento é visto em dois aspectos, algumas das crianças tiveram ideias de melhorias coletivas, outras levando para o lado mais individual, no entanto, esses pensamentos levaria benefício em ambos os casos em comum a todos, tanto elas e seus parentes, quanto os professores e donos do local, já que todos partilhariam do mesmo ambiente de treino. Os pensamentos de todas convergem para uma realidade para melhoria de todos que pratica a modalidade no local em todos os aspectos. Assim compreendendo a quinta pelo o planeta.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início da pesquisa, constatou-se que ao relacionar estudos que envolvem a educação física e a ginástica artística (GA), encontrou-se na literatura trabalhos onde a ênfase maior era no envolvimento no âmbito do treinamento esportivo, características fisiologia e anatômicas, lesões em atletas, psicologia do esporte e outros envolvendo fatores antropológicos. Portanto, o estudo referido, buscou relacionar a Ginástica Artística a teoria das Cinco Peles, para que se tenha uma perspectiva diferente de ramo de estudos, que vimos que a pluralidade no entendimento do corpo humano e suas relações abordam temas que trazem novos pensamentos e significados para o mesmo.

O trabalho objetivou as análises sobre a relação do tema na perspectiva das crianças de 10 e 11 anos do centro de treinamento Kaethy Little, onde foram atendidas de forma onde as crianças tiveram um entendimento mais subjetivo sobre o determinado assunto e suas relações com a ginástica artística.

Ao relacionar a GA à teoria no aspecto de convívio nos treinos entre si, elas foram atendidas nos seguintes aspectos, as mudanças físicas onde mostram uma das facetas da teoria, a relação das crianças com seus amigos, professores ou técnicos e local de treinamento, abordando as outras vertentes.

A identificação da GA à teoria numa perspectiva de convívio familiar também foi respondida no critério em que vemos que o contexto familiar, se tornam uma referência importante nessa construção da criança na sociedade, não apenas eles, mas sim o todo seu meio.

O papel dos amigos e professores descreveu essa relação que a GA e a Teoria das cinco peles se encaixaram sob os aspectos de convívios entre amigos, onde para eles também transformam o indivíduo, entendendo a concepção da teoria.

O presente estudo partiu de hipótese de como a Ginástica Artística pode influenciar no processo de percepção social das crianças praticantes dessa modalidade em relação aos treinos, o meio coletivo, o convívio com a família, amigos e professores, como elas estariam inseridas sobre a ótica da teoria Hundertwassaria, durante a pesquisa verificou-se que nas suas experiências com a prática da GA, as mudanças oriundas da modalidade, transformou sua

percepções sob sua autoanálise em meio a sociedade sobre sua forma de entendimento referidas na teoria, onde em todos os tópicos apresentados, comprovou a hipótese dessas influências.

CAPÍTULO III

A INFLUÊNCIA DA AULAS DE DANÇA NO DESENVOLVIMENTO COORDENATIVO DO RITMO EM DISCENTES PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA

Sarah Vislynnne Nunes Wanderley

Esequiel Costa dos Santos Guedes

Clessia Maria Oliveira da Costa

Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti

INTRODUÇÃO

A dança é uma atividade física aeróbica que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo podemos nos sentir mais tranquilos e mais felizes conosco e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011).

A dança favorece aos seus praticantes o desenvolvimento das capacidades físicas de forma completa. Através do conhecimento corporal no tempo e espaço, da ação dinâmica do corpo, e da sua interação com os outros, levam o praticante a desenvolver uma evolução dos aspectos físicos, psíquico e social.

Gobbo (2005) corrobora com tal afirmação, apontando que a dança é uma manifestação artística e lúdica, podendo ser considerada uma forma de comunicação que se faz através do próprio corpo humano, expressando emoções e estimulando a coordenação motora.

Segundo Pimentel e Oliveira (1997), as capacidades coordenativas são definidas por processos de condução do sistema nervoso e dependem da maturação biológica. A sua evolução depende da variedade, da exequibilidade e do número de repetições das atividades motoras realizadas.

O desenvolvimento da coordenação é necessário para o progresso das demais valências físicas (força, velocidade, flexibilidade, resistência) e vice-versa. Marques (1995)

afirma essa constatação da melhoria das capacidades coordenativas é um pré-requisito para o desenvolvimento da força. Nas fases iniciais de escolaridade, os maiores ganhos de força aparecem associados à melhoria dos processos coordenativos.

O trabalho da extensão universitária vai além dos muros da academia. Nesse processo, a extensão prima pelo desenvolvimento sustentável e pelas melhorias da qualidade de vida da sociedade. E certamente esses valores devem ser conservados e desenvolvidos no ensino superior (RIBEIRO, 2011). Um dos principais objetivos da extensão é a mudança social, que promove melhoria na qualidade de vida das pessoas assistidas (RODRIGUES et al., 2013).

Assim, compreendemos a importância e o objetivo do trabalho dos projetos de extensão. No Instituto de Educação Superior da Paraíba vários projetos de pesquisa e extensão são desenvolvidos para auxiliar na formação acadêmica dos discentes. Dentre estes, o Projeto de Pesquisa e Extensão em Ginástica de academia que será alvo do presente estudo.

O mercado de trabalho dos profissionais que ministram aulas com música é extenso. A música, o movimento e o ritmo, quando agrupadas, se tornam uma ferramenta imprescindível no processo de ensino-aprendizado tanto para o profissional quanto para o aluno/paciente. A capacitação rítmica básica, deve fazer parte da formação dos futuros profissionais, permitindo a o entrosamento dos movimentos de maneira equilibrada e especificar os elementos rítmicos que compõem uma sucessão de movimentos ou frase rítmica, evidenciando os processos de auto correlação dos alunos (SANTANA, 2007)

A pesquisa proposta tem como objetivos analisar como as aulas de ritmos podem influenciar e contribuir para o processo de desenvolvimento e melhoria da coordenação motora, ritmo e percepção corporal dos discentes participantes, bem como auxiliar na construção da metodologia das aulas ministradas pelos discentes no Projeto de Pesquisa e Extensão em Ginástica de academia no IESP Faculdades, e a partir dessas variáveis, proporcionar um conhecimento mais aprofundado, que pode servir de apoio para futuras pesquisas referentes à dança e o desempenho das capacidades físicas de discentes do curso de Educação Física.

Visto que, o projeto de extensão é o primeiro contado prático dos discentes com o público externo e capacitá-los dentro das perspectivas do âmbito será um passo decisivo no mercado de trabalho.

2 CONCEITOS DA DANÇA

A dança é uma das manifestações corporais mais antigas que existe e que sempre se relacionou com o prazer, com a cultura, diversão, lazer, religião, trabalho apresentando como um todo as expressões artísticas diante da sociedade para demonstrar o potencial desta arte (GARCIA; HASS, 2003).

Silva & Mazo (2007) afirmam que a dança é uma arte que se desenvolve no espaço e no tempo, expressa sensibilidade por meio do movimento corporal e se utiliza de linguagens sonora, visual e tátil. Portanto, esse tipo de atividade física também é uma atividade de expressão, em que se movimenta o corpo e se expressa a alma.

A dança não é uma atividade puramente pedagógica e vai além da educação motora, percepção corporal e espacial. A dança melhora a capacidade psicológica do praticante (SANTOS et. al., 2005). A dança melhora a capacidade funcional, possibilita uma maior interação com outras pessoas e proporciona benefícios psicológicos (GOBBI et al., 2007).

A dança aumenta as condutas psicomotoras, coordenação, equilíbrio, tônus, lateralidade, noção espacial, ritmo, relaxamento, respiração, percepção, musicalidade e sensibilidade (PRATI; CARNELOZZI, 2006) desde os movimentos mais simples aos mais complexos, combinados ou isolados, explorando-se a criatividade, a capacidade de imaginação e cognição (ALMEIDA, 2005).

2.1 A DANÇA E ATIVIDADE FÍSICA

O conceito de atividade física pode ter diferentes enfoques (biológicos, sociais, políticos, pedagógicos, culturais). Mas, existe um consenso nas diferentes definições de que a atividade física é um movimento corporal que resulta em gasto energético (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2001). MATSUDO (1999) concorda com este ponto de vista, ao definir atividade física como quaisquer tipos de movimentos ou de exercícios sistematizados realizados pela musculatura esquelética e que resultam em aumento do gasto energético.

A dança é considerada uma atividade física alegre e que traz sensações de bem-estar e que acarreta vários benefícios para os seus adeptos. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo pode-se nos sentir mais

tranquilos e mais felizes conosco e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011). Szuster (2011, p.29) assegura que a prática da dança garante melhoria da saúde dos seus praticantes:

a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão.

A autora ainda afirma que faz parte do universo da dança a promoção de melhorias ao seu praticante de forma harmoniosa, respeitando seus estados fisiológicos e emocionais, desenvolvendo habilidades motoras, autoconhecimento e como fator de prevenção em situações estressantes (SZUSTER, 2006).

Podemos afirmar diante disso que, a dança é uma atividade aeróbica, que favorece aos seus praticantes bons resultados, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida. Contudo, a prática de exercícios aeróbicos como a dança desempenham uma função importante para a resistência, força, flexibilidade, coordenação motora e nas demais capacidades funcionais. E através dos movimentos realizados na dança contribui para facilitar o desempenho das atividades rotineiras, e conseqüentemente proporcionam uma melhor condição de vida, impacto positivo na saúde que é onde se encontra a maior razão para a procura dessas práticas.

Ainda que, a saúde seja um meio fundamental para a vida do indivíduo, a sociedade possui uma grande população de pessoas com problemas de saúde adversos, e o que mais contribui para o desencadeamento desses problemas é a inatividade física.

2.2 COORDENAÇÃO MOTORA

As capacidades de caráter coordenativo são divididas em componentes de adaptação, de reação, de controle, de combinação, de equilíbrio, de agilidade e destreza (HIRTZ e RUBESAMEN, 1972). O autor ainda subordina três capacidades de base, e cinco capacidades coordenativa fundamentais: capacidade de orientação espacial, de reação, de ritmo, de equilíbrio e de diferenciação cinestésica (HIRTZ, 1981).

Para Matweyew e Novikow (1982 el apud. SANTOS, 1997):

Particularmente belo é o ser humano em movimento. A exatidão coordenativa dos movimentos, a proporcionalidade dos esforços, a dinâmica dos ritmos, o jogo das velocidades e outros tipos de ações motoras racionais, geram sensações estéticas, prazer e satisfação.

Alguns outros autores buscavam estudar as capacidades coordenativas. De acordo com Hirtz (1981), as capacidades coordenativas são definidas pelos processos de orientação e de regulação dos movimentos, enquanto Frey (1977) citado por Weineck (1986), afirma que a dança permite ao atleta dominar ações motoras com precisão, que podem ser previsíveis ou imprevisíveis e aprender de forma rápida gestos desportivos.

As capacidades coordenativas desempenham um papel importante para o domínio de situações que necessita de uma rápida resolução, constituído à base de uma boa aprendizagem sensório-motora. Permitindo a economia de recursos físicos e assim, facilitando a sua ação.

2.2.1 Ritmo

Atualmente, profissionais de Educação Física do âmbito da Ginástica de academia e profissionais que utilizam a música no processo de ensino e aprendizagem, encontram-se inseridos no contexto sonoro e visual. Assim, torna-se de extrema importância a utilização do ritmo e de movimentos combinados para a realização de diferentes atividades corporais.

Neste contexto, a discussão sobre os problemas relacionados a saúde físico-mental dos participantes de atividades corporais, ressaltam a estrutura relativa aos elementos rítmico-musicais. E a percepção do ritmo se torna um elemento importantíssimo da música e educação corporal que utilize esse meio. (WURMAN, 1991) Essa percepção pode ser dividida em dois aspectos:

Qualitativos: percepção da estrutura rítmica em uma ordem ou organização.

Quantitativos: percepção de um intervalo de duração.

Staum (1983) analisou o efeito do ritmo musical no passo regular de indivíduos em idade avançada, com desordens na marcha. O estudo apontou que o estímulo da música com uma batida forte, melhorava a regularidade da marcha, e ainda sugeriu que este resultado se

dá pela utilização da batida como referencial, ajudando os indivíduos a antecipar os padrões de movimentos desejados.

Para Tell et al. (1999), confirmam essa informação ao indicar que a música e o movimento são vistos como mecanismos que contribuem para o aumento da percepção dos indivíduos em seu meio interno guiando a interação para o seu meio externo.

Gfeller (1998) examinou os componentes musicais e estilos preferidos por adolescentes de ambos os sexos em atividade aeróbica. Os resultados apontaram o estilo musical (97%), o tempo musical (96%); o ritmo – chamado pelos indivíduos de “boa batida” (94%); e, a condição da música para conjurar as ligações extramusicais (93%). Concluiu-se que a música forneceu estruturas rítmicas apropriadas para a atividade aeróbica.

Em virtude do seu método o passo, são os deslocamentos que trabalham o equilíbrio, traz a noção de regularidade possibilitando o aprendizado da pulsação, cuja função na musicalidade é marcar o tempo, os intervalos regulares e definir o ritmo (CIAVATTA, 1997).

Para Williams (1993) citado por Santana et al. (2007), o pulso ou batidas, refere-se “ao pulso subjacente da música, que é constante e irregular”. Giuselini (1993) ainda corrobora afirmando que o pulso tem pulsações no mesmo ritmo e ocorrem em um padrão contínuo de pulsações fortes e fracas. O ritmo nos é tão necessário, que o nosso espírito tende a ritmar tudo o que é precisamente regular: os passos de um caminhante, o barulho dos trilhos, os batimentos do coração, entre outros (DE CANDÉ, 1983).

As batidas musicais são compostas por grupos de oito, e cada grupo forma uma frase musical. Isto é, as atividades são executadas na “frase”, compreendendo que a mesma iniciasse no tempo um, e continua até formar um conjunto de oito batidas (oitavas). Akiau (1995) discorda dessa metodologia, chamando a frase musical de “Contagens de oito”, e de frase musical o conjunto de quatro contagens de oito (4 oitavas, 32 pulsos ou batidas).

Dentro dessa temática, há um consenso literário que caracteriza a terminologia desses 32 pulsos como sendo bloco musical. Neste estudo adotamos o termo batida (tempo ou pulso rítmico); frase musical ou oitavas (conjunto de oito pulsos) e bloco musical (conjunto de frases ou 32 pulsos).

2.3 PROJETO DE EXTENSÃO

“A extensão universitária é o processo educativo, cultural e científico que articula o Ensino e a Pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre Universidade e Sociedade” (PLANO NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2001, p.05).

A extensão é um instrumento viabilizador da função social da universidade, e também uma forma de externalização do que se produz na pesquisa e em sala de aula. Para Souza (2005), que a universidade deve utilizar a extensão como mediadora, começando dentro de si e externalizando-a para fora de seus muros.

Jezine (2001) afirma que, as primeiras extensões universitárias no Brasil aconteceram na Universidade Livre de Manaus, em 1909, no Ciclo da Borracha, e na de São Paulo e do Paraná em 1911. E, ocorreram por meio de conferências abertas ao público.

De acordo com Rodrigues (1999), é importante ressaltar, na prática da extensão envolvendo o contexto das funções da Instituição, ela pode contribuir para uma nova perspectiva de alocar seus trabalhos a serviço dos interesses da população. A universidade é uma instituição que tem por missão transmitir e produzir novos conhecimentos por meio do ensino, da pesquisa e da extensão (CALDERÓN, 2006).

Jenize (2004, [n.p]), “[...] Nesse sentido, a interação ensino-pesquisa-extensão é o pilar que alicerça a formação humana/profissional, bem como a interação universidade e sociedade, no cumprimento da função social da universidade.” É de fundamental importância que a universidade estabeleça a interação ensino-pesquisa-extensão, pois é o grande objetivo, para a formação de profissionais competentes.

3 CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

Na extensão há uma troca de experiências por meio da qual o conhecimento acadêmico adquirido é levado e aplicado à sociedade, o que permite que os alunos conheçam as necessidades, as demandas e também aprendam com as diferenças e a cultura das pessoas atendidas (MENDES et. al., 2010). A extensão universitária é uma ação da universidade junto à comunidade, por meio da qual se constroem novos e diferentes saberes e aproxima-se a academia da sociedade (DIVINO et al., 2013).

CAPÍTULO IV

O ALONGAMENTO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: REVISÃO DE LITERATURA

Nayara Cristina Silva Oliveira

Sarah Vislyne Nunes Wanderley

Dirlene Elayne Paulino Leite

Paula Luanna de Oliveira Souza

Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática de etiologia desconhecida, que ocorre predominantemente em mulheres na faixa etária de 30-55 anos. Caracterizada por dor musculoesquelética crônica e generalizada, com duração maior que três meses, ocasionando problemas físicos e emocionais que interferem diretamente na capacidade funcional e na qualidade de vida. O diagnóstico é baseado na condição clínica, e o tratamento preconiza o controle do quadro algico por meio de estratégias globais de abordagem interdisciplinar, com intervenções nos âmbitos físico, farmacológico, cognitivo-comportamental e educacional LORENA et. al (2014).

Pessoas com Fibromialgia em geral possuem um nível de controle cardiovascular autonômico menor que a média e o consumo de oxigênio é menor do que em pacientes não fibromiálgicos. Com isso, eles tendem a ser menos condicionados diminuindo sua eficiência cardiovascular e circulação periférica. Essa síndrome acaba gerando problemas de saúde pública, causando prejuízos pessoais e socioeconômicos para a população.

Afirma-se que o exercício físico é uma intervenção de baixo custo e pode promover saúde em vários aspectos e reduzir sintomas em pessoas com fibromialgia. Para desfrutar destes benefícios é necessária a participação ativa do paciente, uma vez que exige esforço físico e motivação para a prática. Bressan et al. destacam que a adesão, ou seja, a continuidade da prática do exercício físico, é a melhor maneira de se prolongar os ganhos terapêuticos para pacientes com FM.

O alongamento é um tipo de exercício que permitem a recuperação do comprimento muscular funcional, possibilitando alívio de tensões, realinhamento da postura e melhora na amplitude, além de liberdade e consciência de movimento. Porém, embora bastante empregados na rotina clínica fisioterapêutica, por serem de fácil execução e tolerabilidade, parece não existir um consenso sobre o tipo, a frequência e a intensidade de alongamentos mais adequados para o tratamento de pacientes com Fibromialgia. LORENA et. al (2014).

2 FIBROMIALGIA

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica não inflamatória de etiologia desconhecida, com manifestações no sistema musculoesquelético, podendo apresentar sintomas em outros aparelhos e sistemas orgânicos, onde a principal característica é a dor presente a no mínimo três meses. Podem estar presentes sinais como depressão, cefaleia, dor temporomandibular, parestesias, e distúrbios intestinais. De definição controversa pela ausência de substrato anatômico e fisiopatológicos confirmadores de sua existência, somando sintomatologia que se confunde com outras patologias. Cogita-se a possibilidade ser decorrente de infecções virais prévias, lúpus ou origem genética STEFFENS et. al (2011).

Na tentativa de facilitar diagnóstico e pesquisas, o Colégio Americano de Reumatologia (ACR), em 1990, publicou critérios para classificação de fibromialgia, os chamados Tender Points (pontos dolorosos), os quais foram validados para a população brasileira. A medicina atual ainda não desenvolveu tratamento específico para obter cura para esta enfermidade, e a terapêutica se baseia em medidas para aliviar o sofrimento e promover melhora da qualidade de vida.

Pode-se afirmar também que a fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor generalizada crônica em múltiplos pontos dolorosos, rigidez articular e sintomas sistêmicos

(por exemplo, transtornos de humor, fadiga, disfunção cognitiva e insônia) sem uma doença orgânica subjacente bem definida. No entanto, pode estar associado a doenças específicas, como patologias reumáticas, transtornos psiquiátricos ou neurológicos, infecções e diabetes.

O que hoje é definido como fibromialgia já havia sido descrito no século XIX. Em 1904, Gowers cunhou o termo “fibrositis” que foi usado até os anos setenta e oitenta do século passado, quando uma etiologia envolvendo o sistema nervoso central foi descoberta. Mas foi Graham em 1950 que introduziu o conceito moderno de fibromialgia como “síndrome da dor” na ausência de uma doença orgânica específica. Então, em meados da década de 1970, Smythe e Moldofsky cunharam o novo termo “fibromialgia” e identificaram regiões de extrema ternura, os chamados “tender points”. Somente em 1990 o comitê do Colégio Americano de Reumatologia redigiu o amplamente utilizando critérios diagnósticos que só recentemente foram modificados. Estima-se que a prevalência da fibromialgia seja de cerca de 1% -2% (3,4% para mulheres e 0,5% para homens). No entanto, ainda é uma condição mal compreendida que é difícil de diagnosticar.

O quadro clínico desta síndrome costuma ser polimorfo, exigindo anamnese cuidadosa e exame físico detalhado. O sintoma presente em todos os pacientes é a dor difusa e crônica, envolvendo o esqueleto axial e periférico. Em geral, os pacientes têm dificuldade para localizar a dor, muitas vezes apontando sítios peri-articulares, sem especificar se a origem é muscular, óssea ou articular. O caráter da dor é bastante variável, podendo ser queimação, pontada, peso, "tipo cansaço" ou como uma contusão. É comum a referência de agravamento pelo frio, umidade, mudança climática, tensão emocional ou por esforço físico.

Uma proporção dos pacientes lembra que a dor é de início, localizada em uma determinada região, principalmente na coluna cervical, envolvendo ou não os trapézios. Outras vezes iniciando-se como uma cervicobraquialgia ou como uma cervicodorsalgia. Outra parte dos pacientes alega que o quadro doloroso se iniciou já de maneira difusa, afetando segmentos da coluna vertebral, membros superiores e inferiores.

Sintomas centrais que acompanham o quadro doloroso são o sono não reparador e a fadiga, presentes na grande maioria dos pacientes. Têm sido relatados diversos tipos de distúrbios de sono, resultando ausência de restauração de energia e conseqüente cansaço, que aparece logo pela manhã. A fadiga pode ser bastante significativa, com sensação de exaustão fácil e dificuldade para realização de tarefas laborais ou domésticas. Sensações parestésicas

habitualmente se fazem presentes. É importante ressaltar que as parestesias nestes pacientes não respeitam uma distribuição dermatômica.

Outro sintoma geralmente presente é a "sensação" de inchaço, particularmente nas mãos, antebraços e trapézios, que não é observada pelo examinador e não está relacionada a qualquer processo inflamatório. Além dessas manifestações musculoesqueléticas, muitos se queixam de sintomas não relacionados ao aparelho locomotor. Entre esta variedade de queixas, destaca-se cefaleia, tontura, zumbido, dor torácica atípica, palpitação, dor abdominal, constipação, diarreia, dispepsia, tensão pré-menstrual, urgência miccional, dificuldade de concentração e falta de memória.

Cerca de 30% a 50% dos pacientes possuem depressão. Ansiedade, alteração do humor e do comportamento, irritabilidade ou outros distúrbios psicológicos acompanham cerca de 1/3 destes pacientes, embora o modelo psicopatológico não justifique a presença da fibromialgia. O exame físico fornece poucos achados. Eles apresentam bom aspecto geral, sem evidência de doença sistêmica, sem sinais inflamatórios, sem atrofia muscular, sem alterações neurológicas, com boa amplitude de movimentos e com força muscular preservada, apesar dos sintomas mencionados. O único achado clínico importante é a presença de sensibilidade dolorosa em determinados sítios anatômicos, chamados de tender points. Faz-se importante ressaltar que estes "pontos dolorosos" não são geralmente conhecidos pelos pacientes, e normalmente não se situam na zona central de dor por eles referida.

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO E FIBROMIALGIA

Devido a ineficácia no controle dos métodos tradicionais no tratamento da fibromialgia, surge no final da década de 80, o interesse pelos exercícios físicos como complemento no tratamento cresceu de forma significativa (CHAITOW, 2002). Para Sabbag et al. (2007), a fibromialgia deve receber tratamento multidisciplinar composto por farmacoterapia, terapia psicossocial e atividade física.

Os exercícios promovem alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, são consideradas uma intervenção não medicamentosa para o tratamento de disfunções relacionados aos aspectos psicobiológicos (MELLO, 2005). O exercício físico é um dos

métodos de tratamento que apresenta excelentes resultados no controle da síndrome de fibromialgia (VALIM, 2001).

Santos e Krueel (2009) apontam que o exercício físico deve ser considerado um meio essencial do tratamento para pessoas com fibromialgia. Desta forma, é importante um maior número de estudos sobre o efeito dos exercícios físicos em pacientes com a síndrome.

Valim (2006), ainda aponta que o exercício físico é uma intervenção de baixo custo e pode promover saúde em vários aspectos, sendo eficaz na diminuição da dor e dos sintomas da fibromialgia. Mas, para desfrutar dos benefícios dessa prática é necessária a participação ativa do paciente, uma vez que exige esforço físico e motivação para a prática (FLEGAL et. al. 2007; SOUZA, 2008).

Por outro lado, a inatividade física em pacientes com a síndrome ocasiona um declínio nas funções neuromuscular, na resistência muscular, na velocidade de contração dos músculos e na função cardiorrespiratória, comprometendo o desempenho funcional e nas atividades cotidianas como, caminhar, subir escadas, dentre outras (FISHER, 2004)

Atualmente, estudos têm demonstrado os benefícios da prática de exercícios físicos no tratamento da fibromialgia, tais como a prática de caminhada (STEFFENS,2012; PASQUA,2012; SILVA,2006) e do yoga (SILVA,2006; SANTOS,2008; CARSON, 2010). Essas formas de tratamento promovem aos praticantes uma abordagem não farmacológica, de fácil aplicação e de baixo custo para o controle da doença.

MC CAIN (1986), realizou um ensaio clínico randomizado avaliando os fatores no pré e pós intervenção, no período de 20 semanas. O objetivo do estudo foi avaliar os desfechos em relação à Dolorimetria de Chattillon para o limiar de dor em cinco pontos específicos (TP+); Escala visual analógica (EVA); Diagrama da dor Teste físico: PWC-170 Cycle Test. Foram realizadas 60 sessões com frequência trimestral em dois grupos distintos denominados em GE para treinamento vascular e GP para alongamento. Os resultados apontaram melhoria em todos os aspectos avaliados em ambos grupos, no entanto observou-se maiores ganhos no grupo de treinamento cardiovascular.

RICHARDS E SCOTT (2002) avaliaram 136 pessoas com idades variando de 18 a 70 anos, distribuídas em grupos. Um grupo realizou exercícios aeróbios (caminhada e ciclismo); e o outro, exercícios de relaxamento e flexibilidade, num ensaio clínico de 12 semanas. No primeiro grupo, após o estudo, melhorou bastante a qualidade de vida, comparado com o

segundo, demonstrando que a caminhada e o ciclismo foram mais eficazes na melhora dessa variável do que exercícios de relaxamento e flexibilidade.

No estudo de Da Costa et al. (2005), com 80 mulheres, de 41 a 56 anos, que realizaram um programa de exercícios de moderada intensidade, executados em casa durante 12 semanas, verificou-se que houve uma melhora significativa na qualidade de vida desse grupo.

Rooks et al. (2002) estudaram a qualidade de vida de 24 pacientes que realizaram exercícios na água, durante quatro semanas, seguidos de um programa de exercícios aeróbios, de força e de flexibilidade no solo, em um período de oito semanas. Os resultados mostraram uma melhora significativa da qualidade de vida desses indivíduos

A prática de exercícios proporciona sensação de bem-estar e de autocontrole, apresentando efeito analgésico, relacionado às dores características da patologia em questão (SABBAG et al., 2000; MARQUES et al., 2002). Bressan et al. (2008), destacam que a continuidade da prática do exercício físico, é a melhor maneira de se prolongar os ganhos terapêuticos para os portadores da Fibromialgia.

Os benefícios começam a aparecer entre a oitava e décima semana após o início dos exercícios efetuados e continuam aumentando até a vigésima semana, se sobrepondo ao desconforto inicial (VALIM et al., 2003; PFRIMER, 2008). Assim, a prática regular de exercícios físicos pode ser adotada como uma abordagem de otimização do tratamento da fibromialgia, promovendo redução da dor e do impacto dos outros sintomas, restabelecendo a capacidade física, mantendo a funcionalidade e promovendo melhora na qualidade de vida (MARTINEZ et al., 1998).

Assim, a prescrição de exercícios para o fibromiálgico deve ser meticulosa, especialmente quando utilizada como estratégia terapêutica não-medicamentosa. Os profissionais responsáveis devem se manter atentos em relação à intensidade e execução de exercícios, de preferência começando com cargas leves e progredindo gradualmente de acordo com as necessidades e evolução de cada indivíduo. Para a prescrição individual correta, é importante considerar fatores como: comorbidades, uso de medicamentos, capacidade funcional e, se possível, avaliação ergométrica (VALIM et al., 2003).

2.2 ALONGAMENTO

O alongamento é uma forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível (BADARO; SILVA; BECHE, 2007). O alongamento refere-se às situações que envolvem mais diretamente a estrutura muscular e os tecidos moles que envolvem a articulação. Suas técnicas resultam na elasticidade e melhoria da função muscular.

Os exercícios de alongamento muscular são utilizados para aumentar a extensão musculotendínea, do tecido conjuntivo muscular e periarticular, contribuindo para aumentar a flexibilidade, são de fundamental importância para um bom desempenho físico, tanto para a realização de atividades da vida diária, como para melhorar a performance no meio desportivo. É geralmente utilizado na reabilitação e na prática esportiva (ALMEIDA et al., 2009).

Corroborando com o autor, existem três métodos de alongamento para desenvolver a flexibilidade: o alongamento passivo, o ativo e a facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP). O alongamento estático é o mais utilizado, pois é o método mais seguro, simples e com menor risco de lesão. De acordo com Contursi (1986), o alongamento estático ou passivo consiste em realizar o alongamento de uma determinada musculatura até a sua extensão máxima de movimento, e ao chegar neste ponto, permanecer por um período que varia de 3 a 60 segundos.

Por outro lado, o alongamento dinâmico, ativo ou balístico: corresponde a habilidade de se utilizar a ADM – maior amplitude de movimento, na performance de uma atividade física em velocidades rápidas do tipo “sacudidas”. Utiliza-se de vários esforços musculares ativo insistidos, na tentativa de maior alcance de movimento.

Dantas (1999) acrescenta que o alongamento por Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva utiliza a influência recíproca entre o fuso muscular e o Órgão Tendinoso de Golgi (OTG) de um músculo entre si e com os do músculo antagonista, para obter maiores amplitudes de movimento. Para atingir o alongamento de um músculo de maneira mais eficiente, a temperatura intramuscular deve elevar-se antes que ele seja realizado. Quando um músculo está aquecido ele dá mais de si, alonga-se mais, tem maior resistência a lesões e sua capacidade contrátil é maior.

Os exercícios de alongamento estiram fibras musculares e permitem aumentar a flexibilidade do tendão e do músculo. Esse ganho de comprimento proporciona aumento da amplitude e liberdade de movimento. Para desempenhar a maioria das tarefas cotidianas funcionais, assim como atividades ocupacionais e recreativas, a amplitude de movimento sem restrições previne a dor, sendo importante para os pacientes com fibromialgia. Segundo Rosário et al. (2004), as melhores opções de exercícios de alongamento são o estático segmentar, o global e a facilitação neuromuscular proprioceptiva. Os mesmos autores relatam que o tempo ideal de alongamento está em torno de 30 segundos e as repetições acima de cinco não parecem apresentar vantagem terapêutica.

Além disso, o exercício de alongamento permite que o músculo recupere seu comprimento ideal, possibilitando uma melhora no alinhamento postural e garantindo principalmente a integridade e a função. Levando em consideração que o estiramento estimula receptores musculares e tendíneos, essa modalidade de exercício também possibilita enfatizar a consciência de movimentos corporais adequados. É ainda uma modalidade cinesioterapêutica de fácil aprendizado e reprodução em domicílio, respeitando o limite do esforço do próprio paciente com fibromialgia (MARQUES et al, 2007).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado das buscas na base de dados Google Acadêmico, realizamos a leitura dos seguintes artigos para fazer parte da pesquisa:

Título	Ano
Alongamento Muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões	2009
Flexibilidade versus Alongamento: esclarecendo as diferenças.	2007
Exercícios de alongamento ativo em pacientes com fibromialgia: efeito nos sintomas e na qualidade de vida.	1986
Aspectos clínicos do alongamento: uma revisão de literatura.	2007
Fibromialgia: Caracterização e tratamento.	2004

Fibromialgia.	2008
Critérios para a Classificação de Fibromialgia. Relatório do Comitê de Critérios Multicêntricos.	2010
Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com Fibromialgia.	1992
Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com Fibromialgia.	2004
A pilot randomized controlled trial of the yoga of awareness program in the management of fibromyalgia.	2002
Síndrome da fibromialgia: um guia para o tratamento.	2006
A randomized clinical trial of an individualized home-based exercise program for women with fibromyalgia.	2005
Afecções Musculoesqueléticas, Neuromusculares, Neoplásicas, Imunológicas e Hematológicas.	2000
Adherence to yoga and exercise interventions in a 6-month clinical trial.	2009
A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura.	2002
Análise crítica de parâmetro de qualidade de vida em fibromialgia.	2004
Role of Physical Fitness Training in the Fibrositis/Fibromyalgia Syndrome.	2008
O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.	2007
Utilizing exercise to affect the symptomology of fibromyalgia: a pilot study.	2000
Efeito da caminhada no sono de pacientes portadores de síndrome da fibromialgia.	2002
Atividade física adaptada à osteoartrite, fibromialgia e dor miofascial.	2011
Prescribed exercise in people with fibromyalgia parallel group randomized controlled trial.	2008
The effects of progressive strength training and aerobic exercise on muscle strength and	1990

cardiovascular fitness in women with fibromyalgia: a pilot study.	
Estudo ergométrico de portadores de fibromialgia primária em programa de treinamento cardiovascular supervisionado.	2010
Efeitos do condicionamento físico sobre pacientes com fibromialgia.	2004
Síndrome de Fibromialgia: fisiopatologia, instrumentos de avaliação e efeitos do exercício.	2012
A influência da prática regular de kundalini yoga sobre variáveis funcionais em indivíduos portadores da síndrome da fibromialgia.	2004
Ioga e fibromialgia.	2006
Escola interrelacional de fibromialgia: aprendendo a lidar com a dor - estudo clínico randomizado.	1998
Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia.	2011
Efeito da caminhada sobre a qualidade de vida e auto eficácia de mulheres com síndrome da fibromialgia.	2012
Atividade física adaptada e saúde.	2005
Aerobic Fitness in fibromyalgia.	2003
Benefícios dos Exercícios Físicos na Fibromialgia.	2006
Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática.	2015

Tabela 1: Artigos utilizados na pesquisa.

A rotina adequada de treinamento de aptidão cardiovascular contribui para melhorar a qualidade do sono e conseqüentemente, os sintomas da SFM (MOLDOFSKY, 2002). Assim, exercícios físicos devem ser prescritos e realizados de forma programada e organizada, uma vez que são considerados promotores na redução dos sintomas da SFM (MARQUES et al., 2002). ADAMS E SIM (2005) enfatizam a importância de respeitar o princípio da individualidade biológica, caracterizando as diferenças de cada indivíduo. Ressaltam ainda que a melhor modalidade de exercício é aquela na qual o paciente sente mais prazer durante e após a realização, seja ela relacionada a atividades aquáticas, caminhada ou outra modalidade.

Quanto aos resultados encontrados os exercícios de alongamento foram comparados aos exercícios de fortalecimento, nas pesquisas de Jones et al. (2002) na pesquisa de Matsutani et al. (2007), não houve superioridade de benefícios entre as técnicas.

4 CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

Com isso, enfatizamos a importância da prática de exercícios por portadores de SFM, para melhora física e mental. O exercício físico deve ser tomado como um promotor do alívio da dor, gerando bem-estar e contribuindo de forma significativa para a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Pode-se constatar que a prescrição de um programa de exercícios quando bem elaborado e também supervisionado, ajuda os portadores de fibromialgia a alcançar um aumento gradual do condicionamento físico, da flexibilidade e da habilidade funcional. É importante levar em consideração as preferências dos pacientes em relação às atividades propostas, pois o exercício praticado, precisa ser prazeroso ao paciente tanto durante quanto após a execução.

CAPÍTULO V

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E INSÔNIA DE ATLETAS DE SURF EM PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Willame Feliciano da Silva

Rogério Márcio Luckwü

Stephanney K. M. S. F. de Moura

INTRODUÇÃO

O *surf* é uma prática desportiva efetuada na superfície da água, frequentemente considerada parte do grupo de atividades denominadas esportes de aventura, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados pelo surfista ao deslizar em pé na prancha de *surf*, aproveitando a onda que quebra quando se aproxima da praia ou costa. Assim como na maioria dos esportes radicais, no *surf* também existem manobras, as principais são: batida, rasgada, *floater*, *cutback*, aéreos e o *bottom turn*, a famosa cavada, conseguir manobrar no *surf* exige muita técnica e acima de tudo muito equilíbrio e prática.

O Brasil atingiu um nível altíssimo nesta modalidade com atletas que a cada dia passam a inovar a forma de surfar. A vida atlética de um competidor de *surf* de alto rendimento exige de certa forma muitos cuidados para se obter o tão desejado pódio e, por sua vez, se manter nele em diversos campeonatos. Um dos fatores que podem ser favoráveis para que esse padrão de conquista seja contínuo, é a qualidade e duração do sono durante o período de preparação.

Segundo Buela (1996) apud Martins (2001, p. 206) o sono é “um estado funcional, reversível e cíclico, com algumas manifestações comportamentais características, como uma imobilidade relativa e o aumento do limiar de resposta aos estímulos externos”.

O sono, por meio de suas funções biológicas e fisiológicas restaura a energia, a aprendizagem, a memória e a cognição (DATTILO et al., 2011; CIRELLI; TONONI, 2008). Embora não se conheçam bem as funções do sono em sua totalidade (FEILLET, et al. 2006),

pode se dizer que sua redução para menos de 6 horas por um período maior que 4 dias consecutivos pode refletir prejudicando as funções cognitivas, o estado de ânimo e rendimento (BELENKY et al., 2003).

Estudos confirmam que ainda não se tem um tempo padrão ideal de sono, partindo do princípio da individualidade biológica, isso quer dizer que, varia de indivíduo para indivíduo, levando em consideração o fator idade, rotina diária, se faz uso ou não de medicamentos e até alimentação fará total diferença dentro deste processo, quando acontece uma redução na duração necessária de sono podemos dizer que existe uma má qualidade de sono, desencadeando desta forma distúrbios como a insônia, que seria a dificuldade de iniciar e manter o sono ou acordar de forma precoce tornando difícil a recuperação, se tratando de atletas isso poderá levar a um declínio total de sua performance, baixando a concentração, descontrolando a pressão arterial, aumentando a probabilidade de se ter lesões, metabolismo descompensado, falta de energia e também pode acarretar distúrbios cognitivos podendo influenciar no desempenho (MARTINS, MELLO E TUFIK, 2000).

Segundo Balaguer (2003), as pessoas recebem informações de seus estados fisiológicos, e estados de desconforto como uma noite mal dormida, podendo indicar ineficácia física e diminuir a percepção de auto eficácia, que também tem sido apontado como um forte determinante no sucesso esportivo em inúmeras modalidades assim como *no surf*.

Segundo O'toole (2005), o sono foi identificado por atletas de elite, treinadores e profissionais da área da saúde desportiva, como um aspecto importante para a recuperação e de importância decisiva no que respeita a performance competitiva

Avaliando a qualidade do sono durante um período regular de treinamento em atletas de elite e não atletas, constatou-se que atletas têm qualidade do sono pior do que os não atletas (LEEDER et al., 2012). Estudos prévios avaliaram o sono em período pré-competitivo e demonstraram que atletas de modalidades coletivas e individuais apresentam distúrbios do sono, sendo a falta de sono a maior dificuldade entre competidores de modalidades individuais (LEEDER et al., 2012; JULIFF; HALSON; PEIFFER, 2015; ERLACHER et al., 2011). Nessas condições, suas capacidades de desempenho físico e mental são alteradas (BANKS; DINGES, 2007).

Desta forma, torna-se importante a investigação da qualidade do sono de atletas em período de competição para que os profissionais responsáveis pela elaboração das sessões de

treinamento tomem medidas para minimizar malefícios provocados pela má qualidade do sono e possíveis distúrbios do sono que podem aparecer durante a temporada. Adicionalmente, diminuir os problemas físicos e psicológicos gerados pelas altas cargas de treinamento na qual esses atletas são submetidos, e conseqüentemente aumentar seus rendimentos, já que por se tratar de um treinamento de alto rendimento, onde são aplicados treinos com intensidade elevada em busca de uma melhor performance, sabendo-se que qualidade do sono pode exercer influência sobre o rendimento de uma atleta e que são poucos estudos realizados com a modalidade de surf, o presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade do sono e índice de insônia em atletas de surf no período de pré-competição.

2 SURF

O *Surf* é um esporte considerado de aventura e, também, muito praticado como atividade recreativa, modalidade individual, radical, praticado no mar, o desafio é se manter o maior tempo possível em pé sob uma prancha, deslizando sob as ondas e realizando manobras radicais, com vários níveis de dificuldade. Pode ser praticado em qualquer meio aquático que tenham ondas, tais como, mar, rios e até mesmo em piscinas planejada para este determinado fim. Não se sabe ao certo quando surgiu o *surf*, pois há poucos relatos, mas alguns historiadores defendem a ideia de que surgiu nas Ilhas Polinésias quando os nativos saíam para pescar e, para voltar mais rápido à terra firme, deslizavam com seus barcos através das ondas.

De acordo com Finney et al (1996) existem registros na literatura de que povos já praticavam como forma de lazer há 2000 anos antes de Cristo nas ilhas do Oceano Pacífico. Os reis das ilhas do Hawai passaram a praticar este esporte com pranchas feitas de madeira retiradas de árvores locais, assim o *surf* tornou-se uma cultura, foi a partir das práticas realizadas no Hawai que o *surf* foi sendo difundido pelo mundo devido as suas ondas gigantes e a fabricação de pranchas com modelos diferenciados (BOOHTH, 1996), segundo Vasconcelos (2013) devido as essas características vem contribuindo para sua popularização, com isso estima-se que existam aproximadamente 35 milhões de praticantes pelo mundo.

O Brasil atingiu um nível altíssimo nesta modalidade com atletas que a cada dia passam a inovar a forma de surfar. A vida atlética de um competidor de *surf* de alto rendimento exige de certa forma muitos cuidados para se obter o tão desejado pódio e, por sua

vez, se manter nele em diversos campeonatos um dos fatores que podem ser favoráveis para que esse padrão de conquista seja contínuo, é a qualidade e duração do sono durante o período de preparação.

3 QUALIDADE DO SONO E RENDIMENTO ESPORTIVO

Segundo Buela (1996) apud Martins (2001, pg.206) o sono é “um estado funcional, reversível e cíclico, com algumas manifestações comportamentais características, como uma imobilidade relativa e o aumento do limiar de resposta aos estímulos externos”. De acordo com Machado (2017) existem vários motivos influenciadores na performance do atleta, dentre eles existe um em específico, o distúrbio do sono, que é a insônia, um dos sinais do sistema nervoso autônomo.

É notório que atividade física regular pode trazer muitas melhorias ao indivíduo que a prática, por exemplo: perda de peso, aumento da massa muscular, melhora a atenção, a memória e o raciocínio, combatem a depressão, melhora a eficiência e a qualidade do sono (Boscolo, 2005). Deste modo a atividade física auxiliaria o sono, pois com o aumento do gasto energético durante o estado de vigília, se faz imprescindível uma maior quantidade de sono para se ter um equilíbrio energético positivo, e assim o mesmo possa ter suas energias recarregadas para um novo dia (MARTINS, 2001).

Sabe-se que exercícios intensos devem ser evitados no mínimo três horas antes de dormir, pois a liberação de altas taxas de adrenalina horas antes do sono pode prejudicar a sua qualidade. Porém atividades de intensidade leve para moderada podem favorecer a qualidade do sono, tendo um efeito de relaxamento que pode ser comparado a medicamentos comumente utilizados para dormir (NAHAS, 2003). Deste modo, o sono é geralmente considerado como meio para repor energias despendidas durante o dia, sendo, portanto restaurador. Este conhecimento generalizado da importância do sono, só nos últimos tempos ganhou credibilidade científica. E uma das formas para estudar a função do sono é através da relação do sono com o exercício físico (BRAND et al., 2010).

No caso de atletas, fatores como treinamento excessivo, sobrecarga dos exercícios e aspectos psicológicos como ansiedade e medo, principalmente em períodos competitivos,

podem alterar os padrões de sono que são fundamentais para a restauração física e mental (MARTINS et al., 2000).

Exercícios demasiadamente intensos e de longa duração podem levar a um período inadequado de recuperação. Existem evidências de que a Síndrome de *Overtraining* manifesta-se, além de outros parâmetros fisiológicos, também no padrão de sono. Segundo Martins et al. (2001), existe uma relação em forma de “U” invertido (efeito de *Yerkis – Dodson*) entre a fadiga induzida pelo exercício e a qualidade do sono (Figura 1).

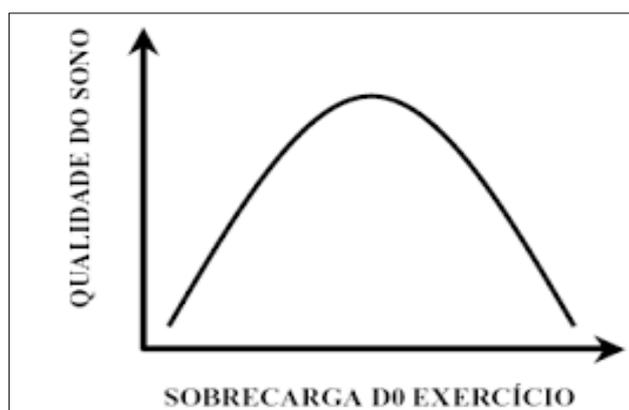


Figura 1 - Relação entre a sobrecarga do exercício e qualidade do sono. Fonte: martins et al, (2001).

Avaliando o gráfico pode-se dizer que o exercício em exagero ou o sono de má qualidade podem prejudicar o rendimento de atletas durante treinamentos ou competições. Dessa forma, a intensidade e o volume do exercício são muito importantes, pois quando a sobrecarga é elevada até o nível ideal, existe um melhor retorno na qualidade do sono e quando esta sobrecarga é excessivamente alta, ocorre uma influência negativa direta sobre a qualidade do sono.

Conforme Matos e Winsley (2007), a síndrome de “sobre treino” ou fadiga crônica é um fenômeno comum que afeta os atletas de alta performance de uma forma negativa, relaciona-se com fatores imunológicos, neuroendócrinos e musculoesqueléticos. Por isso, determinar a quantidade de sono que um atleta necessita ou perceber se um atleta está com déficit de sono é de vital importância, pois afeta o desempenho esportivo e deixa o atleta suscetível a uma fadiga crônica (BUDGETT, 1998).

Pode-se também destacar a qualidade do sono dos indivíduos nos períodos de competição. No organismo do ser humano, o sono é um processo ativo e essencial. Este é compartilhado por diversas espécies de animais, assumindo-se vital para a sua sobrevivência ao longo de milhões de anos (PAIVA, 2015). Também conceituado como uma situação fisiológica de atividade cerebral, natural e periódica, em que o estado de consciência varia, reduzindo a sensibilidade aos estímulos ambientais, seguido de específicas posturas corporais e motoras, além de alterações autônomas (GOMES et al., 2010).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados desta pesquisa cujo objetivo era avaliar a qualidade do sono e índice de insônia em atletas de *surf* em período de pré-competição, estão dispostas a seguir, de acordo com a disposição das perguntas nos questionários.

TABELA 1 - PERFIL DE TREINAMENTO, QUALIDADE DO SONO E GRAVIDADE DE INSÔNIA DOS ATLETAS DE <i>SURF</i>					
	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
	42				
Idade		20,0	59,0	40,0	11,1
Tempo de prática de surfe (anos)		3,0	49,0	23,8	12,9
Veze por semana (dias)		1,0	10,0	3,50	2,0
Horas de treino por dia		1,0	13,0	3,9	2,6
Latência (minutos)		2,0	90,0	25,3	19,9
Duração do sono (horas)		2,0	10,0	7,1	1,6
Eficiência do sono (%)		0,0	100,0	87,8	20,4
Escore do IQSP		6,0	23,0	13,0	3,5
Escore do IGI		0,0	21,0	4,9	4,6

n: número de participante; IGI: Índice de gravidade de insônia; IQSP: Índice de qualidade do sono de Pittsburgh.

FONTE: Próprio autor (2019).

Os dados apresentados na tabela 1 mostram que a média de idade dos atletas de *surf* é de $40,0 \pm 11,1$ anos, estes praticam a modalidade esportiva há uma média de $23,8 \pm 12,9$ anos, $3,5 \pm 2,0$ vezes por semana, durante $3,9 \pm 2,6$ horas por dia. Em relação às variáveis da qualidade do sono e do índice de gravidade de insônia podemos observar que a amostra apresentou uma latência do sono de $25,3 \pm 19,9$ minutos, uma duração do sono de $7,1 \pm 1,6$ horas por noite, uma eficiência habitual do sono de $87,8 \pm 20,4\%$, um escore do IQSP de $13,0 \pm 3,5$ e o escore do IGI de $4,9 \pm 4,6$.

TABELA 2 - CORRELAÇÕES ENTRE IDADE, VARIÁVEIS DE SONO E GRAVIDADE DE INSÔNIA DOS ATLETAS DE *SURF*

	1	2	3	4	5	6
Idade	1	0,042	-0,252	-0,382*	0,145	0,114
Latência		1	-0,290	-0,194	0,433**	0,184
Duração do sono			1	0,706**	-0,494**	-0,516**
Eficiência do sono				1	-0,741**	-0,316*
Escore do IQSP					1	0,620**
Escore do IGI						1

$p \leq 0,05$; **: $\leq 0,01$.: IGI: Índice de gravidade de insônia; IQSP: Índice de qualidade do sono de *Pittsburgh*; teste de correlação de *Pearson*.

FONTE: Próprio autor (2019).

Após o teste de correlação de *Pearson* (tabela 2) foram encontradas 8 correlações significativas. A idade correlacionou-se negativa com eficiência do sono (-0,382), a latência positivamente com o escore do IQSP (0,433). A duração do sono positivamente com a

eficiência do sono (0,706), negativamente com o escore do IQSP (-0,494) e com o escore do IGI (-0,516). O escore IQSP correlacionou-se positivamente com o escore do IGI (0,620).

Os resultados expostos nesta avaliação da qualidade do sono mostraram que a latência do sono dos participantes da pesquisa era alta, ou seja, os mesmos demoravam para adormecer podendo este fator ser um indicativo insônia. Por outro lado, a duração do sono e sua eficiência foram satisfatórias nestes atletas de *surf*. De acordo com Lastella et al., (2015) atletas de alto rendimento dormem cerca de 6,8 horas de sono por noite, indicando assim que a média trazida neste estudo foi superior, num estudo realizado pela *National Sleep Foundation* (2006) foi constatado que a média de sono de duração de sono de indivíduos saudáveis era de em média de 6,8 horas nos dias úteis e 7,4 horas nos fins de semanas, sendo suficientes para manter suas rotinas sem nenhum prejuízo.

Indo de encontro aos resultados do presente estudo, Youngstedt et al. (1997) relatam em uma metanálise, que o exercício aumenta a latência para o sono REM e/ou diminui o tempo desse estágio de sono em aproximadamente seis minutos e 11,6 minutos, respectivamente, estas alterações podem ser utilizadas como um índice de estresse induzido pelo exercício físico.

Pesquisas anteriores que avaliaram o sono em período pré-competitivo demonstraram que atletas de modalidades coletivas e individuais apresentam distúrbios do sono, sendo a falta de sono a maior dificuldade entre competidores de modalidades individuais (LEEDER et al., 2012; JULIFF et al., 2015; ERLACHER et al., 2011).

Nessas condições, suas capacidades de desempenho físico e mental podem ser alteradas (BANKS et al., 2007). A restrição do sono, seja ela crônica ou aguda, pode ter efeitos prejudiciais tanto para a saúde como para o rendimento físico (GOEL et al., 2009). Estudos prévios demonstram que atletas não possuem boa qualidade do sono em período pré-competitivo (LEEDER et al., 2012), esse resultado também foi encontrado em Juliff et al., (2015) quando investigaram 283 atletas australianos de diferentes modalidades e verificaram que a maior parte dos atletas apresentou má qualidade do sono em pelo menos uma noite antes de uma competição, sendo tais resultados semelhantes aos desta pesquisa.

Outro resultado interessante do presente estudo foi que apesar dos atletas de *surf* possuírem má qualidade do sono em período pré-competitivo, estes apresentaram ausência de insônia em sua maioria. Tais resultados foram de encontro aos achados de Agüero et al.,

(2015) que ao investigarem 33 atletas paraolímpicos chilenos, constataram que 69,6% apresentavam insônia e sugeriu que tal situação poderia influenciar negativamente sobre o rendimento esportivo. Corroborando com o nosso estudo as correlações positivas entre latência do sono com a insônia e com o escore de qualidade do sono.

Este foi o primeiro a avaliar a qualidade do sono e insônia em atletas de surf. Dentre os pontos fortes está a utilização do questionário validado internacionalmente facilitando a replicação do estudo e seus resultados serem comparados com outras pesquisas. A principal limitação foi o número amostral, porém justificado pela quantidade de atletas participantes no campeonato escolhido.

Para futuras linhas de pesquisa sugere-se a avaliação a qualidade do sono com o uso de polissonografia para avaliar a qualidade do sono de forma direta, comparar a qualidade do sono entre homens e mulheres e comparar o rendimento dos atletas em competição em relação a qualidade do sono.

5 CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

Os atletas de *surf* possuem má qualidade do sono em período pré-competitivo, porém não tinham insônia. Sugere-se que os treinadores apliquem estratégias de higiene do sono em seus atletas em período preparatório para competições como tentativa de melhorar seu rendimento.

CAPÍTULO VI

JOGOS DA PRAIA: MAPEAMENTO, COMUNICAÇÕES E EMOÇÕES

Leys Eduardo dos Santos Soares
Rodrigo Wanderley de Sousa-Cruz
Pierre Normando Gomes-da-Silva

INTRODUÇÃO

Os jogos e os esportes são situações ludomotrizes que fazem parte do cotidiano das pessoas nas mais diversas sociedades. Nestas situações, condutas lúdicas ocorrem com a finalidade de vivenciar momentos de lazer, mas que também contribuem para o desenvolvimento de interações com o ambiente e enfrentamento de situações de risco quando praticados na natureza.

Os jogos praticados na natureza ocorrem em um ambiente de maior liberdade para diferentes públicos e práticas. Essas práticas são realizadas por uma grande parcela da população de variadas faixas etárias, que usam o ambiente de praias, parques, florestas e montanhas e o transformam em lugares de diversão. Pode-se dizer que, nos momentos de lazer e de práticas lúdicas na natureza, esses espaços são democratizados.

Devido às suas praias de reconhecida beleza, o litoral de João Pessoa-PB é um atrativo para muitos banhistas durante todo o ano. As praias têm se mostrado um espaço propício aos mais diferentes jogos, esportes e atividades de aventura. As praias de João Pessoa sediam grandes campeonatos nacionais de vôlei de praia, handebol e futebol de areia. Esses eventos atraem muitas pessoas e estimulam a prática desses esportes na comunidade pessoense. O litoral paraibano é ponto de encontro de diversos atletas profissionais e amadores que realizam práticas corporais nesse ambiente em contato permanente com a natureza.

Essas práticas além de possibilitarem aos participantes manterem contato com a natureza, também proporcionam a aventura. A aventura possui um forte valor simbólico, para além do físico e do técnico-tático. De acordo com Parlebas (2001), o ambiente de uma atividade pode se apresentar como “domesticado” ou “selvagem”. O primeiro, estável, é aquele cuja natureza é previsível, ou seja, um espaço que foi adaptado para a prática de

determinado jogo ou esporte. E o segundo, um ambiente natural, em que o praticante deverá atuar “lendo” os imprevistos que porventura se apresentem.

De acordo com Parlebas (2001), a praia é considerada um “ambiente selvagem”, caracteriza-se como de entorno instável, porque requer dos participantes a decodificação do ambiente para o jogo realizar-se. Sobre essas características, explica o autor que o ambiente é uma “dimensão que leva em consideração o grau de codificação e de modificação que o homem efetua no meio para realizar suas práticas ludo-desportivas, especialmente as práticas motrizes em plena natureza” (PARLEBAS, 2001, p. 155).

Assim, ler/decodificar o ambiente é fundamental para o desenvolvimento das ações consecutivas do jogo, porque o modo de lidar com a incerteza do ambiente depende do nível de experiência e de habilidade do praticante. Devido a essa necessidade de “ler” o ambiente, pensamos no jogo e nas ações que ocorrem em seu transcurso como práticas de linguagem.

A praxiologia motriz é uma teoria dos jogos e esportes desenvolvida por Parlebas (2001), que concebe as práticas motrizes como um campo da linguagem motora, isto é, de comunicação práxica. A praxiologia é uma ciência da ação motriz, cujo principal objetivo é de tornar explícita a lógica interna dos variados jogos e esportes e aspira formar um campo de investigação sobre a ação motriz, explorando as linguagens e interações presentes em qualquer prática ludomotora. Na Educação Física brasileira, a concepção de linguagem vem sendo também estudada, numa perspectiva diferente, por Gomes-da-Silva (2011; 2016) e Betti e Gomes-da-Silva (2018), numa perspectiva semiótica do movimento humano. Para estes autores, linguagem é produção de sentido, para além de sentido/significado em cada jogada há um engendramento de signos.

Parlebas (2001, p. 81) advoga que as situações ludomotrizes são campos de comunicação motriz, portanto, linguagem. De acordo com o autor, “a comunicação motriz não é, portanto, essencialmente uma transmissão de informação, mas, sobretudo, uma interação, ou seja, uma produção motriz interindividual portadora de informação”. Sob o ponto de vista dessa teoria, o jogo é um sistema em que os participantes interagem com o mundo ao seu redor, em uma rede de comunicação. A praxiologia motriz elenca a comunicação práxica como um fator de ordem semiológica das ações realizadas no jogo. A comunicação práxica é uma comunicação estabelecida por meio de gestos emitidos por cada participante. “Esse critério de interação permite compreender os comportamentos na medida em que se inserem em uma unidade global, ou seja, em um sistema que dá sentido as ações de cada um” (PARLEBAS, 2001, p. 82).

Parlebas (2001), afirma que existem dois tipos de comunicação semiótica: a direta e a indireta. A comunicação prática direta pode ocorrer de dois modos: comunicação (relações de cooperação) ou contracomunicação (relações de oposição). Já a comunicação prática indireta estabelece-se por meio dos gestemas e dos praxemas. Os gestemas são caracterizados por sinais, mímicas e gestos que indicam uma ordem tática ou relacional, e os praxemas são ações motrizes com significado tático, uma conduta motriz de um jogador que é interpretada como um signo.

Assim, considerando a grande variedade de jogos praticados ao ar livre, especialmente nas praias urbanas, este estudo teve o objetivo de apresentar um mapeamento do lúdico no litoral de João Pessoa-PB. Trata-se de organizar um mapa dos jogos observados nas praias visitadas do litoral pessoense analisando as comunicações estabelecidas entre os sujeitos envolvidos nesses jogos.

A partir dos objetivos desta pesquisa, organizamos um mapa com fins ilustrativos, destinado a disponibilizar as informações geográficas e lúdicas, para fins didáticos. Assim, consideramos que, “os mapas podem representar, portanto, a espacialização das mais diversas informações, constituindo-se num poderoso instrumento de comunicação” (ABREU; CASTROGIOVANNI, 2010, p. 544).

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, do tipo descritiva e de campo, em que se utilizou a observação direta para apreensão dos fenômenos. Foram cinco meses de observações, de outubro de 2012 a fevereiro de 2013, período conhecido como “alta estação” nas praias urbanas da cidade de João Pessoa e uma praia da cidade portuária de Cabedelo, ambas do estado da Paraíba. Incluímos a praia de Intermares, localizada no município de Cabedelo, parte da região metropolitana da grande João Pessoa, devido à grande frequência de banhistas e surfistas pessoenses que frequentam a praia. Também decidimos incluí-la no estudo por ser uma praia onde se praticam jogos que não são observados com frequência em outras praias visitadas.

Os jogos observados eram praticados por pessoas de diferentes faixas etárias em cada praia, com idades que variavam entre 8 a 45 anos. Foram visitadas 7 praias, 10 visitas em cada uma delas, por um período de quatro horas, sempre nos fins de semana durante o período da manhã, totalizando 280 horas de observação. Houve registros de imagens e as observações do dia eram anotadas no diário de campo. Ressaltamos que apesar de no contexto da praia ser

possível observar outras práticas que ocorrem na calçada e na ciclovia, como o caminhar, correr, andar de bicicleta, patins, patinete e skate, escolhemos deter nossa atenção apenas aos jogos da areia e do mar, por serem práticas mais peculiares do ambiente de praia.

Para subsidiar o trabalho de observação nas praias visitadas, construímos um roteiro de observação, fundamentado nos tipos de situações motrizes, conforme as categorias parlebasianas. De acordo com Parlebas (2001), as situações motrizes podem ser classificadas como psicomotrizes ou sociomotrizes. Os jogos psicomotrizes são aqueles que acontecem nas situações em que os participantes praticam sozinhos, sem presença de companheiros ou adversários, como acontece no surfe, por exemplo. Já os jogos sociomotrizes correspondem às situações em que os participantes interagem com os demais, como, por exemplo, no futebol. Nessa perspectiva, elaboramos o roteiro de observação constituído pelas categorias: Interação Motriz, Conduta Motriz, Rede de Comunicação, para as duas classes de jogos (psicomotrizes e sociomotrizes).

1- Jogos Psicomotrizes

- a) Interação motriz com o espaço, o tempo e os implementos: são as interações corporais que os participantes estabelecem com o ambiente do jogo, com o tempo de cada situação e com os instrumentos extracorporais que utilizam.
- b) Conduta motriz afetiva e relacional: consiste nas interações motrizes de caráter afetivo, ações de amizade ou hostilidade relacionadas aos sentimentos e às emoções que se configuram no jogo.

2 - Jogos Sociomotrizes

- a) Interação motriz com o espaço, o tempo e os implementos: são as interações dos participantes com o ambiente em que estão inseridos, com o tempo de jogo de cada prática e com os instrumentos do jogo.
- b) Rede de comunicação motriz: envolve as interações motrizes de comunicação e contracomunicação entre companheiros e/ou adversários.
- c) Conduta motriz afetiva e relacional: compreende as interações motrizes relacionadas à ambiência afetiva, aos sentimentos de amizade e à hostilidade que se estabelecem nas interações motrizes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas 7 praias visitadas que em conjunto apresentam 19,5 km de extensão, observamos os seguintes jogos: a) Praia da Penha: travinha, frescobol e pipa; b) Praia do Seixas: frescobol, travinha e pipa; c) Praia de Cabo Branco: pipa, frisbee, vôlei, futebol e frescobol; d) Praia de Tambaú: vôlei, pipa, frescobol e travinha; e) Praia de Manaíra: frescobol e travinha; f) Praia do Bessa: kitesurf, caiaque, vela, vôlei e travinha; g) Praia de Intermares, surfe, kitesurf, windsurf e frescobol.



Figura 1- Mapa das praias visitadas e dos jogos observados.

Fonte: Pesquisadores.

Na praia da Penha, é onde se realiza a festa religiosa de Nossa Senhora da Penha, na qual os pessoenses saem em romaria de 14km para o santuário ali localizado. Nela, constatamos a prática dos seguintes jogos: o frescobol, a travinha e o jogo de pipa. A praia do Seixas é reconhecida como ponto turístico devido à falésia onde está o Farol do Cabo Branco, “Ponta do Seixas”, que marca o ponto extremo mais oriental das Américas, cantada e poetizada por muitos. Observamos nessa praia os mesmos jogos encontrados na praia da penha.

A praia de Cabo Branco é ponto de encontro da maior parcela do público de João Pessoa que pratica diferentes atividades, como corridas e caminhadas, que podem ser observadas diariamente das 06h:00 às 08h:00h da manhã, devido a disponibilidade de

calçadão e ciclovia, estruturas físicas presentes em grande parte da extensão da praia. Essa praia tem 12 áreas reservadas para a prática do vôlei de praia, com postes e, em algumas, há disponibilidade da rede. Em sua orla, há, ainda, duas quadras de handebol de areia, que servem de local de treinamento da seleção paraibana de handebol, mas fica disponível permanentemente para o público local que deseja utilizar a quadra. Essa quadra conta com redes para a detenção das bolas e refletores para os jogos à noite. Também existem dois locais propícios para a prática do futebol de areia, com balizas fixas na areia.

Na praia de Cabo Branco, diferentemente das outras praias, existem muitos praticantes de jogos, como os de pipa, vôlei, futebol e frescobol, que são facilmente observados na orla, durante o dia, e, em alguns casos, à noite, devido aos refletores instalados ali. Além disso, essa foi a praia onde se observou mais jogos, cinco tipos, como pode ser visto na figura 1.

A praia de Tambaú foi uma das com menos frequência de jogos. Talvez isso se deva ao fato de que em grande parte de sua extensão existir uma vegetação rasteira e coqueiros, o que dificulta a prática de jogos como pipa e travinha, mas mesmo assim ocorriam em menor frequência. Em sua orla, há dez locais propícios para a prática de vôlei de praia, com os postes fixos na areia, disponíveis para quem queira usá-los.

É importante registrar que a praia de Manaíra foi a que mais houve dificuldades de encontrar pessoas praticando qualquer tipo de jogo, porque essa praia está constantemente imprópria para banho em algumas áreas e por ter barreiras fixas de contenção do mar, que faz com que os banhistas procurem outras mais próximas. Mesmo assim, foram encontrados praticantes jogando frescobol e travinha.

Bessa e Intermares são praias em que foi possível perceber correntes de ar mais fortes, o que facilita a prática de esportes marítimos que dependem do vento. Nessas praias existem locais para aluguel de embarcações, bem como “escolas”, em que se recebem orientações para vivenciar aulas de surfe, windsurf e kitesurf. Existe nas praias do Bessa e Intermares áreas reservadas para decolagem e aterrissagem do kitesurf, com sinalizações, placas e bandeiras.

A partir das observações realizadas, organizamos o quadro 1, em que podemos distinguir dois grupos de jogos, os que eram praticados na areia e os que eram praticados no mar. Neste quadro é possível perceber que na maioria das praias a atividade lúdica era mais constante na areia. Os jogos marítimos foram observados com maior frequência apenas nas praias do Bessa e Intermares. Essa constatação deve-se muito ao fato que essas praias são locais de encontro e prática de profissionais de esportes marítimos, conforme comentado anteriormente, existem áreas específicas para organização das práticas e isso contribui

bastante para que nessas praias os jogos no mar sejam observados com maior constância quando comparadas com outras localidades.

PRAIAS	JOGOS NA AREIA	JOGOS NO MAR
Praia da Penha	Frescobol, Pipa, Travinha	Inexistentes durante a observação
Praia do Seixas	Frescobol, Pipa, Travinha	Inexistentes durante a observação
Praia de Cabo Branco	Frisbee, Pipa, Frescobol, Futebol, Vôlei	Inexistentes durante a observação
Praia de Tambaú	Frescobol, Pipa, Travinha, Vôlei	Inexistentes durante a observação
Praia de Manaíra	Frescobol, Travinha	Inexistentes durante a observação
Praia do Bessa	Travinha, Vôlei	Caiaque, Kitesurf, Vela
Praia de Intermares	Frescobol	Kitesurf, Windsurf, Surfe

Quadro 1 – Jogos praticados na areia e no mar.

Fonte: Pesquisadores.

Foram observadas, nas praias, diferentes faixas etárias para os mais diferentes jogos. Por exemplo, o vôlei em algumas praias, era mais praticado por adolescentes; em outras, por adultos. Já o windsurf, kitesurf, caiaque, vela, surfe, eram, quase sempre, praticados por adultos. O único jogo que praticamente tem a mesma faixa etária em todas as praias foi a pipa, que sempre era praticado por crianças. Destacamos que em todas as praias observadas, a brincadeira de pipa não tinha finalidade de competição, as crianças apenas colocavam suas pipas no ar para, sozinhas, fazerem manobras testando suas habilidades.

3.1 JOGOS PSICOMOTRIZES

a) Interação motriz com o espaço, o tempo e os implementos.

Nos jogos psicomotrizados observados, os participantes envolvidos exerciam uma interação com o meio, o que é fundamental para a prática do jogo. No kitesurf, por exemplo, ele era praticado sem fins de competição. Os praticantes percorriam a extensão das praias do Bessa e de Intermares, fazendo manobras por divertimento.

O kitesurf é um jogo praticado no mar, que depende da ação de três comandos: propulsão, direção e equilíbrio (LUCENA; SILVA; BRASILEIRO, 2013). Para praticá-lo, é necessária uma prancha tracionada por uma pipa ou kite, como também é conhecida, e um trapézio, um cinturão colocado entre a região lombar e o quadril para conectar a pipa ao participante (BERNEIRA, et. al., 2011). Nesse tipo de jogo, o participante deve ter certo domínio motor para coordenar, ao mesmo tempo, a prancha e a pipa, com regulações complexas devido a ação das marolas e do vento.

O kitesurf é uma atividade de velocidade, praticada com a incerteza natural do mar, em que o praticante usa uma prancha e uma pipa, decodifica a ação do vento, contornando ondas e situações inesperadas. Assim, ao participar da prática do kitesurf, o sujeito interage com o meio, decodificando-o, para melhor se sobressair das dificuldades de determinadas situações. Por exemplo, foi observado, em determinados momentos, que os praticantes realizavam um “looping”, manobra na qual o praticante salta e faz um giro vertical com o corpo. Para realização de manobras deste tipo, o praticante decodificava a força da maré e a direção do vento para saltar, girar e aterrissar com segurança, pois ventos e ondas fortes podem atrapalhar a execução dos movimentos.

O windsurf é uma atividade que faz parte da lista das práticas à vela, uma atividade que está em contato direto com o meio ambiente (PÉREZ-TURPIN et. al., 2009). No windsurf, o praticante tem uma prancha em que há um mastro com uma vela. Assim, o sujeito deve, ao mesmo tempo, equilibrar-se na prancha e mover-se sobre o mar utilizando a força do vento. Correntes de ar fracas impedem que haja uma boa execução do praticante. Assim, o praticante estava sempre atento procurando correntes de ar, o que permitia a realização de algumas manobras.

No surfe, o participante fica constantemente à mercê do ambiente, exposto à natureza, dependendo da ação das ondas e dos ventos para fazer suas manobras. Enquanto está esperando a onda, ele deve manter-se parado ou se mover lentamente, o que facilita o encontro com algas marinhas e/ou outros animais do mar. Além disso, a força das ondas e o fundo do mar são imprevisíveis, e uma queda pode provocar muitos danos ao praticante.

Quando está parado ou sentado na prancha, “o surfista repara no horizonte as massas de água aproximando-se e deve saber reconhecê-las” (BANDEIRA; RUBIO, 2011, p. 101). No surfe, além de o indivíduo se adaptar antecipadamente à prancha, deve decodificar os indícios do mar para determinar previamente em que momento virá uma onda. Observamos que muitas das manobras efetuadas pelos participantes de kitesurf, windsurf e surfe só

ocorreram devido a uma leitura do ambiente, o que permite que o movimento seja melhor executado. Por exemplo, ao entrar em uma onda, o surfista efetua um processo dinâmico de ajuste dos seus movimentos e analisa a força da onda e o melhor momento para subir na prancha. Também foi possível perceber que, em muitas manobras efetuadas no kitesurf, o participante ajustava seu modo de agir a partir da incidência do vento e da corrente marítima.

A partir do estudo de Soares e Gomes-da-Silva (2017), podemos compreender que nos jogos praticados no ambiente marítimo, os participantes se utilizam de condutas motoras abertas, isto é, habilidades flexíveis a uma tomada de decisão que pode mudar no transcurso da própria execução do movimento, ou seja, no mar, os movimentos dos participantes não seguem um padrão fixo, eles se adaptam à situação, organizando e reorganizando sua conduta motora com base na leitura do ambiente.

Nessa perspectiva, corroboramos com as formulações de Cybeira e Saraví (2020), ao constatar que a prática do surfe proporciona ao sujeito a criatividade nas suas ações motrizes. Com base nas observações realizadas nas praias, podemos afirmar que o ambiente marítimo exige uma capacidade criativa de movimentos, adaptando-os às situações de enfrentamento da natureza.

A prática no ambiente marítimo promove uma capacidade de atenção ao entorno, faz com que os sujeitos realizem leituras antecipadas da situação. Essas leituras do espaço marítimo também foram observadas nas ações dos praticantes de vela e de caiaque, que são atividades em que se utilizam embarcações para o deslocamento. A princípio, essas atividades oferecem um grau menor de surpresas e imprevistos aos participantes, pois eles estão protegidos dentro da embarcação. No caiaque, a correnteza pode influenciar diretamente a ação do sujeito, porquanto a força da corrente marítima pode levá-lo a tomar outra direção que não pretendia.

A vela é determinada diretamente pela ação do vento e da correnteza do mar. O progresso, nessa atividade, dependerá do conhecimento do sujeito, de sua “leitura” do ambiente, porque, no mar, pode haver determinadas correntes de ventos, umas mais fortes do que as outras. Por isso, os participantes devem saber o momento exato de entrar ou sair para procurar uma nova corrente. Observamos, tanto na vela quanto no caiaque, alguns sujeitos ainda inexperientes com o implemento e muitos perdiam o controle da embarcação por não se adaptarem à situação e eram arrastados pela correnteza.

b) Conduta motriz afetiva e relacional

Parlebas (2001, p. 85) apresenta o conceito de conduta motriz como uma organização pessoal das ações e reações, por meio da qual se pode observar o desenvolvimento de aspectos cognitivos, afetivos, relacionais e motores. O autor entende que, “a conduta motriz não pode ser reduzida a uma sequência de manifestações observáveis, nem a uma pura consciência desligada da realidade. Corresponde à totalidade da pessoa que atua, a síntese unitária da ação significativa [...]”.

A conduta motriz torna explícita a ambiência afetiva do jogo, o quanto os sentimentos e as emoções são suscitados durante a prática, e como essas ações operam nas comunicações entre os participantes. Isso significa que os recursos afetivos tomam forma nas reações emotivas, diante dos riscos e dos conflitos relacionais. Portanto, as diferentes dimensões (motora, afetiva, cognitiva e relacional) são ativadas na conduta motriz dos jogadores (LAVEGA, 2012; LAVEGA et. al., 2014).

Caillois (1990), em sua classificação dos jogos, *agôn* (competição), *alea* (sorte), *mimicry* (imitação) e *ilinx* (vertigem), considera que essa última classe corresponde a categoria de jogos capazes de proporcionar aos praticantes experimentação de outra ordem de percepção. De acordo com o autor, nessas atividades existem alguns meios de se conseguir experimentar a vertigem, pois “há vários procedimentos físicos que a provocam: o volteio, a queda ou a projeção no espaço, a rotação rápida, a derrapagem, a velocidade, a aceleração de um movimento retilíneo ou sua combinação com um movimento giratório” (CAILLOIS, 1990, p. 44).

Nos jogos marítimos os praticantes experimentam variadas sensações e vertigens ao lidar com situações desafiantes. Explica Albuquerque (2006), que os praticantes de surfe, por exemplo, experimentam momentos de tensão e adrenalina ao enfrentar as ondas. Quanto maior a capacidade de fazer manobras, maior se torna a dificuldade e o risco da aventura.

O surfe explora o sentido do limite físico e simbólico do corpo, inclusive em algumas ações como, por exemplo, nas manobras em que os surfistas trabalham sempre a perspectiva de “destruir”, “quebrar” nas ondas, isto é, realizar as manobras mais radicais, de maior dificuldade e ousar inovando na execução dessas manobras. (ALBUQUERQUE, 2006, p. 58).

No kitesurf, constatou-se que os participantes estão sempre se deslocando em velocidade, desafiando o ambiente. No momento em que o praticante se estabelece por cima da água e é arrastado pelo vento, sente-se capaz de vencer os obstáculos e os próprios limites.

Essa atividade no meio selvagem, não é somente uma prática física, mas também um exercício da vontade do sujeito de chegar ao êxtase emocional. Para Costa (2000), as atividades praticadas na natureza detêm uma reserva natural de sentidos que só pode ser experimentada se os participantes vencerem o risco e o medo que o próprio ambiente impõe.

Silva (2017), realizou uma análise das percepções de emoções por sujeitos iniciantes na prática do surfe, nesta pesquisa foi constatada que durante a execução do “drop” (ficar em pé na prancha) e quando ocorria o “wipeout” (queda após ficar em pé) os sujeitos relataram alegria e medo. O medo é uma emoção enfrentada por aqueles que se arriscam no mar. Ele sobrevém nas vezes em que ocorre uma ameaça na segurança e na estabilidade. Porém é exatamente o enfrentamento do medo que proporciona prazer à realidade da situação.

Conforme afirma Wallon (2007, p. 101), os efeitos do medo são, muitas vezes, prejudiciais a todo tipo de ação e “em circunstâncias que desnorteiam a reflexão e o conhecimento, ele não determina nenhuma atitude capaz de suscitar uma intuição afetiva, que repercute na representação e seja fonte de quaisquer reações”. Mesmo com essa contradição residente do risco da atividade, o medo que ela impõe e o prazer proporcionado ao vencer, os sujeitos se inserem nessas atividades e enfrentam o entorno ambiental. Em estudo realizado por Lavoura, Schwartz e Machado (2008, p. 124), os autores salientam que em práticas na natureza é possível,

Vivenciar aspectos fora do cotidiano comum, tomados por um risco calculado, propiciado pela tecnologia dos materiais, capacitam os indivíduos a se lançarem no espaço, na profundidade, na imersão, deparando-se com os obstáculos da natureza, os quais se tornam verdadeiros atrativos.

Nessa perspectiva, Le Breton (2007, p. 14) afirma que esses praticantes estão “[...] mergulhados em situações perigosas que a cada dia arriscam mais ou menos a vida em obstáculos previstos ou inesperados, mas que gozam paralelamente de uma lógica inaudita, no entanto, insuficiente em si mesma para salvá-los em certas circunstâncias”. Então, o medo é repentinamente enfrentado por todos aqueles que se põem em jogos e atividades no mar. Mas é exatamente nessa relação paradoxal entre o medo e o prazer que o sujeito busca momentos de êxtase. É nesses jogos em ambientes de incertezas que muitas sensações podem ser despertadas, como explicam Paixão et. al. (2011, p. 416), “sensações como vertigem, adrenalina, risco, fortes emoções e superação passaram a fazer parte da linguagem cotidiana daqueles que se entregam à aventura e ao risco calculado”.

Foi possível observar que, na prática de kitesurf, windsurf e surfe, os praticantes desses jogos efetuavam algumas manobras difíceis e que aumentavam a possibilidade de uma queda no mar. Para Marinho (2008, p. 191), é importante notar que, ao desempenhar movimentos de difícil execução, os participantes “não buscam, necessariamente, níveis mais elevados de risco. É possível que haja, simplesmente, a manifestação de elementos que visem a ultrapassar limites, os quais não necessariamente estejam ligados a riscos, mas a novas descobertas e novos desafios”.

Somente um jogo psicomotriz não era praticado no mar - o jogo de pipa, vivenciado por crianças sempre na areia da praia. É um jogo tradicional, que proporciona à criança situações em que, simbolicamente, ela vê-se expandida em sua pipa. Consideramos que existe no brincar de pipa um alto investimento afetivo por parte daquele que brinca, pois, em seu brinquedo, ele investiu horas em sua confecção e viabilizou os materiais necessários, muitas vezes, reutilizáveis, como um carretel para a linha, construído artesanalmente, com latas, garrafas e até pequenos galhos.

No céu, a pipa e a criança tornam-se uma só, “[...] a criança e o brinquedo se fundem de tal maneira que o contexto existente naquele determinado momento desencadeia uma espécie de ‘mundo paralelo’, onde o brincante e o brinquedo tornam-se um só” (ANTÉRIO; GOMES-DA-SILVA, 2012, p. 926). Por meio da pipa, ela experimenta momentos de tensão (quando há alguma árvore por perto, em que poderá a sua linha engalhar), de ansiedade (a linha pode se romper, e a pipa perder o controle e cair no mar) e de liberdade para movimentá-la em várias direções, sem restrições.

No momento em que a pipa se encontrava no alto, observamos que a criança reproduzia em terra expressões e movimentos que refletem no comportamento da pipa: cerra os dentes, morde os lábios, puxa com força e velocidade, vivencia momentos de sensibilidade e de emoção com a pipa. Lavega (2000) explica que esse jogo é, por essência, um diálogo corporal do jogador com seu corpo, com os objetos e o ambiente que o rodeia. Compreendemos que o ato de brincar de pipa dá à criança que brinca a oportunidade de explorar o mundo e de demonstrar socialmente suas habilidades na prática, pois, quando possível, as crianças interagem com outras que brincam de pipa na praia.

3.2 OS JOGOS SOCIOMOTRIZES

a) Interação motriz com o espaço, o tempo e os implementos

A areia, que é o terreno em que se praticam todos os jogos sociomotrízes observados, é um fator que aumenta a imprevisibilidade e pode prejudicar determinada equipe ao mudar a direção da bola. Junto com a ação do vento, são os dois fatores que mais interferem na conduta dos que participam de jogos nesse ambiente.

O futebol de areia é um jogo que oferece condições propícias para jogadas mais inusitadas e elaboradas no campo. Gols de bicicleta e voleios de meio de campo são facilmente observados nesse jogo, esses movimentos são beneficiados pelo terreno mais macio do que a grama do futebol tradicional. Foi percebido que, nesse jogo, a maioria dos chutes a distância eram feitos de forma rasante, para que, devido à irregularidade do terreno, a bola desvie de direção e engane o goleiro, o que, muitas vezes, foi constatado. Ou seja, os participantes utilizavam esse obstáculo natural para vencer os adversários. O contrário acontece com os passes de média e de longas distâncias, efetuados sem que a bola toque o solo, o que poderá evitar possíveis imprevistos devido ao terreno e à ação do vento.

O frisbee foi o jogo mais praticado por famílias, geralmente pais e filhos, que consiste em lançar um disco no ar na direção do outro participante. Geralmente o disco é jogado em uma direção diferente do seu destino, para que, com a ação do vento, atinja a direção desejada, oportunizando a quem vai receber, se deslocar pela areia para pegá-lo.

Independentemente da distância, o objetivo desse jogo é não deixar o disco cair ao chão. Para isso, o participante não deve ficar imóvel e o disco deve ser sempre jogado numa distância em que o participante consiga alcançá-lo antes que ele caia no chão. Assim, surgem os momentos de interação e de diversão dos participantes, porque, quando o disco toma determinada direção no ar, o participante calcula a velocidade e a distância para alcançá-lo, proporcionando algumas situações com saltos no ar para recepção do frisbee. A recepção ocorre de diferentes modos, como de costas, pulando e rodopiando no ar, para lançá-lo em seguida. A ação do vento, característico nas praias do litoral de João Pessoa, facilita muito a prática desse jogo e faz com que curtos lançamentos se transformem em uma boa corrida para alcançá-los.

b) Rede de comunicações motrízes

A rede de comunicação representa a estrutura social do jogo, enfrentamentos provocados, alianças estabelecidas, mensagens emitidas, comunicações e contracomunicações permitidas pelas regras do jogo (PARLEBAS, 2001). Nesse sentido, o jogo é considerado

como um ato de linguagem entre os sujeitos envolvidos, cujas comunicações se situam como essenciais para a dinâmica do jogo.

De acordo com Parlebas (2001), podem existir três tipos de redes: a) As que só possuem comunicações motrizes, isto é, nessas práticas só ocorrem relações de cooperação. São exemplos de jogos: cantigas de roda, patinação artística em duplas, dança de salão. b) Redes em que só ocorrem contramunicações motrizes ou relações de oposição. Nesta categoria se encontram, por exemplo, as lutas, tênis, squash. c) Redes mistas que agregam na mesma atividade comunicações e contracomunicações, são exemplos, os jogos desportivos coletivos como o voleibol, basquetebol, handebol e futebol.

Na figura 2, podemos notar que as práticas de frescobol e frisbee são consideradas redes de comunicações pois em sua lógica interna só ocorrem ações cooperativas. Tanto frescobol como o frisbee são jogos cuja finalidade não é fazer o companheiro de prática perder ou não conseguir efetuar suas ações. Pelo contrário, esses jogos suscitam atitudes de cooperação e apoio para que os participantes possam usufruir da atividade.

É possível verificar na figura 2 que futebol, travinha e vôlei, são jogos que possuem a mesma rede de comunicação, apesar de haver diferenças quanto ao número de participantes. Observamos o vôlei sendo praticado (2x2, 3x3, 4x4), assim também ocorreu nas observações de futebol e travinha, uma grande variação de número de participantes. Mas essa variação não interfere no sentido do jogo, por isso esses três jogos coletivos apresentam a mesma rede onde é possível observar equipes se enfrentando com relações de cooperação e oposição.

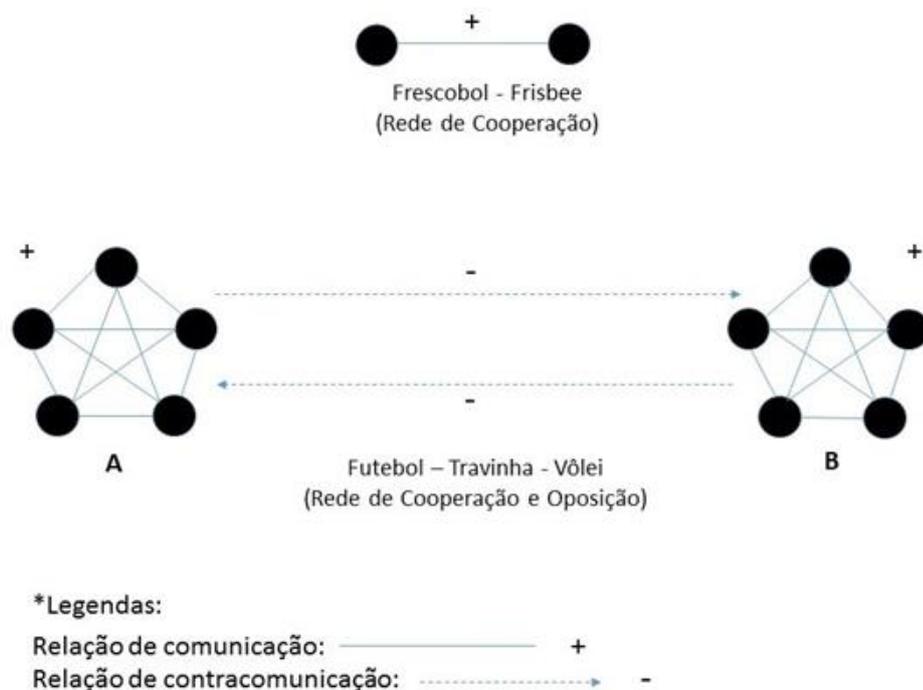


Figura 2 – Diagrama das Redes de Comunicações Motrizes dos jogos observados nas praias.

Fonte: Pesquisadores.

Nos esportes coletivos em geral, um elemento surge como mecanismo interferente e fundamental nessas redes de comunicações motrizes: o olhar. Essa ação, além de favorecer a leitura da situação, é capaz de comunicar informações não só aos companheiros, mas também aos adversários que decodificam a troca de olhares e preveem que determinada ação poderá acontecer. O olhar define o local para onde a bola será lançada e para onde os companheiros devem se deslocar para receber a bola. O olhar tem um significado tático nesses jogos, em um contra-ataque, por exemplo, é o olhar que define o posicionamento dos companheiros (SOARES; GOMES-DA-SILVA; RIBAS, 2012).

O olhar é uma atividade semiotriz no jogo, que tange à percepção da situação e à execução das ações. Ao mesmo tempo em que indica uma distância ou direção, o olhar induz os outros a tomarem decisões contrárias as suas. Ver é expressão singular da sensibilidade, é sentir, e sentir é obter conhecimento. “Nesse sentido, ver é uma sensação importante para o conhecimento empírico do mundo concreto e para o atendimento das necessidades existenciais do mundo natural e social” (CARLOS, 2011, p. 14).

Constatamos que, nos jogos de futebol, de travinha e de vôlei, o olhar tem um significado tático que, muitas vezes, contribui para o resultado de uma partida, isto é, como um código gestêmico, o olhar determina e caracteriza as jogadas. Foi observado que, no futebol e na travinha, cujos modos de jogar são semelhantes, o olhar tinha um sentido de

indicar ou de pedir passe, indicava a direção de uma movimentação ou de um lançamento. Já no vôlei, notamos que o significado do olhar tinha relação com ludibriar o adversário para fazer as jogadas, isto é, os jogadores olhavam para determinado local na quadra e sacavam em direção a outro, por exemplo.

Esse tipo de olhar também acontecia durante um ataque. Os jogadores olhavam para um lado da quadra, mas batiam a bola para o outro. Então, compreendemos o olhar como um recurso técnico-tático nos jogos sociomotrizes que, na rede de comunicações motrizes, exige da equipe a codificação das mensagens e uma resposta hábil para cada situação, seja nos modos de comunicação ou de contracomunicação motriz. Assim, “a diferença para que uma equipe possa obter êxito perante a outra será a leitura de jogo, e os participantes da mesma equipe deverão ter códigos para a combinação de jogadas, tentando dificultar a ação do adversário” (LANES et. al., 2017, p. 314).

O estudo mostrou que cada situação motriz, além de única, exige uma resposta particular para cada ação. Observamos, por exemplo, que, no jogo de travinha, as situações em que os participantes faziam marcação sob pressão, reduzindo os espaços, obrigava seus adversários a tomarem decisões rápidas, muitas das vezes, somente para se livrar da bola. Assim, justifica-se que “as jogadas, por exemplo, não emergem simplesmente do metabolismo que se dá entre o jogador e o seu mundo, mas são criadas como uma resposta, mesmo que inconsciente, as situações concretas nas quais o jogador se encontra” (GOMES-DA-SILVA, 2011, p. 93).

Pela rede de comunicações motrizes, foi possível notar que os jogadores não atuam sozinhos nos jogos, pois, apesar de haver uma responsabilidade individual técnica e tática, os jogos observados dependem da interação estabelecida que suscita tomadas de decisões, apoio e movimentações que só ocorrem no envolvimento do participante com a equipe, identificando os signos e fazendo novas leituras da situação. Por isso concordamos com as palavras de Sousa-Cruz, Gomes-da-Silva e Ribas (2015, p. 686), que referem que, nas situações de movimento durante o jogo, é possível “[..] fazer algumas ‘leituras’ de nós mesmos e do adversário que está à nossa frente. Essas leituras geram comunicações que resultarão em estratégias de interações (cooperação-oposição), favorecendo melhores tomadas de decisão e posicionamentos mais inteligentes [...]”.

Durante o período de observação, foi visto que o jogo de vôlei de praia manifestava-se em diferentes contextos e de diferentes formas. Nas praias visitadas, houve jogos em duplas,

em trios e até com quatro participantes em cada lado da quadra. Em alguns casos, homens e mulheres participavam do mesmo jogo, portanto, um jogo misto.

No jogo de vôlei, o processo de comunicação motriz ocorre nos primeiros movimentos dos participantes, em que companheiros e adversários decodificam as ações, as capacidades, as dificuldades e os erros dos demais para, previamente, utilizarem esse saber. Se determinado participante tiver dificuldade de recepcionar a bola, e isso ficou evidente para com os adversários, o saque só era direcionado para ele. Enfim, os participantes buscam sempre se valer das deficiências decodificadas de cada um. O levantador, que é sempre responsável pelo segundo toque na bola, é que dá ritmo ao jogo e pode acelerar um ataque ou torná-lo mais lento. Por isso aquele que souber “ler” as interações e as mensagens do levantador saberá, antecipadamente, como se defender dos ataques da equipe adversária (MATIAS; GRECO, 2011).

O sacador também dá indícios do que poderá fazer em sua ação, porém poderá usar seus movimentos para induzir os outros participantes ao erro. Por exemplo, foi observado que, em alguns casos, o sacador tomava certa distância da linha de fundo para se deslocar em velocidade e efetuar uma batida forte. Algumas vezes, ele fazia todo esse movimento para induzir os outros a pensarem que iria sacar mais forte, no entanto, efetuava apenas um pequeno toque da bola e deixava os adversários desprevenidos, já que estavam deslocados para o fundo da quadra, esperando um saque forte.

O jogador que realiza um ataque utiliza muito das ações corporais, principalmente expressões faciais, para induzir ao erro o adversário. Ou seja, em determinados ataques, o jogador fazia uma expressão de força levando o braço atrás da cabeça. Porém, no último momento, dava um pequeno toque na bola, que enganava não só o bloqueio, mas também os outros defensores, que não esperavam essa ação.

Assim, não só as expressões, mas também os gestos estão presentes no jogo, e suas ações interferem diretamente na conduta dos participantes. Por isso acreditamos que, “os gestos são atos de expressão que estabelecem um mundo comum entre os sujeitos falantes” (GOMES-DA-SILVA, 2011, p. 35). Por meio dos gestos, os participantes se comunicam sem, necessariamente, usar a palavra dita. Esse processo de comunicação entre os companheiros ocorre de diversas formas, como, por exemplo, no jogo de vôlei, os participantes da mesma equipe indicam com os dedos as posições em que deverá ser executado o saque e onde será levantada a bola em caso de contra-ataque. Toda essa comunicação é realizada pelo levantador ou por aquele que é responsável sempre pelo segundo toque.

c) Conduta motriz afetiva e relacional

O frescobol é uma atividade de cooperação e de ajuda mútua. Não se joga frescobol para vencer outro, mas para que ele consiga jogar no mesmo ritmo sem errar. O prazer dessa atividade consiste em fazer com que o companheiro não erre. Assim, “rebater a bola com igual intensidade emocional, porventura hostil, seria colocar em risco o prazer da jogada, mas fazê-la do mesmo modo, dominando-a e adequando-a ao parceiro, traz a realização do jogador” (COSTA; TUBINO, 2003, p. 51). Notou-se que o jogo de frescobol é permeado de ações interacionais de caráter emocional, pois, desde o início do jogo, os participantes trocam remates, tendo em vista as capacidades e as limitações do companheiro.

Foi possível perceber que, principalmente nos jogos de frescobol com duplas mistas (homem x mulher), as mulheres tinham mais dificuldade de desenvolver os movimentos do jogo e que seus companheiros rebatiam a bola mais devagar para que elas conseguissem dar continuidade ao jogo e não houvesse tantas interrupções por erros de passes. Essas informações corroboram com o estudo de Soares (2016), que nos fala do frescobol como um jogo que tem uma lógica especial para o desenvolvimento socioafetivo. O autor nos diz que, geralmente, quando há na dupla um participante que demonstra menos habilidade para o jogo, seus companheiros adaptam seus movimentos para que o outro consiga acompanhá-lo e, com a prática, possa desenvolver sua técnica. Essa é a lógica do frescobol, um jogo cuja cadência depende da interação estabelecida entre os participantes.

Nas vezes em que a velocidade do jogo era aumentada, e os participantes passavam a bater mais forte na bola, eles rebatiam as bolas demonstrando atitudes e expressões mais hostis e de competitividade. Era exatamente esse o objetivo de ambos, ao descarregar as energias batendo na bola, busca-se o prazer de permanecer o maior tempo possível trocando passes mais fortes e rápidos. “O frescobol é diferenciado dos demais porque, apesar da formação tipo duelo, sua comunicação motriz é exclusivamente de cooperação e os seus sub-papéis são alternados constantemente” (GOMES-DA-SILVA, 2011, p. 117), isto é, em um instante, é-se batedor; em outro, defensor. Portanto, no jogo, o papel muda nas trocas de remates.

No frescobol, o participante não joga sozinho. Ele depende e precisa do outro para jogar, o que aumenta ainda mais a relação socioafetiva entre os participantes, e faz com que haja, desde os primeiros momentos, uma leitura daquilo que o companheiro consegue ou não realizar, pois essa leitura é que proporciona o desenvolvimento do jogo. Isso porque “é

impossível visualizar a comunicação fora da ambiência afetiva (empatia). Na comunicação corporal, os sentimentos de atração ou de repulsão, de acolhimento ou de ameaça são imediatamente sentidos” (GOMES-DA-SILVA, 2011, p. 335). O frescobol tem a seguinte particularidade: é um dos poucos esportes em que se torce para que o parceiro não erre. Isso dá ao jogo uma característica especial e singular, de torcer pelo acerto do parceiro, e não, pelo erro. No tênis, torce-se pelo erro do adversário. Já no frescobol, a grande particularidade dele é torcer para que o companheiro acerte (COSTA; TUBINO, 2003).

Nos jogos de vôlei, principalmente, três tipos diferentes de emoções vêm à tona em momentos distintos: alegria, tristeza e cólera. A alegria por causa do gol, a tristeza devido à derrota e a cólera por não conseguir alcançar determinado objetivo. Por exemplo, muitas vezes, os participantes que erravam a recepção da bola ou não alcançavam um ataque ficavam extremamente irritados. E depois desse súbito ataque de raiva, mudavam completamente seu modo de atuar no jogo. Alguns ficavam mais motivados e participavam das situações com mais determinação, porém outros, ao se submeter a esse ataque de fúria, tornavam-se mais nervosos, o que repercutia em todo o seu comportamento motor, e eles não conseguiam efetuar bem os movimentos e erravam gestos e ações das mais simples, como um passe ou uma recepção.

Vieira et al. (2008, p. 63) apontam que os estados emocionais podem se alterar durante a prática de jogos e de esportes, a depender de sua atuação e do desempenho de sua equipe. Por essa razão, os participantes devem “[...] saber lidar tanto com as vitórias (sucesso) quanto com as derrotas (frustrações), o que leva a um maior contato com suas emoções e, dessa forma, exigindo um maior controle de seus afetos e estados de humor”.

Nos jogos de vôlei, percebeu-se que os estados emocionais podiam se alterar com constância e influenciavam o desempenho técnico e tático dos participantes, de modo que determinados movimentos básicos do jogo, como o saque e a manchete, eram falhos. Por exemplo, quando uma equipe estava perdendo por muitos pontos, seus participantes já demonstravam certa tristeza no semblante, que afetava o comportamento técnico da equipe, pois, como os participantes já não estavam muito motivados para o jogo, não conseguiam desempenhar bem as jogadas. Por isso compreendemos que “muitos estímulos podem causar efeitos emocionais positivos e negativos, e tais efeitos influenciam diretamente no desempenho do atleta, na sua forma de atuar e na sua disposição diante da competição, do adversário e das vitórias ou derrotas” (VIEIRA, et. al., 2008, p. 66)

Assim, pode-se perceber que a emoção exerce uma grande influência sobre o comportamento técnico e tático do jogador. Wallon (2007) assevera que a emoção não se desenvolve sem limitar ou abolir a atividade cortical. Ela priva os movimentos ou automatismos que tende a acionar, o que faz com que a emoção cause efeitos desastrosos sobre a motilidade. O medo, por exemplo, sempre que um sujeito se expõe a esse sentimento, e o que acontece muitas vezes é a falta de movimentos, por conseguinte, de reações adequadas.

A cólera, além de promover um aumento na atividade do tônus, faz com que o indivíduo atue, muitas vezes, sem pensar nas consequências, sem estratégia e técnica, prejudicando seu desempenho no jogo. Foi observado que a cólera poderia surgir, principalmente, a partir de um erro técnico do companheiro, seja em uma manchete ou num saque. Quando uma falha acontecia, alguns participantes esbravejavam e alteravam seu comportamento, ao contrário do que acontecia na tristeza, pois, coléricos, eles ficavam mais enérgicos e davam o melhor de si para vencer. Mas, ainda assim, esse era um comportamento diferente da alegria, pois aqueles que estavam ganhando as partidas e executando bem as ações do jogo conseguiam manter uma confiança que os ajudavam na técnica e na tática do jogo e conseguiam realizar as movimentações de modo mais organizado, diferentemente do que acontecia com indivíduos tristes e coléricos, que, apesar de dispostos, não executavam com destreza as estratégias de jogo da equipe.

A alegria, que se manifestava em um ponto realizado no jogo, no erro da equipe adversária e, principalmente, na derrota do oponente, proporcionava relações mais harmoniosas entre a equipe e contribuía para o desenvolvimento do jogo. Esse sentimento proporciona um processo de comunicação entre os participantes e facilita, em muitas circunstâncias, a disposição e a concentração para que haja mais êxito no jogo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho constatamos a riqueza lúdica e comunicativa que há no litoral de João Pessoa a partir do mapeamento do lúdico nas praias, evidenciando nesse território de lazer as emoções e raciocínios comunicativos desenvolvidos nos jogos na areia ou jogos no mar. Foi possível observar a participação de pessoas de diferentes idades na prática dos jogos observados, destacamos especialmente a participação de famílias que usufruíam do ambiente jogando frisbee.

O estudo mostrou que os jogos marítimos atuam como um potente estimulador de emoções, que vão desde o medo até a vertigem. Em primeiro lugar, os que se arriscam no mar devem aprender a lidar com o medo, porquanto esse sentimento irá acompanhá-lo em todas as atividades. Porém os sujeitos buscam, através do enfrentamento do medo e das condições adversas, obter êxtase de prazer.

Os jogos observados nesta pesquisa contribuem para o desenvolvimento de uma capacidade de decodificação do ambiente, o que favorece a formação de indivíduos mais atentos aos imprevistos e capazes de serem criativos para vencer os obstáculos, desempenhando suas atividades levando em consideração a ação do vento, do terreno irregular e da corrente marítima em constante movimento.

Uma das limitações deste trabalho consistiu em não conseguir entrevistar os jogadores observados, o que poderia ter contribuído para confirmar ou contestar as informações quanto ao processo de decodificação do ambiente e das vivências do impacto emocional dessas atividades. Outra limitação foi não se ater aos jogos mais espontâneos e pouco sistematizados que ocorrem no ambiente da praia, por exemplo, a construção de castelos de areia, construção de piscinas na areia, pular ondas e brincadeiras de natação. Sugerimos então que pesquisas futuras possam também contemplar esses aspectos que se mostram importantes para a compreensão do lúdico nas praias.

REFERÊNCIAS

- ABREU, P. R.; CASTROGIOVANNI, A. C. A importância da cartografia escolar e do SIG nas disputas territoriais e nas disputas cartográficas. **Revista Brasileira de Cartografia**. v. 62, n. 3, p. 543-549, 2010.
- AKIAU P. **Aeróbica**: fundamentação metodológica, produção coreográfica e desenvolvimento do ensino. São Paulo: Câmara Brasileira do Livro, 1995.
- ALBUQUERQUE, C. S. **Nas ondas do surfe: estilo de vida, territorialização e experimentação juvenil no espaço urbano**. (Dissertação de mestrado), Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Departamento de Ciências Sociais, UFC, Fortaleza, 2006. 211f.
- ALMEIDA, C. M. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento e Percepção**. Espírito Santo de Pintal, SP, v.5, no 6, jan/ jun. 2005.
- ALMEIDA, P. et al. Alongamento Muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioterapia em Movimento**. Curitiba, v.22, n.3, p.335-343, jul./set., 2009.
- ALVES, C. R. S. **Avaliação do sono e cronotipo em atletas escolares de natação em período pré-competitivo**. Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física. João Pessoa, 2019.
- ANTÉRIO, D.; GOMES-DA-SILVA, P. N. Relação sociocultural dos brinquedos artesanais vendidos em feiras livres. **Educação e Realidade**. v.37, n.3, p. 923-941, set./dez. 2012.
- ARAUDY, R. Dançar a vida. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- BADARO, A; SILVA, A; BECHE, D. **Flexibilidade versus Alongamento**: esclarecendo as diferenças. *Saúde*. Santa Maria, v.33, n. 1: p 32-36, 2007.
- BALAGUER I. **Entrenamiento psicológico en el deporte**. Albatros Educación. 1994. Valência, ESP;
- BANDEIRA, M. M.; RUBIO, K. “Do outside”: corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, n.1, p. 97-110, jan./mar. 2011.
- BARNARD, M. **Moda e Comunicação**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999
- BELENKY, G. et al. Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: A sleep dose response study. **Journal of Sleep Research**. 2003.
- BERNEIRA, J. O. et. al. Incidência e característica das lesões em praticantes de kitesurf. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.13, n.3, p. 195-201, 2011.
- BETTI, M.; GOMES-DA-SILVA, P. N. **Corporeidade, jogo, linguagem**: a educação física nos anos iniciais do ensino fundamental. São Paulo: Cortez, 2018.
- BRASILEIRO M. D. S. **El deporte y el turismo de litoral**: entre los cambios sociales. Granada: Editorial Universidade de Granada, 2006.

BRESSAN, L.R.; MATSUTANI, L.A.; et al. Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com Fibromialgia. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, 2008;12(2):88-93.

CAILLOIS, R. **Os jogos e os homens**: a máscara e a vertigem. Lisboa: Cotovia, 1990.

CALDERÓN, A. I. Responsabilidade social universitária: contribuições para o fortalecimento do debate no Brasil. **Revista da Associação Brasileira de Mantenedores de Ensino Superior/Estudos**, ano 24, n. 36, junho/2006, p. 8-22.

CAMPOS, R. Quando a timidez é demais. **Psique**: ciência e vida, ano 1, n. 5, p. 44-49, maio. 2006.

CARAZZATO, J. G. A criança e o esporte: idade ideal para o início da prática esportiva competitiva. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 97 – 101, 1995.

CARLOS, E. J. Introdução: a importância do ato de ver. In: CARLOS, E. J.; VICENTE, D. S. S. (Orgs.). **A importância do ato de ver**. João Pessoa: Editora Universitária UFPB; 2011. p. 7-27.

CARSON, J.W.; CARSON, K.M. A pilot randomized controlled trial of the yoga of awareness program in the management of fibromyalgia. **Pain**. 2010;151(2):530-9.

CHAITOW, L. **Síndrome da fibromialgia**: um guia para o tratamento. Barueri: Manole; 2002.

CIAVATTA, L. **O passo**. Um passo sobre as bases da percepção rítmica. Rio de Janeiro: Fundação Biblioteca Nacional, 1997.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento** (UFRGS. Impresso), Rio Grande do Sul: v. 01, n.12, p. 14-25, 2000.

CONTURSI, T. L. B. **Flexibilidade e alongamento**. 19ª ed, Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

COSTA, V. L. M. **Esportes de aventura e risco na montanha**: um mergulho no imaginário. São Paulo: Manole, 2000.

COSTA, V. L. M.; TUBINO, M. J. G. Práticas populares de esporte na praia: estudo dos jogos de frescobol. In: RAMOS, J. R. S. et. al. **Praxiologia motriz no Brasil**. Niterói, Rio de Janeiro: L. A. Erthal - Faculdades Integradas Madre Tereza; 2003. p.41-57.

DA COSTA, D.; ABRAHAMOWICZ, M.; et al. A randomized clinical trial of an individualized home-based exercise program for women with fibromyalgia. **Rheumat**. 2005; 44:1422-7.

DACOSTA, Lamartine Pereira. **Atlas do esporte no Brasil**: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DALLO, Alberto R. **A Ginástica como Ferramenta Pedagógica**: o movimento como agente de formação. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2007.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade**: alongamento e flexionamento. 4ª ed, Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DARLY R.M., BASS S.L., FINCH C.F., Balancing the risk of injury to gymnasts: how effective are the counter measures? **Br J Sports Med**, 2001.

DE ROSE JR, D.; **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar – 2ºed**; Porto Alegre., ARTMED editora Ltda, 2009.

DECANDÉ, R. **A música: linguagem, estrutura, instrumentos**. Lisboa: Edições 70, 1983

DRIVER, H. S. et al. Prolonged endurance exercise and sleep disruption. **Med Sci Sports Exerc**, n.26, p.903-7, 1994.

ENRIGONE, D.; Stobaus, C. D.; Farla, E. T.; Mosquera, J. J. M.; Portal, L. L. F., Abrahão M. E. M. B.; Morosini, M. C.; Grillo M. C.; **A Docência na Educação Superior: Sete Olhares; 2º Ed.**, Porto Alegre, 2008.

FALCONE, E. **Ansiedade social normal e ansiedade fóbica**. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br>>.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL GINÁSTICA. **Código de pontuação em GA Feminino**. Ciclo 2009-2012.

FISHER, N. M. Osteoartrite, artrite reumatóide e fibromialgia. In: **AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (Comp.)**. Pesquisas do ACSM para Fisiologia do Exercício Clínico: Afecções Musculoesqueléticas, Neuromusculares, Neoplásicas, Imunológicas e Hematológicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. cap. 10, p. 125-139.

FLEGAL, K.E.; KISHIYAMA, S. et al. Adherence to yoga and exercise interventions in a 6-month clinical trial. **BMC Complement Altern Med** (online) 2007; 7:37.

FONSECA, E., B., O esporte como fator de desenvolvimento e de saúde mental na criança e no adolescente, **Rev. Bra. Méd. Esporte**, vol.3, n. 3, set 1997.

FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**. 12/1: 1-11, jan./abr. 2009.

GALLAHUE, D., L.; OZMUN, J., C.; GOODWAY, J., D.: **Compreendendo o desenvolvimento motor** - bebês, crianças, adolescente e adultos. 7º ed. Nova Iorque: AMGH editora Ltda. 2013.

GARCIA, J. L.; GLITZ, N. B. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Buenos Aires, no139, dezembro. 2009.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática esportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Perfil**, Lisboa, v.2, p.40-52, 1998.

GFELLER, K. Musical components and styles preferred by young adults for aerobic fitness activities. **J Mus Ther**. 1998; 25(1): 28-43

Gil A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas; 2002.

GOBBI, S. Efeitos de oito semanas do treinamento de força na flexibilidade de idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, São Paulo. 2007

GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física**, UniAndrade, Curitiba, v.2, n.1, 2005.

GOMES-DA-SILVA, P. N. **Educação física pela pedagogia da corporeidade**: um convite ao brincar. Curitiba: CRV, 2016.

GOMES-DA-SILVA, P. N. **O jogo da cultura e a cultura do jogo**: por uma semiótica da corporeidade. João Pessoa: Editora Universitária UFPB, 2011.

GRADISAR, M. et al. The Sleep and Technology Use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America Poll. **Sleep Medicine**, v.9, n.12, p.1288-1299, 2013.

GRIGORE V., COSMA G, PAUNESCU M. Restrospective study regarding artistic gymnastic injuries. **Procedia Soc Behav Sci**, 2014.

GUISELINI, M. **Fitness**: manual do instrutor. São Paulo: Balieiro, 1993.

HALL, C. S.; GARDNER, L.; JOHN, B. **Campbell**: teoria da personalidade. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

HUIZINGA, J. **Homo ludens**: o jogo como elemento da cultura. 7 ed. São Paulo: Perspectiva, 2012.

JEZINE, E. M. Multidiversidade e extensão universitária. In: FARIA, Doris Santos de (Org.). **Construção conceitual da extensão na América Latina**. Brasília: UnB, 2001.

L. JANAÍNA: **Fibromialgia**: Caracterização e tratamento. Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC – GO

LANES, B. M. et. al. Voleibol e a praxiologia motriz. In: RIBAS, J. F. M. (org.). **Praxiologia motriz na América Latina**: aportes para a didática da Educação Física. Ijuí: Editora Unijuí, 2017. p. 313-320.

LASTELLA, M.; ROACH, G.; HALSON, S.; SARGENT, C. Sleep/wake behaviors of elite athletes from individual and team sports. **European Journal of Sport Science**, v.15, n.2, p.94-100. 2015.

LAVEGA, P. et. al. Efecto de la cooperación motriz en la vivencia emocional positiva: perspectiva de género. **Movimento**, v.20, n.2, p. 593-618, abr./jun. 2014.

LAVEGA, P. Jogos esportivos tradicionais e saúde social. **Kinesis**. v. 30, n.2, p. 35-44, jul./dez. 2012.

LAVEGA, P. **Juegos y deportes populares tradicionales**. Barcelona: INDE, 2000.

LAVOURA, T. N.; SCHWARTZ, G. M.; MACHADO, A. A. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.2, p.119-27, abr./jun. 2008.

LE BRETON, D. Aqueles que vão para o mar: o risco e o mar. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v.28, n.3, p. 9-19, mai. 2007.

LEONTIEV, A.N. **O Desenvolvimento do Psiquismo**. Lisboa: Livros Horizonte. 1978.

- LIMA, T. **Qualidade do sono em atletas de futebol americano no período de competição**. Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física. 35f, João Pessoa, 2019.
- LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 3, p. 177-187, jul/set. 2007.
- Lorena et. al. Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2015.
- LUCENA, A. B.; SILVA, P. P. C.; BRASILEIRO, M. D. S. A prática do kitesurf e o universo da preservação ambiental. **Licere**, Belo Horizonte, v.16, n.1, p. 1-18, mar. 2013.
- MACHADO, A. A.; **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível – 1º ed.; Rio de Janeiro., Guanabara Koogan, 2006.
- MALINA, R. M. Growth and Maturation of Female Gymnasts. **Spotlight on Youth Sports**. Michigan, v. 19, n. 3, p. 1-3, 1996.
- MARCASSA, Luciana. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Pensar a prática**, 7/2, p.171-186, jul/dez, 2004.
- MARCELLINO, N. C. **Pedagogia da animação**. 2 ed. Campinas: Papirus, 1997.
- Marconi MA, Lakatos EM. **Metodologia científica**. 5. Ed. reimpr. São Paulo: Atlas; 2011.
- MARINHO A. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento**, v.14, n.2, p. 181-206, mai./ago. 2008.
- MARQUES, A. et al. A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 42-48, jan./fev. 2002.
- MARQUES, A. P. et al. Exercícios de alongamento ativo em pacientes com fibromialgia: efeito nos sintomas e na qualidade de vida. **Fisioterapia e Pesquisa**. São Paulo, nov, 2007.
- MARTINEZ, J. E. et al. Análise crítica de parâmetro de qualidade de vida em fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 116-120, ago. 1998.
- MARTINS, P, J, F; MELLO, M, T; TUFIK, S. Exercício e sono. Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo. Instituto do Sono – Unifesp. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.7, n.1, 2001.
- MATIAS, C. J. A. S.; GRECO, P. J. Conhecimento tático-estratégico dos levantadores brasileiros campeões de voleibol: da formação ao alto nível. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**. v.25, n.3, p. 513-35, jul./set. 2011.
- MATSUDO, V. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**. Set/out. São Caetano do Sul, SP: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, p.18-24, 1999.
- MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso**: concepção gerontologia. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MCCAIN, G.A. Role of Physical Fitness Training in the Fibrositis/Fibromyalgia Syndrome. **JAMA**. 1986; 81Suppl3A:73–7.15

MELLO, M.T.; BOSCOLO, R.A.; ESTEVES, A.M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev. Bras. Med. Esporte**. 2005;11(3)203-7.

MENDES, A. M. B. et. al. Extensão Universitária: Estenda a Importância dessa Ideia. In: **X JORNADA DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO – JEPEX**, 10., 2Recife, 2010. Anais... Recife: UFRPE, 2010. Acesso em: 12 nov. 2013.

MENDONÇA, I. B. et. al. Extensão universitária em parceria com a sociedade. **Caderno de Graduação: Ciências Humanas e Sociais**, Aracaju, v. 1, n. 16, p. 149-155, 2013. Disponível em:

MEYER, B.B.; LEMLEY, K.J. Utilizing exercise to affect the symptomology of fibromyalgia: a pilot study. **Med Sci Sports Exerc**. 2000;32(10):1691-7.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**. 11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

MONTEIRO, A. **Ginástica Aeróbica: estrutura e Metodologia**. Londrina: CID, 1996.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Paulo. v.4., n2. p. 51 – 56, 1998.

MORENO, B. S.; MACHADO A. A.; Esporte e sociedade global: as subjetividades da contemporaneidade. **Revista de Educação Física**. v. 15. n. 1, 2004

MORRIS, T. J. **Summers Sport Psychology: theory, applications and issues**, 1995.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1ª ed. São Paulo: Manole; 1999.

NUNOMURA M, PIRES RF, Carrara P. Análise do treinamento da ginástica artística brasileira. **Rev Bras Cienc Esporte**. 2009; 31:25-40.

NUNOMURA M, TSUKAMOTO M.H.C. (Org). **Fundamentos das ginásticas**. 1º ed, São Paulo: Editora Fontoura, 2009.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M., H., C., A idade e as competições de ginástica artística feminina, **Motriz**, Rio Claro, v.9, n.2, p. 127 - 128, mai./ago. 2003.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M., H., C., Iniciação Esportiva e Infância: um olhar sobre a Ginástica Artística. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 26, n. 3, p. 159-176, maio 2005.

OLIVEIRA, M. R. R. **Hundertwasser corpo imenso educador**. Atos de pesquisa em educação. v. 7, n. 2, p. 404 – 422, 2012. Disponível em: <http://proxy.furb.br/ojs/index.php/atosdepesquisa/article/view/3157>. Acesso em: 20 de julho de 2014.

PAIVA, T. **TDM Entrevista**. Teresa Paiva. RTP. 2009. obtido em: <https://www.youtube.com/watch?v=O8oigeL6FPc>. Acesso em: 28/10/2019.

PAIVA, T. **Bom sono, boa vida**. 7ªEd. Alfragide: Oficina do Livro, 2015. Disponível em:<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13051/1/TESE%20FINAL.pdf>.

PAIXÃO, J. A. et. al. Práticas aventureiras e situações de risco no voo livre: uma análise a partir do conceito de redoma sensorial. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.3, p. 672-681, jul./set. 2010.

PAIXÃO, J. A. et. al. Risco e aventura no esporte na percepção do instrutor. **Psicologia & Sociedade**. v.23, n.2, p. 415-425, 2011.

PAIXÃO, J. A.; COSTA, V. L. M. Esporte de aventura e turismo de aventura: aproximações e distanciamentos. **EFDeportes Revista Digital**. v.14, n.139, p. 1-1, dez. 2009.

PARLEBAS, P. **Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiología motriz**. Barcelona: Paidotribo, 2001.

PASQUA, L.D.; STEFFENS R.A.K. Efeito da caminhada no sono de pacientes portadores de síndrome da fibromialgia. **Com. Scientia e Saúde**. 2012;11(4):580-6.

PERETTA, E. S. **Alteridades da pele, fronteiras do corpo**. 2005. 154f. Dissertação (Mestrado em educação física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina.

PERETTA, E. S. Anatomia altruísta. **Revista brasileira de ciência do esporte**. Curitiba, v. 28, n. 3, p. 125 – 139, 2007.

PÉREZ-TURPIN, J. A. et. al. Relationship between anthropometric parameters, physiological responses, routes and competition results in formula windsurfing. **Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis**, v.14, p. 95-110, 2009.

PFRIMER, L. Atividade física adaptada à osteoartrite, fibromialgia e dor miofascial. In: teixeira, I. **Atividade física adaptada e saúde**. São paulo: phorte, 2008. P. 161-163.

PIMENTEL, J.; OLIVEIRA, J. (1997). “Influência do meio no desenvolvimento da coordenação motora global e fina”, in Horizonte, **Revista de Educação Física e Desporto**, Julho - Agosto de 1997. Livros Horizonte, Lisboa.

PINO, A. A mediação semiótica em Vygotsky e o seu papel na construção do psiquismo humano. **Cadernos CEDES**, 1991.

PIRES R.F., Ginástica Artística e Preparação Artística. Dissertação (Mestrado em educação Física) Universidade de São Paulo, São Paulo. 2010.

PORTER, J. M. Exercise and human sleep. **Nature**. n.256, p.573-5, 1975.

PRATI, S.; CANEZZONI, A. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2006;8(1):80-88.

PRESTES, Jonato; ASSUMPCÃO, Cláudio de Oliveira. Ginástica em academias. In: GAIO, Roberta; GÓIS, Ana Angélica Freitas e BATISTA, José Carlos Freitas (orgs). **A ginástica em questão: o corpo e movimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

SABA, Fábio. **Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

RESTANY, P. **O poder da arte: Hundertwasser o pintor-rei das cinco peles**. Taschen. 2003.

RIBAS, J. F. M. (org.). **Jogos e esportes: fundamentos e reflexões da praxiologia motriz.** Santa Maria: Ed. UFSM, 2008.

RIBAS, J. F. M. **Contribuições da praxiologia motriz para a educação física escolar: ensino fundamental.** (Tese de Doutorado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas: UNICAMP, 2002. 241f.

RIBEIRO, R. M. C. A extensão universitária como indicativo de responsabilidade social. **Revista Diálogo: pesquisa em extensão universitária**, Brasília, v. 15, n. 1, p. 81-88, 2011.

RICHARDS, S.C.M.; SCOTT, D.L. Prescribed exercise in people with fibromyalgia parallel group randomized controlled trial. **Br Med J.** 2002; 325(7357):185.

ROCHA, R. M. Gurgel. A construção do conceito de extensão universitária na América Latina. In: FARIA, Doris Santos de (Org.). **Construção conceitual da extensão na América Latina.** Brasília: Editora UnB, 2001.

RODRIGUES, A. L. L. et. al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de Graduação: Ciências Humanas e Sociais**, Aracaju, v. 1, n. 16, p. 141-148, 2013.

RODRIGUES, M. **Universidade, extensão e mudanças sociais.** Uberlândia, 1999. Base de dados do Google acadêmico.

ROOKS, D.S.; SILVERMAN, C.B. The effects of progressive strength training and aerobic exercise on muscle strength and cardiovascular fitness in women with fibromyalgia: a pilot study. **Arthritis Rheum.** 2002;47(1):22-8.

ROSARIO, J. L.P; MARQUES A. P; MALUF S. A. Aspectos clínicos do alongamento: uma revisão de literatura. **Rev Bras Fisioterapia.** 2004; 8(1):83-8,

RUBIO, K. **Da Psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos.** São Paulo, 2008.

RUSSEL I. J. Fibrositis Fibromialgia. Em: Hyde BM, GoldesteinJ, Levine P, editores. **A base clínica e científica da encefalomielite miálgica / síndrome da fadiga crônica.** Ottawa: Nightingale Research Foundation; 1992.

SABBAG, L. et al. Efeitos do condicionamento físico sobre pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 6-10, jan./fev. 2007.

SABBAG, L. et al. Estudo ergométrico de portadores de fibromialgia primária em programa de treinamento cardiovascular supervisionado. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 29-34, abr. 2000.

SANTANA, C.H.G. **Tratamento cibernético na avaliação dos elementos rítmico musicais, utilizados na aprendizagem por modelagem, em atividades de Educação Física.** Tese [Doutorado]. Universidade de São Paulo: Escola de Comunicação e Artes. São Paulo, 2001. 97p

SANTOS, L.A.L.; SANTOS, D.L. A influência da prática regular de kundalini yoga sobre variáveis funcionais em indivíduos portadores da síndrome da fibromialgia. **Rev. Bras. Ciênc. Mov.** 2008; 16(2):7-15.

SANTOS, L.C.; KRUEL, L. F. M. Síndrome de Fibromialgia: fisiopatologia, instrumentos de avaliação e efeitos do exercício. **Motriz**, 2009;15(2):436-48.

SANTOS, P. et al (1997). “Validade do Teste de Cooper na Avaliação da Capacidade Aeróbia em Futebolistas de Elite”, in Horizonte, **Revista de Educação Física e Desporto**, Maio - Junho de 1997. Livros Horizonte, Lisboa.

SARAVÍ, J. R.; CIBEYRA, D. Lógica interna del surf. **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 18, e020023, p.1-22, 2020.

SILVA, B. A. T. **As emoções no surfe:** da percepção de estudantes de educação física à formação profissional. (Dissertação de mestrado), Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2017. 146f.

SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**. v.8, n.1, Jan/Jun. Florianópolis, SC, p.25-32, 2007.

SILVA, F. W. **Corpo e natureza:** perspectivas para uma educação de corpomundo. 2007. 155f. Dissertação (Mestrado em educação física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina.

SILVA, G.D.; LAGE, L.V. Ioga e fibromialgia. **Rev. Bras. Reumatologia**. 2006;46(1):37-9

SILVA, P. P. C. et. al. Sentido e significado: o prazer do risco nos velejadores. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, v.18, n.1 p. 75-85, 2013.

SMOLEVKIY V., GAVERDOVSKKIY I. **Tratado general de gimnasia artística deportiva**. Barcelona: Paidotribo, 1996.

SOARES, L. E. S. **A tendência antissocial no ensino fundamental e a oficina de brinquedos e brincadeiras**. (Dissertação de Mestrado). Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB. João Pessoa: UFPB, 2016. 118f.

SOARES, L. E. S.; GOMES-DA-SILVA, P. N. O mar e o risco: análise semiótica de jogos praticados em praias do litoral paraibano. **Licere**, v.20, n.3, p. 188-213, set. 2017.

SOARES, L. E. S.; GOMES-DA-SILVA, P. N.; RIBAS, J. F. M. Comunicação motriz nos jogos populares: uma análise praxiológica. **Movimento**, v.18, n.3, p.159-82, jul./set. 2012.

SOBRAL, F. O Estado de prontidão desportiva – uma questão crucial do Desporto infante – juvenil. **Horizonte**. Lisboa, v. X, n. 58, p. 133-137, 1993

SOUTO, G. M. S. **Educação Física e Reviravoltas do Corpo**. 1º Ed. Curitiba. APPRIS editora Ltda. 2018.

SOUSA-CRUZ, R. W. S.; GOMES-DA-SILVA, P. N.; RIBAS, J. F. M. Jogo tradicional-popular e aprendizagem: uma análise teórica das comunicações dos jogadores. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**. v.96, n.244, p. 683-701, set./dez. 2015.

SOUZA, Ana Luiza Lima. Extensão universitária na UFG: olhando para o passado. **Revista da UFV**, v. 7, n. 2, dez. 2005.

SOUZA, J.B.; BOURGAULT, P. et al. Escola interrelacional de fibromialgia: aprendendo a lidar com a dor - estudo clínico randomizado. **Rev. Bras. Reumatologia**. 2008; 48:206-13.

STAUM, M. Music and rhythmic stimuli in the rehabilitation of gait disorders. **J Mus Ther**. 1983; 20: 69-87.

STEFFENS, R.A.K.; LIZ, C.M. **Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia.** Ver. Dor. 2011;12(4):327-31.

STEFFENS, R.A.K.; VALE, B.R. Efeito da caminhada sobre a qualidade de vida e auto-eficácia de mulheres com síndrome da fibromialgia. **Revista Brasileira de Cien. Mov.** 2012;20(1):41-6.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** 69 f.(Monografia de Bacharel em Educação Física)Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br/distraem/handle> Acesso em: 10 de Março de 2018.

TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde.** São Paulo: Phorte, 2008. p. 161-163.

TELL, C.; CARSON P., HAMBURG, J. Developing a movement program with music for older adults. **J Aging Phys Act**, 1999; 7: 400-413

VALIM, V. Benefícios dos Exercícios Físicos na Fibromialgia. **Rev. Bras. Reumatologia.** 2006;46(1): 49-55.

VALIM, V. et al. Aerobic Fitness in fibromyalgia. **Journal of Rheumatology**, Toronto, v. 30, n. 5, p. 1060-1069, 2003.

Ventura MM. O estudo de caso como modalidade de pesquisa. **Rev Socerj** [Internet]. 2007. Available from: http://www.rbconline.org.br/wp-content/uploads/a2007_v20_n05_art10.pdf

VIEIRA, L. F. et. al. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** v.10, n.1, p. 62-68, 2008.

VYGOSTSKY, L.S. **Formação Social da Mente.** S. Paulo: Martins Fontes. 1984.

WALLON, H. **A criança turbulenta.** Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

WALLON, H. **A evolução psicológica da criança.** Lisboa: Persona, 1968.

WEINBERG R., S.; GOULD D.; **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício físico.** 6º ed. Porto Alegre., ARTMED editora Ltda. 2017.

WILLIAMS, H. L; HAMMACK, J. T; DALY, R.L; DEMENT, W. C; LUBIN, A. Responses to auditory stimulation, sleep loss and the EEG stages of sleep. **Electro-encephalogram Clin Neurophysiology.** n.16, p.269-79, 1964.

WILLIAMS, L. **Wrap it up with rhythm!** Las Vegas, USA, 1994 New World Fitness IDEA *Convention*, 1993

WOLFE F; SMYTHE A. H; YUNUS M.B; et al, et al. O Colégio Americano de Reumatologia, 1990. **Crítérios para a Classificação de Fibromialgia.** Relatório do Comitê de Crítérios Multicêntricos. *Arthritis Rheum* 33: 160-72, 1990.

WURMAN, R. **Ansiedade de informação.** 5a ed., São Paulo: Cultura Editores Associados, 1991

Yin RK. **Estudo de caso: planejamento e métodos.** 5. ed. Porto Alegre: Bookman; 2015.

YOUNGSTEDT, S. (2013). How does sleep affect high performance athletes? **National Sleep Foundation (NSF)**. Disponivel em: <https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/how-does-sleep-affect-highperformance-athletes>. Acesso em: 19/10/2019

YOUNGSTEDT, S. D; O'CONNOR, P. J; DISHMAN RK. **The effects of acute exercise on sleep**: a quantitative synthesis. 1997.