



sesc

3º
CONGRESSO
▶ SESC DE ▶
LAZER

4X100



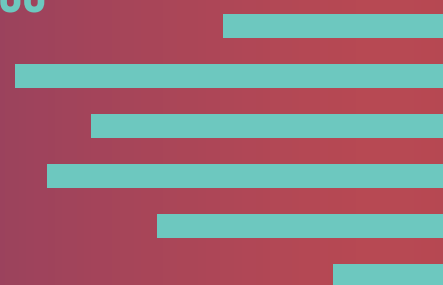
A nova era do bem-estar

APOIO:





4X100



A nova era do bem-estar

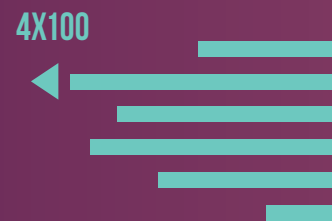
GERÊNCIA DE LAZER SESC RJ
CARLOS EDUARDO MONTEIRO
FELIPE ASSIS
GABRIEL LUDOLF
GABRIEL ROSALBA
JOSÉ VINICIUS
MARCELO URBAN
MARIA HELENA MONTALVÃO
MICHELE CAVALLINI
RAVINI SODRÉ
VANESSA AQUINO



Sumário

3º CONGRESSO SESC DE LAZER – A NOVA ERA DO BEM-ESTAR	6
O COMITÊ CIENTÍFICO	8
TURISMO & HOTELARIA	11
DIRETRIZES DO TURISMO SOCIAL DO SESC RJ ALINHADAS AOS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS).....	13
REFLEXÕES ACERCA DAS TENDÊNCIAS DO CONSUMO SUSTENTÁVEL DO NOVO TURISTA.....	14
A UTILIZAÇÃO DO PLOGGING COMO FERRAMENTA DE AÇÃO PARA OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL.....	17
VALE DO CAFÉ: OS DESDOBRAMENTOS DO PLANEJAMENTO TURÍSTICO PARA O DESENVOLVIMENTO REGIONAL.....	18
ESPORTE & BEM-ESTAR	21
A OBESIDADE PODE SER PREJUDICIAL ÀS PERFORMANCES COGNITIVAS E FISIOLÓGICAS EM CRIANÇAS DE 7 A 12 ANOS?	22
EXERCÍCIO FÍSICO E SURDEZ NEUROSENSORIAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	24
O EFEITO DA HIDROGINÁSTICA SOBRE O NÍVEL GLICÊMICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	27
BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO YOGA NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19	28
EXERCÍCIO FÍSICO EM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL: UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS DIFERENTES PLATAFORMAS E CONTEÚDOS NO COMBATE AO SEDENTARISMO DURANTE A SEMANA MOVE	30
BENEFÍCIOS DO TREINO COM PESO LIVRE EM IDOSOS: UMA PROPOSTA DA MUSCULAÇÃO NO SESC TIJUCA.....	33

MOTIVOS PARA ADEÇÃO E PERMANÊNCIA NO PROGRAMA BEM-ESTAR: UMA ANÁLISE SEGUNDO A FAIXA ETÁRIA	34
ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO SESC SITUADO NO MUNICÍPIO DE BARRA MANSA	37
O JUDÔ EM ÉPOCA DE PANDEMIA	38
A IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS NO COMBATE À OBESIDADE INFANTOJUVENIL NO BRASIL	40
LAZER & RECREAÇÃO	43
GESTÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: ATUAÇÃO DISTANTE?	44
PERSPECTIVAS CONTEMPORÂNEAS DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: O PROFESSOR ENQUANTO INSTRUMENTO FUNDAMENTAL NAS RELAÇÕES SOCIOEMOCIONAIS	46
A GESTÃO DOS PROJETOS DE ESPORTE E RECREAÇÃO DO SESC BARRA MANSA: REFLEXÕES DA EDUCAÇÃO PARA O LAZER	49
A LEITURA COMO FONTE DE LAZER E RECREAÇÃO ATRAVÉS DOS MEIOS DIGITAIS	50
A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA RECREAÇÃO DE FORMA REMOTA PARA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL	53
INTEGRAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR E CRIATIVIDADE: EXERCÍCIOS FÍSICOS E ARTESANATO PARA A TERCEIRA IDADE VIA DISPOSITIVOS MÓVEIS.....	54
A IMPORTÂNCIA DO JOGO ESPORTIVO PARA O PÚBLICO IDOSO	57
CRIANÇAS – SERES DIVERSOS E NATURALMENTE INCLUSIVOS: COMO DISSEMINAR ESSE SENTIMENTO ATRAVÉS DOS PEQUENOS	58



A nova era do bem-estar

O 3º Congresso Sesc de Lazer: A nova era do bem-estar chega em 2021 com a proposta de levar ao nosso público, interno e externo, discussões que enriqueçam os trabalhos nos campos do Lazer que o Sesc RJ atua: Turismo Social, Hotelaria, Esporte e Recreação.

Compreendendo o cenário de pandemia e mudança de hábitos

de quem consome e de quem é responsável por projetar as ações de lazer, entendemos que há uma grande necessidade de repensar como trabalhar e gerar novas inquietações para quem atua nesta área.

Alinhado ao Congresso, trazemos a essência dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que compõem a Agenda



2030 da ONU, uma causa mundial adotada durante a Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável.

Todos os ciclos de palestras que compõem o Congresso estão alinhados à nossa prática diária e a algum ODS, no intuito de trazer ideias para atender às metas estipuladas pela ONU e de demonstrar total consonância com o Planejamento Estratégico do Sesc RJ.

Este ano de 2021 temos a chancela da World Leisure Organization (WLO) e do nosso

parceiro em todas as ações e promoções de saúde e bem-estar, o Conselho Regional de Educação Física (CREF1). Também iremos lançar a nossa Revista Científica Digital e a edição número 1 contará com os resumos científicos de práticas pedagógicas e de trabalhos desenvolvidos e aplicados pelos colaboradores do Sesc e Senac na área do Lazer.

Desse modo, reafirmamos nosso compromisso social, trazendo questões importantes para o desenvolvimento e a democratização do acesso ao Lazer, previsto na Constituição Federal como um Direito Social.

O COMITÊ CIENTÍFICO

É notório saber da importância acerca do desenvolvimento de conhecimentos baseados em evidência, atividades essas que desencadeiam prospecções sobre a demanda de ações assertivas e suas aplicações técnicas científicas, que ganham força quando juntam teorias e práticas alinhadas a metodologias.

Para isso se tornar uma atividade sistemática, é necessário fomentar a ciência e suas aplicabilidades de maneira direcionada, assim podem vir a trazer retorno sobre lacunas a serem preenchidas, em consonância aos serviços prestados e possibilidades de ações futuras com métricas e indicadores de desempenho avaliados por parâmetros científicos que traduzam em resultados do aperfeiçoamento de maneira eficaz e eficiente na análise desses achados.

Destarte, a constituição de uma comissão científica para delinear essas tarefas é fundamental para contribuição da ciência dentro do Sesc RJ. Consequentemente, em 21 de agosto de 2020, a partir de uma iniciativa da Gerência de Lazer (GLA), foi criado o Comitê Científico com o objetivo de estimular e desenvolver a produção acadêmica/científica a partir das ações desenvolvidas pelo Sesc RJ. Desse momento em diante, iniciaram-se os trabalhos do grupo em reuniões e construções conjuntas. Formado por membros da equipe de Esporte e Recreação, em um primeiro momento, e posteriormente também por profissionais do Turismo Social da instituição, o Comitê possui atuação nos três pilares da GLA: Desenvolvimento Físico Esportivo, Recreação e Turismo Social. Essa iniciativa desencadeou um movimento interno que vem gerando bons resultados.

A primeira ação do Comitê resultou em dois trabalhos aceitos no World Leisure Congress, em 2020, que foram apresentados em abril de 2021. Ressalta-se nessa primeira ação a notoriedade deste Comitê, que estabeleceu algo inédito dentro da instituição em proporcionar um trabalho científico a partir de demandas estabelecidas em nossas rotinas para um evento internacional com uma visão técnico-científica que pode ser observada nos resultados alcançados dentro dos estudos por meio das nossas ações.

Após a apresentação destes dois trabalhos, o comitê realizou ao longo do primeiro semestre um ciclo de palestras com a duração de duas semanas. Na primeira delas, as ações fizeram parte do Dia Mundial do Lazer quando destacamos os impactos do lazer em diferentes áreas de atuação e os integrantes do comitê realizaram as mediações nas áreas do esporte, dança e saúde. A segunda ação desenvolvida foi durante a campanha do Dia do Desafio. Nesse segundo ciclo de palestras, o objetivo foi compartilhar estratégias utilizadas para incentivar a prática de atividade física em diferentes populações. Nesse momento, os membros do comitê participaram mediando e palestrando.

No segundo semestre desse ano, o Comitê recebeu o desafio, de pensar, planejar, organizar e realizar o 3º Congresso Sesc de Lazer, propondo as palestras que envolvessem os pilares da GLA em concordância aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas.

Como destaque para essa realização, foi adicionada à grade do Congresso um momento de apresentação de trabalhos desenvolvidos pelos colaboradores do Sesc, Senac, Fecomércio e IFec, reforçando a importância do desenvolvimento científico dentro da instituição. À equipe coube a responsabilidade de formatação do regulamento e normas de envio, avaliação e orientação dos trabalhos que foram apresentados no palco, em formato de pôsteres e que serão publicados nos anais do Congresso.

Destaca-se que o Congresso realizado foi desenvolvido com base em gerar desdobramentos relevantes para a construção de conhecimento do Sesc RJ. As metas envolvem trazer para eventos, tais como congressos internacionais, fóruns e simpósios de relevância, os trabalhos desenvolvidos e enviados para o 3º Congresso de Lazer. Logo, o Comitê Científico visa atuar de forma participativa no desenvolvimento dos resumos para que estejam aptos e enquadrados nos moldes desses futuros eventos.

A 22ª edição do Simpósio de Atividades Físicas Adaptadas do Sesc São Carlos – SP é outro evento de destaque em que o Comitê está engajado para participação. Com esse intuito, foram submetidos e aprovados cinco resumos de variadas temáticas do Lazer, inclusive o trabalho que faz referência ao manual de atendimento à PCD em atividades sistemáticas, desenvolvido pelo Sesc RJ.

Esse resultado é o alcance dos esforços estabelecidos por meio de um planejamento estratégico para dar visibilidade e transformar nossas ações em conhecimento científico, disseminar saberes sobre as atribuições geradas dentro da instituição para debates e conhecimentos a serem adquiridos.

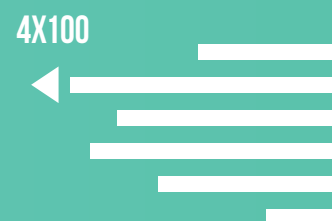
A promoção de conhecimento pelo Comitê já visa novos horizontes, tendo como foco o próximo Congresso Mundial de Lazer a ser realizado em 2022. Nossa intenção é a apresentação da Instituição Sesc RJ e sua forma de atuação no Lazer em uma mesa de exposição.

Durante esse tempo, o Comitê Científico do Sesc RJ tem promovido conhecimento, elevado o nome da instituição nacional e internacionalmente, além de contribuir para o fomento da pesquisa no âmbito da Fecomércio RJ.



TURISMO & HOTELARIA

A nova era do bem-estar





DIRETRIZES DO TURISMO SOCIAL DO SESC RJ ALINHADAS AOS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

ANA LÚCIA REIS DE FRANÇA, JULIA DE MENEZES MACHADO E VICTOR WILLIAM REZENDE DOS SANTOS

INTRODUÇÃO

O Turismo Social Sesc RJ atua como agente de transformação socioeconômico com foco na inclusão e no desenvolvimento sustentável da atividade turística. Esse segmento apresenta um importante papel para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Os 17 ODS consideram, de forma equilibrada, as três dimensões para o Desenvolvimento Sustentável: econômica, social e ambiental. Estruturam-se também em cinco princípios que visam: parcerias, paz, pessoas, planeta e prosperidade.

OBJETIVO

O estudo investigou como o segmento do Turismo Social, executado pela instituição Sesc RJ, contribui para o alcance de alguns ODS.

MÉTODOS

O trabalho foi direcionado pela revisão de bibliografias e a pesquisa documental, com análise de materiais institucionais, referenciais programáticos, atas e relatórios.

RESULTADOS

O setor de turismo “tem o potencial para contribuir, direta ou indiretamente, para todos os Objetivos” (BRASIL, 2019, p.2). No que se refere ao ODS 3, o TS Sesc RJ atua na promoção de ações socioeducativas que contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida da sua clientela e sociedade. No objetivo 05, a instituição desenvolve projetos que visam à representatividade e reparação de discriminações históricas. Na seara do objetivo 4, desenvolve parcerias com instituições de ensino público, fomentando passeios e atividades com foco no desenvolvimento cultural e técnico, além de atividades inclusivas para pessoas com deficiência. No que tange ao Objetivo 8, o TS promove empregos diretos e indiretos, na contratação de sua equipe técnica, guias de turismo e fornecedores. Atua também no Objetivo 10, incentivando as economias locais de destinos de baixa visibilidade no Rio de Janeiro, incluindo roteiros da Baixada Fluminense como um polo turístico. No âmbito do ODS 11, a instituição fomenta diálogos de educação ambiental e mobilidade urbana sustentável, promovendo caminhadas ecológicas e passeios ciclísticos, corroborando também para alcance dos ODS 12 e 13.

CONCLUSÃO

A pesquisa descreveu algumas ações realizadas pelo setor de TS que alcançam as diretrizes de sustentabilidade em diferentes projetos institucionais. Essas ações de cunho sustentável podem contribuir para minimização dos impactos locais e globais. Educar com o Turismo tornou-se muito mais do que um elemento presente nas atividades, pois é proposto um referencial a ser seguido, com práticas de lazer que levam a clientela a adquirir um enriquecimento cultural único em cada atividade de que participa.

REFLEXÕES ACERCA DAS TENDÊNCIAS DO CONSUMO SUSTENTÁVEL DO NOVO TURISTA

BEATRIZ ESPERANÇA NEVES E MAURO REZENDE

INTRODUÇÃO

Debater turismo e sustentabilidade sob efeito da pandemia é desafiador, e se faz em momento propício para rever condutas e reinventar-se para sobreviver aos impactos causados (Serpa e Cardias in Portuguese e Trigo, 2021). O turismo foi o setor atingido de maneira mais acentuada, sob o viés econômico diante do isolamento social (ONU, 2020). É importante admitirmos que a pandemia resulta na forma insustentável dos sistemas de produção sociais, econômicos e ambientais onde se utilizam os recursos naturais apenas como insumos avaliados infundáveis (IRVING, COELHO E ARRUDA, 2020). A atividade turística, em seu conceito convencional, pode sim ser uma das alternativas para a realização concreta de novos posicionamentos.

OBJETIVOS

Reconhecer o perfil do novo turista atrelado às adaptações da atividade turística de forma sustentável frente às modificações impostas pela pandemia.

MÉTODOS

Pesquisa exploratória através de levantamentos bibliográficos em plataformas online e sites de temas ligados ao turismo. Recorte temporal é de março de 2020 a julho de 2021.

RESULTADOS

De acordo com Trigueiro (2020), haverá no “novo” turista uma expansão da consciência ecológica frente às mudanças ambientais mundiais. Segundo a OMT (ONU, 2020), a retomada será mais ágil na demanda doméstica caracterizada por destinos próximos com tendência para os segmentos de natureza, de forma segura e sustentável. O novo turista tende a não viajar em grupos e busca maior autonomia. É necessária a adoção de ações que minimizem o impacto aos destinos, desenvolvimento de novos destinos, prezando o desenvolvimento do entorno e acima de tudo, transparecer segurança ao visitante (PANTUFFI E PERUSSI, 2021).

CONCLUSÃO

As adaptações impostas pelo isolamento têm estimulado a uma reflexão sobre a realidade mercadológica atual da atividade turística frente ao comportamento do novo turista, sensibilizado pela necessidade de adaptação no mundo e o impacto de suas escolhas sob o mesmo, que torna a sustentabilidade pilar fundamental no processo de escolha, não apenas no aspecto econômico e ambiental, mas destinos que respeitem as relações humanas e éticas. Conclui-se que é latente o debate sobre a necessidade de adaptação do mercado frente à sustentabilidade desejada pelo novo turista.





A UTILIZAÇÃO DO PLOGGING COMO FERRAMENTA DE AÇÃO PARA OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

BEATRIZ ESPERANÇA NEVES, DANIEL BARBOSA MARUJO E MAURO REZENDE

INTRODUÇÃO

A relação homem e natureza encontra-se abalada devido à priorização de interesses de consumo e sobrevivência humana. A urgência das questões ambientais, a extinção, a degradação massiva e acelerada, associadas à gama de problemas urbanos, geram as mais diversas respostas da natureza para a ação desenfreada e desordenada do homem. Pensando nisso, a ONU propôs 17 metas globais, os ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, propondo ações urgentes e coordenadas para solucionar tal problema. Partindo desse pressuposto, o *Plogging* – prática que une corrida e coleta de lixo – vem ganhando cada vez mais adeptos, visto que faz bem para o corpo e, ao mesmo tempo, ainda ajuda a cuidar do meio ambiente.

OBJETIVOS

Demonstrar a importância do *Plogging* como ferramenta de ação para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, destacando a integração entre Esporte, Turismo e Sustentabilidade.

MÉTODOS

Foi realizada uma Pesquisa Teórica utilizando as produções científicas vigentes para explicar a pesquisa levantada.

RESULTADOS

A Educação Ambiental, associada ao Turismo e às atividades esportivas ao ar livre, são instrumentos de conscientização e mudanças para comportamentos mais sustentáveis. Sendo assim, o Turismo e o Esporte realizado em áreas naturais surgem como força capaz de reequilibrar e estabelecer uma experiência mais pacífica entre o homem e a natureza. Pensando nessa união, surge na Suécia o *Plogging*, união do *jogging* – termo inglês para corrida leve – com o *plocka up*, termo sueco que significa recolher.

CONCLUSÃO

A sensação de liberdade, atividades desafiadoras e bem-estar proporcionado pela relação Esporte x Turismo, por muitas vezes esbarra na degradação ambiental eminente. Vivenciar atividades ao ar livre, independente de qual for a escolha, podem favorecer a reaproximação do ser humano com a natureza. Pensando numa relação mais sustentável, a ONU criou ações urgentes e coordenadas para frear e restaurar esse equilíbrio. Os ODS surgem com o compromisso de diminuir as desigualdades sociais, bem como modificar a realidade da população como um todo. Para tal, ações precisam ser desenvolvidas visando reduzir o impacto provocado pelo homem, seja no âmbito social, econômico e/ou ambiental. Para tal, vemos o *Plogging* como meio de minimizar tais impactos, pois ao mesmo tempo em que o indivíduo reforça sua relação com a natureza, o mesmo diminuiu tal impacto por meio da coleta de resíduos encontrados em seu caminho.

VALE DO CAFÉ: OS DESDOBRAMENTOS DO PLANEJAMENTO TURÍSTICO PARA O DESENVOLVIMENTO REGIONAL

ADRIANA BARBOSA DA SILVA BERNARDO

INTRODUÇÃO

Ao se pensar pela ótica do destino, a atividade turística tem início pelo planejamento, que identifica, analisa e concilia fatores que influenciam na sua execução. Nesse cenário, é possível criar uma base de ideias que aprimore e impulsione a oferta de serviços, permitindo a tomada de decisões acertadas para elaborar o projeto turístico de uma determinada região. Tal movimento tem a capacidade de gerar benefícios, como integração dos setores público e privado, investimentos e parcerias, que podem impactar positivamente uma região. Este trabalho avalia como o planejamento pautado na valorização das características locais tem a capacidade de elevar a experiência nos destinos e promover o desenvolvimento, tornando como referência de roteiro histórico e cultural a região do Vale do Café, localizado no Vale do Paraíba Sul Fluminense - RJ.

OBJETIVO

Este estudo busca identificar a importância do planejamento da atividade turística e iniciativas que elevam a experiência dos visitantes na região do Vale do Café.

MÉTODOS

Utilizou-se pesquisa exploratória, por meio de um estudo de campo com visitas e entrevistas com atores locais, além de consultas e interações junto a grupos em redes sociais e sites sobre a região.

RESULTADOS

O turismo da região tem apresentado crescimento sustentado, fruto do planejamento integrado e pautado na valorização e na diversificação de serviços que complementam a programação turística, contribuindo na divulgação de suas vocações históricas, culturais e ambiente rural. Além de atrativos como o Espaço do Artesão e Agricultor, em Miguel Pereira, Rota Turismo Rural, em Paty do Alferes, e Jardim Ecológico Uaná Etê. Entre os anos de 2018 e 2021, iniciaram-se projetos que promovem o turismo regional, como: eventos Corredor Turístico Cultural, Caminhos do Café e Santa Feira, em Vassouras, programas Rota do Grão e Vocações Regionais da Cafeicultura (SEBRAE), ações realizadas por uma gestão estruturada que eleva a experiência dos visitantes utilizando-se do patrimônio material e imaterial, garantindo a multiplicação dos efeitos do turismo e promovendo impactos positivos da atividade em cidades do Vale do Café.

CONCLUSÃO

O sucesso do Turismo compreende um trabalho integrado dos setores público, privado e comunidade. Nesse processo, busca-se inspiração e equilíbrio, pois nosso segmento foi muito afetado pela pandemia e merece uma retomada de forma estruturada, buscando caminhos para a elevação da experiência do visitante e o crescimento sustentável dos destinos. É nesse sentido que o Vale do Café vem atuando, valorizando suas vocações históricas, culturais e naturais, promovendo uma múltipla experiência do visitante.





4X100



A nova era do bem-estar

**ESPORTE &
BEM-ESTAR**





A OBESIDADE PODE SER PREJUDICIAL ÀS PERFORMANCES COGNITIVAS E FISIOLÓGICAS EM CRIANÇAS DE 7 A 12 ANOS?

DANIEL MIRANDA CARNEVALE E MARCILENE ALVES SOUSA

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde considera o sedentarismo como um dos principais problemas da sociedade moderna (DOS SANTOS et al., 2007), causando severas enfermidades crônicas, como a obesidade. Entre os problemas da obesidade está o prejuízo no desenvolvimento das funções executivas (MELLO et al., 2004). Segundo Diamond (2013), as funções executivas são o conjunto de processos cognitivos que, no âmbito infantil, podem auxiliar no rendimento escolar e nas habilidades sociais.

OBJETIVO

Relacionar variáveis fisiológicas com variáveis cognitivas. Além de comparar os desempenhos das diferentes classificações do Índice de Massa Corporal (IMC).

MÉTODOS

A amostra foi composta por 30 crianças entre 7 e 12 anos e os TCLEs assinados e aprovados pelo comitê de ética com registro nº 91950618.8.0000.5259. Para a avaliação das funções executivas, foram realizados o teste de Torres de Hanói (BATISTA et al., 2007) e o Flanker Test (ERIKSEN, et al., 1974), já para a avaliação fisiológica foram realizados os testes de IMC, Impulsão Vertical (BOSCO et al. 1994) e Yo-Yo Intermittent Recovery 1 (AHLER et al., 2012). A distribuição dos dados foi calculada através do teste de Kolmogorov-Smirnov, a correlação de Pearson foi utilizada para relacionar os dados e a anova unidirecional, seguido de Post Hoc Tukey, para a comparação do IMC. Adotado o valor de significância em $p \leq 0,05$ e o software estatístico foi o IMB SPSS Statistics 23.0.

RESULTADOS

Nas correlações é possível observar que quanto maior o IMC pior é o desempenho nas Torres de Hanoi ($r = 0,370$ e $p \leq 0,05$) e quanto melhores são os desempenhos no Yo-Yo Intermittent Recovery 1 e na Impulsão Vertical melhores são os resultados do Flanker Test ($r = -0,349$ e $p \leq 0,05$ / $r = -0,354$ e $p \leq 0,05$, respectivamente). Já as comparações apontaram que as crianças com IMC alto tiveram, significativamente ($p \leq 0,05$), piores desempenhos na Impulsão Vertical e nas Torres de Hanoi do que as crianças com o IMC saudável.

PONTOS FORTES E LIMITAÇÕES

A importância do presente estudo se dá através da saúde das crianças, pois a obesidade parece atrapalhar seu desenvolvimento. Como limitações estão a individualidade biológica e o IMC, tem suas próprias limitações, como não dissociar claramente gordura de massa muscular (SICHERI et al., 2008).

CONCLUSÃO

Portanto, com os achados do presente estudo, pode-se concluir que a obesidade parece ser um fator prejudicial às performances cognitiva e fisiológica de crianças entre 7 e 12 anos.



EXERCÍCIO FÍSICO E SURDEZ NEUROSENSORIAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

MARIANNA GONÇALVES MARQUES E MARCELO DE ALMEIDA CANUTO

APRESENTAÇÃO DO CASO

Mulher, 47 anos, professora de dança e psicopedagoga, em 2015 descobriu uma doença na córnea e em 2019 passou por transplante no olho direito. Em outubro de 2020 contraiu Covid-19, em maio de 2021 manifestou perda auditiva consistente e zumbido no ouvido esquerdo e, em junho de 2021 foi diagnosticada com surdez neurossensorial. Treinava com cargas elevadas antes da doença na córnea e era ativa antes da pandemia. Após liberação médica começou na academia Sesc em abril de 2021 com frequência de 4X por semana, em dias alternados e 40 min de duração (2x na academia e 2x com personal). Durante a sessão manifestou os seguintes sintomas: aumento do zunido e da pressão no ouvido, irritabilidade e náusea. Seu objetivo prioritário é a perda de peso.

DISCUSSÃO

O equilíbrio é um controle harmônico, inconsciente e constante que o sistema nervoso central, com os ajustes necessários, exerce sobre o corpo com informações advindas das seguintes partes: receptores sensitivos da pele e articulações, visão e aparelho vestibular situado no ouvido interno para resistir às várias forças (gravidade, inércia, etc). (ELIAS, L. A. et al., 2014) A surdez neurossensorial é uma doença comum, autoimune do ouvido interno, definida pela perda auditiva de no mínimo 30 decibéis em 3 avaliações audiométricas realizadas em dias consecutivos. (WILSON, W.R.; BYL, F.M.; LAIRD, N., 1980) Ela é idiopática em 85% dos diagnósticos. (MATTOX, D.E.; LYLES, C.A., 1999) Não existe na literatura nenhum artigo que relacione os sintomas da doença com a prática do exercício tornando-se imperativo o estudo do caso. A pressão no ouvido tornou o treino intolerável e, ocorria com as alterações bruscas de altura e exposições a sobrecargas (agachamentos com peso). O aumento do zumbido tornou-se tolerável ao realizar exercícios em decúbito dorsal e lateral esquerdo. A série sofreu adaptações após feedback imediato da estudada exposta ao stress: o aeróbio passou para o transport, montada em blocos e alternada por seguimento e utilização de elásticos para sobrecarga. Em exercícios isométricos e em decúbitos, optou-se por mais séries e menor tempo de estímulo. O indivíduo começou a perder peso.

COMENTÁRIOS FINAIS

No futuro, sugerem-se pesquisas e trabalho interdisciplinar, visto que provoca a desistência do exercício físico inclusive por indicação médica, bem como o surgimento de quadro depressivo e suicídio como relatado por outras pessoas com a mesma doença em comunidades fechadas nas redes sociais.



4X100



O EFEITO DA HIDROGINÁSTICA SOBRE O NÍVEL GLICÊMICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LAÍS OLEGÁRIO DO AMARAL

APRESENTAÇÃO DO CASO

Em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, esse estudo de caso objetivou verificar os efeitos agudos de glicemia capilar em um aluno de hidroginástica do Sesc Madureira. Esse mesmo indivíduo homem, diabético, insulínico dependente, com baixa visão (deficiente visual) e até então sedentário aos 57 anos. A retinopatia é uma das complicações mais presentes tanto no diabetes tipo I quanto no tipo II. É a causa mais frequente de cegueira adquirida. A prevalência da RD após 15 anos de diabetes varia de 97% para a DM insulino dependente e 80% nos diabéticos não insulino dependentes. A incidência é de 425 milhões de casos. A previsão é que em 2040 atinja uma em cada dez pessoas no mundo. Justifica-se assim a seguinte pergunta: A prática da hidroginástica realmente interfere nos níveis glicemia capilar e como a vencer as limitações imposta pela deficiência visual? No Sesc, observa-se uma quantidade considerável de alunos que começaram a praticar as atividades por orientação médica e muitos deles relatam melhorias. As aulas aconteciam duas vezes na semana, com duração de 50 minutos. Para verificar os níveis de glicemia capilar foram coletadas amostras do sangue da ponta dos dedos antes e depois de cada aula, totalizando 6 aulas.

DISCUSSÃO

O aluno apresentou diminuição média da glicose capilar pós-intervenção de 24% em relação à glicemia capilar pré-intervenção. Além da diminuição significativa da glicemia o aluno relatou melhora no aspecto emocional, peso e motivação para participar das aulas e do estudo. Inicialmente, essa pesquisa foi pensada para ser desenvolvida durante 12 semanas, mas o mundo foi acometido pela pandemia da Covid-19. Com isso, o avaliado relatou que, com a interrupção das aulas de hidroginástica, os seus níveis de glicemia aumentaram. Assim, é possível refletir sobre a importância do Sesc para o bem-estar, saúde psicológica e física dos participantes. A partir dos resultados obtidos, podem-se observar os efeitos favoráveis da hidroginástica para o controle do metabolismo do diabetes, o que corrobora os estudos de Reis Filho, AD, Amorim, PD, Pazdziora, AZ, Santini, Coelho-Ravagnani, CF, & Voltarelli, FA (2012), que contou com a participação de 29 indivíduos de ambos os sexos, exercitados com hidroginástica. Foram avaliados a massa corporal, índice de massa corporal e a glicemia capilar em jejum. Em conclusão, a prática regular de hidroginástica favoreceu o controle da massa corporal assim como da glicemia em jejum de diabéticos tipo II.

COMENTÁRIOS FINAIS

A partir dos resultados apresentados, verificou-se uma diminuição muito expressiva nos níveis agudo de glicose capilar do diabético. Conclui-se que a prática de hidroginástica de forma sistemática aplicada a indivíduos sedentários pode melhorar a metabolização da insulina em alunos com deficiência visual. Sugere-se que novos estudos sejam realizados com maior número de participantes.



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO YOGA NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19

VITOR LUPI MONTEIRO GARCIA

INTRODUÇÃO



No fim de 2019 surgiu, na cidade de Wuhan, China, uma nova espécie de coronavírus, denominada Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2), espécie que foi responsável pelo surgimento de uma doença altamente contagiosa, que passou a ser denominada Coronavirus Disease, abreviada como Covid-19 (WANG et al, 2020). Devido ao seu grande poder de contaminação, essa doença rapidamente provocou um surto em sua cidade de origem e não tardou a se espalhar pelo mundo, ao ponto em que, diante de sua incontrolável e rápida disseminação e sua manifestação enquanto uma gravíssima infecção respiratória, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em março de 2020, o surto como uma pandemia (Cucinotta;Vanelli, 2020). Dentre as diversas maneiras de enfrentamento à pandemia, medidas de distanciamento e isolamento social foram amplamente adotadas em todo o mundo em que pese que os benefícios do isolamento sejam perceptíveis na contenção da infecção viral e, em especial, na diminuição da demanda dos sistemas públicos e particulares de saúde, não há como evitar que tais medidas tenham um impacto significativo na vida da maioria das pessoas. Estudos que investigaram os efeitos psicológicos decorrentes de quarentenas em diferentes epidemias passadas verificaram a ocorrência de distúrbios emocionais, depressão, insônia, baixo humor, estresse, irritabilidade e sintomas de estresse pós-traumático (BROOKS et al, 2020) e, ao longo da atual pandemia, alguns estudos já publicados relatam que a mesma tem causado impactos significativos sobre sintomas de ansiedade, depressão e estresse (CORRÊA et al, 2020). De forma a minorar os efeitos negativos do isolamento social e, ao mesmo tempo, tentar frear o crescimento dos índices de sedentarismo e doenças crônicas associadas, diversos órgãos como a OMS (2020) e o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2020) publicaram recomendações para a manutenção das atividades físicas durante a pandemia. A manutenção de níveis de atividade física adequados para o controle de doenças crônicas se mostrava ainda mais importante, em virtude de que tais doenças se associavam a um maior índice de mortalidade por Covid-19 (CORRÊA et al, 2020). Nesse contexto, a prática do Yoga poderia se apresentar com uma atividade viável, exigindo pouco espaço, necessitando de poucos equipamentos e podendo ser praticada de forma individual regularmente. O Yoga é uma prática milenar com origem na Índia e, apesar de existirem diversas linhas de prática do Yoga, encontramos alguns aspectos convergentes, a saber: técnicas de respiração, posturas físicas e meditação. Diferentes estudos indicam que o Yoga pode fazer parte na condição de tratamento auxiliar e ações de profilaxia em relação a doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade, doenças pulmonares e controle de estresse (CORRÊA et al, 2020; CRAMER et al, 2014). Tais benefícios levaram o Yoga a ser reconhecido pelo Ministério da Saúde do Brasil como uma das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que são tratamentos complementares, que se utilizam de conhecimentos tradicionais e que devem, inclusive, ser disponibilizados na atenção básica de saúde (BRASIL, 2020). Sendo assim, chegamos à pergunta norteadora deste trabalho: quais contribuições a prática do Yoga poderiam agregar em um cenário de pandemia?.

OBJETIVO

Identificar quais os benefícios da prática do Yoga no contexto da pandemia Covid-19.

MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de natureza bibliográfica, utilizando-se da base de dados Portal Periódicos Capes e Scielo, através da busca pelos termos “Yoga”, “Covid-19” e “Práticas integrativas”, combinados em diferentes estratégias de busca. A pesquisa foi efetuada em agosto de 2021, com o intervalo de tempo determinado entre dezembro de 2019 e agosto de 2021. Foram considerados para critérios de inclusão os artigos disponibilizados na íntegra de forma gratuita e os quais tratassem do Yoga como foco do estudo ou principal prática integrativa.

RESULTADOS

Os estudos analisados indicam que a prática do Yoga podem trazer diversos benefícios aos seus praticantes, diante dos cenários impostos pela pandemia. Chumpitaz et al (2020) relatam que o Yoga possui um grande potencial terapêutico em tempos de Covid-19, pois as reações fisiológicas provocadas pelo mesmo possibilitam a sensação de relaxamento, prazer e maior controle do humor, o que pode colaborar no manejo de doenças crônicas e neurodegenerativas. Ainda no campo da saúde mental, os estudos indicaram que a prática do Yoga reduziu significativamente as chances de seus praticantes desenvolverem sintomas severos de estresse, ansiedade e depressão, em especial nos praticantes mais experientes e que realizavam mais sessões semanais da atividade (CORRÊA et al, 2020). Ao analisar o contexto das práticas integrativas complementares no Brasil, Bezerra et al (2020) verificaram que o Yoga e a Meditação eram a principal opção de 55,3% dos pesquisados durante a pandemia. Ainda investigando as práticas integrativas, através da realização de um estudo revisão, De Oliveira et al (2020) indicam que o Yoga é essencial para a saúde em geral, pois fortalece os músculos respiratórios, os pulmões e melhora a tolerância ao exercício, recomendando-o como possibilidade de prevenção na redução de infecção pelo SARS-CoV-2, bem como no tratamento e reabilitação de pacientes com Covid-19. Silva et al (2020) reforçam que a realização de aulas de Yoga de forma regular durante a pandemia tende a melhorar a qualidade de vida, reduzir o estresse, a insônia e a depressão, além de contribuir para a melhoria da aptidão física, força, flexibilidade e indicadores cardiovasculares de uma maneira geral. Os mesmos autores chamam a atenção para a possibilidade de tais práticas serem realizadas com a supervisão à distância pelo profissional, o que se torna uma ferramenta fundamental em tempos de isolamento social. Essa ideia da prática de Yoga através do uso de tecnologia remota encontra respaldo em um estudo de Verma et al (2021), em que a realização de 8 semanas de treinamento via aplicativo específico de Yoga promoveu uma redução significativa nos níveis de depressão, ansiedade e insônia dos praticantes.

CONCLUSÃO

O Yoga, dentro do contexto da pandemia Covid-19, parece ser uma importante alternativa para a prática de atividades voltadas para a promoção da saúde, considerando seus benefícios para a saúde física e também para a saúde mental, colaborando para a diminuição de doenças crônicas associadas ao sedentarismo, bem como na diminuição de índices de estresse, ansiedade, depressão e insônia. Além disso, a simplicidade no uso de equipamentos e demandas de espaço, o caracteriza como uma atividade possível de ser realizada em casa e com a supervisão remota, o que o viabiliza, ainda mais, em situações de isolamento social como a demandada pelo enfrentamento da pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2.



EXERCÍCIO FÍSICO EM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL: UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS DIFERENTES PLATAFORMAS E CONTEÚDOS NO COMBATE AO SEDENTARISMO DURANTE A SEMANA MOVE

LEONARDO L. MARAFONI E PAULO P. CABRAL JUNIOR

INTRODUÇÃO

O papel do exercício físico regular é indiscutível no combate a doenças metabólicas, melhora da imunidade, além de associado positivamente a fatores psicossociais. Buscando conscientizar a população realiza-se anualmente a Semana Latino-Americana de Esporte e Atividade Física, Semana Move e o Sesc é um dos parceiros na realização da programação em todo país. No ano de 2020, contudo, a pandemia e o isolamento social trouxeram uma demanda diferente: a necessidade do uso de novas ferramentas para realização do evento por meio remoto.

OBJETIVO

Compreender como diferentes formatos de plataformas e conteúdos podem influenciar no alcance e consequente prática de exercício físico.

MÉTODOS

Foram divididos 4 grupos de acordo com as ferramentas e plataformas utilizadas, sendo no Grupo 1 as “lives”, no Grupo 2 as interações via “zoom”, no Grupo 3 os vídeos multiplataformas e, por fim, no Grupo 4 os “stories” do Instagram que envolviam propaganda e divulgação do evento. Todos os dados coletados de adesão foram fornecidos pelas plataformas utilizadas e enviados em forma de relatório estatístico para confirmação do total de atendimentos.

RESULTADOS

Com o total de 10.554 atendimentos realizados, obtivemos os seguintes dados: Grupo 3 com 7.353 (69,67%) tendo o vídeo “Samba no Pé” com 55% das visualizações, o Grupo 1 com 2.394 (22,68%) e destaque para as lives ligadas a dança e pessoas com deficiência (PCDs) com 50,02%, Grupo 4 com 741 (7,02%) e Grupo 2 com 66 (0,6%).

CONCLUSÃO

Inicialmente, o Grupo 3 sobressai pelo percentual alcançado, reforçando que uma sistematização dos vídeos pode atingir maior capilaridade entre o público, além de poder ser replicado em diferentes plataformas, ampliando o seu alcance e servindo de portfólio para ações futuras. O Grupo 1 demonstrou que atividades voltadas para dança e PCDs possuem grande potencial devido à carência de material voltado especificamente para os mesmos. O Grupo 2, apesar do seu restrito atendimento, é o único que possui uma interação direta professor/aluno, mesmo no modo remoto, construindo uma maior fidelidade com a instituição. Fundamental destacar que as atividades remotas conseguiram, em tempos de isolamento social, contribuir para a conscientização da população acerca da prática de atividade física regular, tornando-se ferramentas fundamentais para a massificação dessa informação. No entanto, ainda carecemos de dados e experimentos para identificarmos o melhor meio de alcance significativo do público.





BENEFÍCIOS DO TREINO COM PESO LIVRE EM IDOSOS: UMA PROPOSTA DA MUSCULAÇÃO NO SESC TIJUCA

LUCIANA RAIZER GONÇALVES, DANIEL MIRANDA CARVENALE, E GEOVANE MORAES E SILVA

APRESENTAÇÃO DO CASO

A musculação do Sesc Tijuca funciona 5 vezes por semana, recebendo o público a partir dos 15 anos de idade. Por conta do momento pandêmico limitamo-nos à frequência de 2 vezes semanais por aluno, com grupos de 7 alunos em sessões de 40 minutos, sob orientação de 3 professores. Contamos com 6 aparelhos de ergometria, 3 máquinas articuladas e o restante dos materiais para exercícios de peso livre. Esse formato nos proporciona explorar diferentes metodologias de treino, utilizando o método de alternância de segmentos como prioridade devido à predominância do público idoso. O objetivo do presente trabalho é descrever os benefícios da realização de treinos de força em idosos sem que as máquinas sejam as protagonistas.

DISCUSSÕES

O processo de envelhecimento sofre prejuízos neuromusculares, cardiovasculares e metabólicos, favorecendo o aparecimento de doenças (MENDONÇA et. al, 2018). A literatura acadêmica reporta que exercícios com pesos livres parecem acarretar benefícios para idosos, colaborando para a melhora da capacidade funcional, autonomia, independência, bem-estar e qualidade de vida (ASSUMPÇÃO et. al, 2008). Os exercícios de musculação com pesos livres podem possibilitar um melhor aprimoramento da propriocepção, equilíbrio, flexibilidade e musculaturas estabilizadoras (IZQUIERDO et al., 2021), além de proporcionarem também benefício morfológico, neuromuscular, metabólico e psicológico (MATSUDO, 2001).

APRESENTAÇÕES FINAIS

A literatura indica que exercício de musculação com pesos livres melhoram a qualidade de vida dos idosos (IZQUIERDO et al., 2021), auxiliando na diminuição da morte prematura por doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas e câncer, entre outras. Nesse sentido, diariamente observamos significativa melhora postural, de autonomia e no padrão de movimento dos alunos mais assíduos, que frequentam a musculação do Sesc Tijuca, quanto à realização de movimentos básicos. Considerando o acúmulo de evidências dos benefícios que a musculação traz, é muito importante que seja parte integrante do dia a dia do indivíduo idoso, sendo um elemento agregador a outros tratamentos medicamentosos e atuando na prevenção e melhoria do processo de envelhecimento. Vale ressaltar que é fundamental que a segurança dos alunos deva ser atenciosamente bem orientada pelos instrutores, pois os movimentos corporais são livres e não têm a condução das máquinas, tornando sua execução mais complexa.



MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NO PROGRAMA BEM-ESTAR: UMA ANÁLISE SEGUNDO A FAIXA ETÁRIA

PAULO P. CABRAL JUNIOR, LEONARDO L. MARAFONI E ANTHONY S. CAMPOS

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) oferece benefícios com relação à saúde física e mental. Estudo do IBGE (2019) aponta que 30,1% dos brasileiros praticam o seu nível recomendado. Esse dado é um alerta para uma baixa participação de praticantes. Com base nisso, buscamos entender o comportamento do nosso público na relação adesão e permanência em nosso Programa Bem-Estar (PBE). A prática da AF pode vir a ser influenciada por fatores tais como: autoimagem, estilo de vida e relacionais, entre outros.

OBJETIVOS

Analisar os motivos de adesão e permanência no PBE em diferentes faixas etárias.

MÉTODO

Aplicaram-se questionários estruturados (BRAGA, R., DALKE, R., 2009) através do Google Forms, respondidos individualmente. Participaram 51 indivíduos, sendo 20 homens e 31 mulheres com idade entre 16 e 77 anos (média $\pm 45 \pm 17,54$), divididos em três grupos, G1 (até 20 anos, N=6, 4 mulheres e 2 homens, média $\pm 17,83 \pm 19,3$), G2 (21 a 59, N=31, 15 mulheres e 16 homens, média $\pm 40,34 \pm 17,4$) e G3 (mais de 60, N=14, 12 mulheres e 2 homens, média $\pm 67,42 \pm 17,7$).

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Interesse individual, pelo menos 3 meses na Musculação (PBE) e frequência mínima de duas aulas semanais. Para fins estatísticos, utilizou-se o método descritivo para análise e apresentação de dados.

RESULTADO

Entre os motivos de adesão, o desempenho físico destacou-se com 62,74%, entre as respostas dos grupos, independente da faixa etária. Estratificando-se por grupos, destaca-se no G2 “melhora da autoimagem” 48,38%, no G3 a relação aluno-professor e cliente-empresa apresentam 28,57%, enquanto no G1 “estilo de vida saudável” apresenta 83,3% das respostas. Já nos motivos de permanência, em que temos os fatores relacionados ao bem-estar corporal, o “emagrecimento” apresenta 48,38% no G2.

CONCLUSÃO

Inúmeros fatores interferem na decisão de adesão e permanência em um programa de AF, mas alguns se destacaram trazendo ao debate a questão da autoestima. Estando associada ao aumento da aceitação, principalmente durante o período de envelhecimento como evidenciado no G2, fatores como rotina de trabalho e período gestacional tem potencial de interferir na autoimagem do sujeito. Portanto, devemos estar atentos a estimular a motivação interna dos alunos, desmistificando fatores externos advindos da mídia e sociedade que possam desestimular o aluno na continuidade no programa.





4X100



ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO SESC SITUADO NO MUNICÍPIO DE BARRA MANSA

VALDIRENE APARECIDA DE ALMEIDA

APRESENTAÇÃO DO CASO

O presente trabalho traz o relato de experiência dos alunos praticantes do programa de Hidroginástica do Sesc situado no município de Barra Mansa. Procurou-se entender se a modalidade contribuía na qualidade de vida desses idosos, pois empiricamente observava o impacto positivo no dia a dia dos meus alunos. Nessa perspectiva, a hidroginástica tem se destacado, tanto por ser um dos exercícios físicos mais praticados pelos idosos como por ser uma atividade que reúne características que estimulam o desenvolvimento de componentes relacionados à aptidão física (VASILEV, 1997 apud CAMPOS. et., al, 2012). Dessa forma, o estudo teve como objetivo fazer uma análise sobre os aspectos de qualidade de vida nos praticantes de hidroginástica através do questionário Medical Outcomes Study 36- Item Short - Form Health Survey (SF-36), que é um instrumento genérico, utilizado para avaliar de forma ampla e completa o termo qualidade de vida, englobando oito domínios (Capacidade Funcional (CF), Limitações por Aspectos Físicos (LAF), Dor (DR), Estado Geral de Saúde (EGS), Vitalidade (VT), Aspectos Sociais (AS), Limitação por Aspectos Emocionais (LAE) e Saúde Mental (SM)). Além disso, ao final do questionário foi realizada a seguinte pergunta: “No que a sua qualidade de vida é influenciada pela Hidroginástica?”.

DISCUSSÕES

27 idosos praticantes de hidroginástica foram entrevistados. Os resultados indicaram que 77% da amostra possuem uma percepção entre excelente e boa sobre seu EGS, e em relação ao VT 69% não se dizem cansados ou esgotados na maior parte do tempo, em sua maioria não relataram LAF e nem dores que interfiram em suas atividades. Esses indicadores corroboram os resultados encontrados na análise da CF, onde foram encontrados índices positivos na maioria das tarefas de vida diárias (andar, limpeza da casa, subir um degrau, carregar compra etc). Reflexos desses bons indicadores físicos foram percebidos, também, nos domínios de natureza psicossociais, onde a maioria apresentou índices satisfatórios em LAE, SM e AS. Esses indicadores, quando cruzados com a pergunta objetiva, reforçam a hipótese de que a prática da hidroginástica influencia positivamente a vida dos idosos. Foi possível notar, através das respostas, que a hidroginástica promoveu a socialização para os participantes, contrapondo a tendência à reclusão nessa faixa etária, apresentou uma influência positiva em possíveis sintomas de depressão, ansiedade e percepção geral de saúde, bem como colaborou para promover os benefícios da atividade física regular para idosos, como medida importante no retardo dos efeitos do envelhecimento e do sedentarismo.

APRESENTAÇÕES FINAIS

A hidroginástica parece ter influenciado de forma positiva em diferentes aspectos na qualidade de vida dos idosos que responderam ao questionário.



O JUDÔ EM ÉPOCA DE PANDEMIA

VINÍCIUS RAMOS DA SILVA

INTRODUÇÃO

Atualmente, o judô é um dos esportes mais praticados no Brasil e no mundo. No final do ano de 2019, porém, um vírus (coronavírus) que teve sua origem na China, espalhou-se pelo mundo e, para a sua contenção, fizeram-se necessárias algumas medidas de segurança, como distanciamento e isolamento social (BRASIL, 2020). Por meio da portaria nº 356, de 11 de março de 2020 do Governo Federal, as atividades esportivas foram suspensas, incluindo o judô. Diante disso, professores e alunos tiveram que se adaptar às ferramentas digitais, para que pudessem continuar treinando.

OBJETIVOS

Investigar quais plataformas digitais e redes sociais mais utilizadas pelos professores para que pudessem ministrar suas aulas durante o isolamento social; comparar o número de turmas e praticantes antes e durante a pandemia e analisar a intenção de continuar com o uso das plataformas após a pandemia para auxiliar nas aulas.

MÉTODOS

O presente estudo define-se como uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, cujos dados foram coletados por meio de um questionário enviado de forma on-line. Para a validação do instrumento de coleta de dados, o mesmo foi enviado a três professores da Universidade Estácio de Sá – Campus Petrópolis. Foram entrevistados 101 professores que ministram aulas de judô em todo o território nacional filiados às 27 Federações vinculadas à Confederação Brasileira de Judô (CBJ).

RESULTADOS

Após análise das respostas, verificou-se que 71,3% dos 101 participantes utilizaram as plataformas digitais. Dentre as 98 respostas sobre a utilização de redes sociais, 73,5% disseram que também utilizaram as mesmas para auxiliar suas aulas. Identificou-se o Google Meet e o Zoom como as plataformas digitais mais utilizadas pelos professores. As redes sociais WhatsApp e Instagram como ferramentas de auxílio. Apesar de 53,1% dos professores entrevistados afirmarem que irão ministrar suas aulas no modelo presencial após a pandemia, os outros 42,9% responderam que pretendem continuar com o modelo híbrido e 4% só com aulas on-line.

LIMITAÇÕES

Com o fechamento dos clubes e academias devido à pandemia, o número de participantes foi abaixo do esperado. Logo, não foi possível uma abrangência maior no número de professores, impossibilitando o contato presencial com os participantes, sendo necessário o envio do questionário através do Google Forms, e-mail e pelo aplicativo WhatsApp.

CONCLUSÃO

As plataformas digitais e as redes sociais se mostraram ferramentas muito eficientes, devido a sua facilidade de acesso e manuseio tanto por parte dos professores quanto dos alunos. Com isso, um novo modelo de ensino se desenha para o próximo período pós-pandemia para a modalidade do judô – o modelo híbrido ou “flex” –, em que o professor poderá contar com ferramentas virtuais para auxiliar em suas aulas on-line, além das aulas práticas nas academias.





A IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS NO COMBATE À OBESIDADE INFANTOJUVENIL NO BRASIL

DANIEL NUNES MIRANDA

INTRODUÇÃO

A obesidade infantojuvenil é um dos principais problemas de Saúde Pública, resultado do crescente estilo de vida sedentário (IBGE/2015). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda a prática do exercício físico 7 dias na semana, 60 minutos por treino, com intensidade moderada à vigorosa para indivíduos com idade entre 5 a 17 anos. Entretanto, o tempo mínimo determinado pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação é de 2 horas/semana para as aulas de Educação Física, não suprimindo as necessidades de exercício físico preconizadas pela OMS (BRASIL, 2012).

OBJETIVO

Analisar a porcentagem de crianças e adolescentes brasileiros que praticam atividade física e frequentam aulas de Educação Física segundo recomendação mínima da OMS.

MÉTODOS

O estudo se baseia em uma análise dos dados extraídos do banco de metadados do IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2015), envolvendo escolares brasileiros entre 13 e 17 anos (IBGE, 2015).

RESULTADOS

31,4% dos escolares se exercitavam 300 ou mais minutos/semana; 25% entre 150 a 299 minutos, 35,2% menos de 150 minutos e 8,4% eram inativos. Em relação à frequência semanal nas aulas de Educação Física: 25,8% não faziam dia algum; 40,65% somente 1 vez; 25,35% faziam 2 vezes; 8,2% faziam de 3 a 7 vezes. Os dados apontam para a alta prevalência de adolescentes que não se ativam de forma mínima, podendo desenvolver o sobrepeso. Muitas doenças graves têm origem na infância e adolescência devendo ser combatidas em idade precoce (ANJOS et al, 2021). Além da necessidade de manutenção das porcentagens de gordura ideais, existe também a necessidade de manutenção da massa magra, responsável pelo gasto calórico em repouso de 60% a 70% (STIEGLER; CUNLIFFE, 2006). Práticas alimentares hipocalóricas restritivas podem, também, acarretar na perda de massa magra.

LIMITAÇÕES E PONTOS FORTES

A PeNSE mais recente foi elaborada em 2015 e pode apresentar diferenças significativas na saúde dos escolares, tendo em vista os atuais problemas causados pela pandemia. Entretanto, o estudo contribui para a avaliação das condições de saúde dos adolescentes e pode ser utilizada para implementação de projetos de combate à obesidade.

CONCLUSÃO

68,6% dos escolares não realizam exercício físico de pelo menos 300 minutos/semana segundo recomendação da OMS, assim como dias de aula de Educação Física suficientes. É importante que ambientes educativos ampliem a prática do exercício físico semanal orientando a sua prática para a vida





LAZER & RECREAÇÃO

A nova era do bem-estar

4X100





GESTÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: ATUAÇÃO DISTANTE?

DANIEL BARBOSA MARUJO

INTRODUÇÃO

Gestão significa o ato de gerir, gerência, administração, ou seja, é o princípio de dirigir e direcionar pela intencionalidade das ações. Porém, o termo Gestão também tem como significado uma administração oficiosa, apontando assim um entrave com relação à definição anterior, pois oficioso significa “desinteressado”. Seria administrar de qualquer forma, sem controle e/ou conhecimento. Essa segunda definição elucida um grande erro, visto que por não saberem técnicas e formas corretas dessa atuação, muitos profissionais acabam agindo de forma automática.

OBJETIVO

Fragmentar o termo Gestão e suas características, associando-o diretamente com a Educação Física nas mais diversas áreas de atuação.

MÉTODOS

Pesquisa teórica com o intuito de desmistificar a prática da Gestão somente por líderes empresariais, demonstrando a constante utilização dos profissionais de Educação Física com tal prática, mesmo que de forma inconsciente.

RESULTADOS

Profissionais de Educação Física trabalham diretamente com Gestão quando: nas escolas, planejam suas atividades fazendo com que os alunos mais habilidosos, no âmbito esportivo e/ou psicomotor, não fiquem desmotivados ao mesmo tempo em que buscam motivar os demais; nas Atividades Recreativas, quando direcionam suas ações para que todos participem com alegria e descontração; nos Desportos, quando buscam extrair o máximo da *performance* para um bem comum; no Treinamento Contra Resistivo, quando atendem aos objetivos dos mais diversos alunos ao mesmo tempo.

LIMITAÇÕES

Com o fechamento dos clubes e academias devido à pandemia, o número de participantes foi abaixo do esperado. Logo, não foi possível uma abrangência maior no número de professores, impossibilitando o contato presencial com os participantes, sendo necessário o envio do questionário através do Google Forms, e-mail e pelo aplicativo WhatsApp.

CONCLUSÃO

O presente estudo não busca apontar erros na formação em Educação Física, mas sim mostrar que falta um entendimento maior do que é Gestão e principalmente que ela faz parte, de forma constante, da atuação dos profissionais. Porém, muitas vezes essa atuação é feita de forma inconsciente, apoiada em achismos e/ou no instinto visto que muitos profissionais não possuem amplo domínio/entendimento das ferramentas necessárias. Ao pautarem sua prática profissional com base somente nas chamadas *Hard Skills* – ou seja, no saber fazer, muitos profissionais deixam de lado ferramentas indispensáveis para a realização de forma completa de suas funções, as chamadas *Soft Skills* – que são as competências comportamentais. Muitos irão perceber que conhecem tais ferramentas e até fazem uso das mesmas no dia a dia, porém, ao utilizá-las de forma correta, irão perceber que estarão bem mais preparados para alcançar o tão almejado sucesso profissional.



PERSPECTIVAS CONTEMPORÂNEAS DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: O PROFESSOR ENQUANTO INSTRUMENTO FUNDAMENTAL NAS RELAÇÕES SOCIOEMOCIONAIS

PAULO MÁRCIO ABRAHÃO, PAULO RICARDO ROCHA MACHADO E TATIANA DA COSTA LEIROZ

APRESENTAÇÃO DE CASO

A perspectiva contemporânea do profissional da Educação Física vai além da programação de treinos. Com o aumento de transtornos socioemocionais, o trabalho construído por ele se torna fundamental para melhoria da qualidade de vida física e mental dos alunos. A prática esportiva é recurso importante nesse plano e o diálogo contínuo com o instrutor torna o ambiente de aula um local de estímulos às trocas, amenizando e contribuindo, portanto, para a melhoria das condições socioemocionais. De posse da narrativa, trazemos o presente relato de experiência em que analisamos o profissional da Educação Física como uma ferramenta na qualidade de vida socioemocional dos alunos ao mesmo tempo em que reconhecemos a quebra de paradigma, que se rompe com o histórico de apenas planejar treinos, dando lugar ao que trabalha com recursos socioemocionais, a exemplo da escuta empática.

DISCUSSÕES

Visando colher experiências que dialogassem com nossa experiência, aplicamos um questionário a dezessete participantes (todos autorizaram o compartilhamento das informações) e, como resposta aos quesitos, todos relataram casos de alunos com algum transtorno socioemocional – ansiedade, depressão, estresse, fobia social e síndrome do pânico. Com efeito, em nossa pesquisa foi possível constatar uma transição no perfil do profissional da Educação Física, isto é, captamos a existência de um professor mais ativo na relação com o aluno, em que se trabalha de maneira paralela à prática da atividade física junto da escuta empática. É edificador para o pesquisador constatar e poder discutir uma mudança que ocorre na contemporaneidade. Caminhamos ainda no sentido de que é possível ampliar o relato e levá-lo como pesquisa empírica, buscando permitir que a qualidade de vida socioemocional dos alunos possa ser beneficiada pela presença desse novo método de trabalho.

APRESENTAÇÕES FINAIS

Resta consignado que prática esportiva contribui com a saúde física; ao mesmo tempo em que é possível avançar na temática através da utilização de instrumentos de diálogo e escuta empática. Como observado, é perceptível uma mudança na forma de trabalhar dos profissionais da Educação Física, com uma postura mais ativa na busca de melhor qualidade de vida socioemocional do aluno. Na esteira do que foi apresentado, a pesquisa se mostra frutífera na medida em que, ao trazer o aluno para o centro da pesquisa, poderemos acompanhar o modo como este recebe a ação de um professor mais ativo.





A GESTÃO DOS PROJETOS DE ESPORTE E RECREAÇÃO DO SESC BARRA MANSA: REFLEXÕES DA EDUCAÇÃO PARA O LAZER

JONAS HENRIQUE ALMEIDA DA SILVA

APRESENTAÇÃO DO CASO

A proposta foi desenvolvida a partir do ano de 2018, junto à equipe de Esporte e Recreação do Sesc Barra Mansa, na condição de Coordenador Técnico. Ela surge a partir do processo de planejamento participativo e teve por objetivo apresentar, discutir, ressignificar e vivenciar todo o processo de uma gestão dos projetos esportivos e recreativos da Unidade, refletindo sobre seu contexto de educação para o lazer, procurando propor um projeto de inovação em gestão esportiva e recreativa. Ao término, verificamos a ampliação no repertório dos profissionais, envolvendo as diferentes dimensões da gestão, proporcionando a todos uma práxis reflexiva, autônoma e significativa.

DISCUSSÕES

Este trabalho promove a discussão sobre a prática da gestão de projetos esportivos e recreativos no Sesc, no sentido de estabelecer mudanças e acreditando no modelo de formação permanente como espaço-tempo de gestão. Os profissionais que atuam no Sesc são os protagonistas de suas intervenções em gestão, a partir da pesquisa e do compartilhamento de ideias e reconstruem seus conhecimentos teórico metodológicos como componente para a educação para o lazer.

APRESENTAÇÕES FINAIS

Para trabalharmos numa perspectiva de transformação da gestão esportiva e recreativa, preocupamo-nos em sermos profissionais reflexivos, com capacidades autocríticas, de qualificação contínua do desempenho, de clareza e segurança em relação ao seu perfil funcional; reconhecer a centralidade dos cidadãos, indo ao encontro das suas necessidades e capacidades, empregando uma comunicação eficaz que suporte o desenvolvimento das relações; ser um profissional atento e construtivo que se orienta para a criação de espaços e momentos, onde indivíduos de várias idades, mas com interesses comuns, possam estabelecer relações mutuamente benéficas e satisfatórias; resolver dificuldades ou enriquecer o relacionamento por meio da comunicação verbal e de suportes comunicativos inovadores; saber trabalhar em equipe, formar parcerias, redes e colaborar com os demais, de acordo com a sua atividade de atuação. Portanto, foi trilhando o caminho da educação para o lazer que contribuimos para a democratização do acesso e permanência das pessoas aumentando, assim, a taxa de ocupação das modalidades esportivas, saltando de 473 alunos para 605, aumentando também a taxa de frequência nas aulas de 40% para 90% e, consequentemente, diminuindo as evasões e crescendo significativamente a participação nas atividades.

A LEITURA COMO FONTE DE LAZER E RECREAÇÃO ATRAVÉS DOS MEIOS DIGITAIS

BRUNO ALVES DE ANDRADE E MARCELE DE LIMA RODRIGUES

APRESENTAÇÃO DE CASO

A pandemia forçou o Ministério da Saúde a adotar protocolos de segurança para evitar a disseminação por contágio e propagação do novo coronavírus. Infelizmente, as bibliotecas foram inseridas como ambientes propícios à contaminação. Por esse motivo, as bibliotecas do Senac RJ fecharam, consequentemente os alunos ficaram impossibilitados de utilizar o espaço como fonte de conhecimento, lazer e cultura.

DISCUSSÕES

Sabe-se dos benefícios proporcionados pela prática da leitura ao estimular a criatividade: reduz o estresse, ativa diferentes partes do cérebro, aumenta o conhecimento, evolui a escrita, desenvolve o pensamento crítico, favorece a empatia, melhora a qualidade do sono, amplia o foco e a concentração, tornando os indivíduos mais saudáveis. Dessa forma, as bibliotecas atuam como agentes de transformação social, proporcionando interações e trocas de experiências culturais. Com o objetivo de minimizar os efeitos da pandemia e fomentar o acesso à leitura, o Senac RJ viabilizou a Biblioteca Digital Senac com mais de 600 títulos, ambiente intuitivo, interativo e obras nos formatos PDF e ePUB, permitindo a leitura com qualidade e acesso por meios eletrônicos, inclusive por aplicativo mobile. O recurso com leitura off-line e acessível, com aumento no tamanho da fonte, cor de fundo, seleção de fonte e anotações. Os bibliotecários, com a missão de incentivar os alunos a acessar a plataforma, divulgaram novos serviços. Utilizaram grupos de WhatsApp enviando dicas de livros da Biblioteca Digital, proporcionando momentos de lazer e relaxamento por meio da leitura, mesmo em isolamento social. Artigos, E-books, Lives, Sumários de revistas on-line e Webinars foram enviados por e-mail, estimulando a leitura com o Projeto Biblioteca em Casa. As ações iniciaram em março de 2020 (início da pandemia) e estão em execução até a presente data.

APRESENTAÇÕES FINAIS

O aprendizado com a implantação da Biblioteca Digital e do Projeto Biblioteca em Casa revelou que o acesso à informação é fundamental para a formação do aluno. O fomento à leitura deve ser mais incentivado, visando maior transformação social. Nessa perspectiva, os grandes desafios são: mapear os alunos que não acessaram o material enviado por falta de recursos tecnológicos, continuar promovendo, mesmo que remotamente, atividades recreativas utilizando a leitura como forma de lazer a fim de proporcionar novos hábitos de relaxamento com diversos tipos de conteúdo.





A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA RECREAÇÃO DE FORMA REMOTA PARA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

GIOVANNA MARQUES SERAPHIM

INTRODUÇÃO

Quando pensamos em lazer, pensamos em algo que gostamos de fazer em nosso tempo livre. A pandemia trouxe grandes reverberações no cotidiano da população mundial, devido à necessidade de distanciamento social. Essas medidas tiveram fortes impactos sobre a saúde mental dos indivíduos. O lazer e a recreação se fizeram presentes na vida das pessoas, mesmo que de forma remota. Com o isolamento social e mudanças de hábitos, não tem como a saúde mental não ficar abalada. Nesse contexto, a pandemia pode ter repercussões psicológicas que impactam diretamente na saúde mental dos indivíduos.

OBJETIVO

Compreender de que maneira o lazer e a recreação, no formato remoto, podem auxiliar na saúde mental.

METODOLOGIA

Para a realização do trabalho, optou-se pela pesquisa bibliográfica. As bases de dados consultadas foram Google acadêmico no período de 25 de julho a 6 de agosto de 2021. Os critérios de inclusão aplicados foram artigos científicos, livros, revistas eletrônicas e artigos acadêmicos, as bibliografias utilizadas foram específicas na língua portuguesa, objetivando demonstrar a relevância e os benefícios do lazer e da recreação de forma remota em tempos de isolamento social para a saúde mental dos indivíduos. Os critérios de exclusão aplicados foram: de trinta e oito artigos encontrados, foram utilizados para o trabalho nove artigos que abordam lazer, recreação, isolamento social, e saúde mental durante a pandemia.

RESULTADOS

Ao analisar os textos que compõem a base de dados desta pesquisa, foram identificados que o lazer e a recreação fazem parte do cotidiano da vida das pessoas. Com a chegada do novo coronavírus e o isolamento social, foi necessário adaptar as diversas formas de lazer e recreação. O que antes era feito de forma presencial passou a ser realizado de forma remota, sendo o lazer um fator protetivo para a saúde mental.

CONCLUSÃO

No presente estudo, procurou-se mostrar a relevância do lazer e da recreação de forma remota para saúde mental em tempos de isolamento social. Verificou-se como o lazer e a recreação de forma remota impactaram a vida dos indivíduos durante o isolamento social, preservando assim a saúde mental. Considera-se que lazer e saúde mental estão extremamente entrelaçados, desse modo os estudos abordados nos mostraram o quanto as atividades de forma remota passaram a ser uma grande ferramenta para suprir as necessidades de lazer e recreação durante o isolamento social.

INTEGRAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR E CRIATIVIDADE: EXERCÍCIOS FÍSICOS E ARTESANATO PARA A TERCEIRA IDADE VIA DISPOSITIVOS MÓVEIS

ADRIANA MARIA DA SILVA E ANDRÉA MARIA DA SILVA SANTIAGO

APRESENTAÇÃO DE CASO

A população idosa vem aumentando a cada ano por diversos fatores, entre eles o acesso à alimentação de qualidade e exercícios físicos. Mesmo com o declínio em suas capacidades fisiológicas, entre seus benefícios, temos o aumento da velocidade da marcha e execução de tarefas com mais habilidade. Exercícios físicos definidos como: “atividades planejadas para manter ou desenvolver componentes físicos”. Com isso, o projeto consiste em duas vertentes: exercícios físicos e artesanato. Artesanato foi concebido através da necessidade de apoio aos idosos em um período de pandemia em que o distanciamento social se fez necessário. O artesanato definido como “um complexo de atividades de natureza manual, através das quais o homem manifesta a criatividade espontânea”. O projeto teve como objetivos proporcionar a troca de experiência através das atividades realizadas de forma remota. Melhorar o convívio e fortalecer vínculos de forma a superar as dificuldades neste cenário de pandemia.

DISCUSSÕES

A proposta contempla uma metodologia participativa respeitando a individualidade de cada idoso, focado no artesanato criativo e sustentável, exercícios físicos e bem-estar. Foi apresentado aos participantes durante o período de pandemia como forma de retomada das atividades de forma remota para a interação social em um período de distanciamento social. As atividades foram realizadas semanalmente com chamadas pelo WhatsApp e Google Meet. A integração das duas vertentes ocorreu durante as aulas de dança com confecção dos acessórios e confraternização virtual. Os exercícios físicos foram: danças, caminhadas, circuitos adaptados, exercícios de mobilidade e força, periodicamente, utilizando materiais alternativos. As atividades artesanais contribuíram para a saúde mental dos idosos e ajudaram a superar as dificuldades em um ambiente cercado de incertezas e fragilidades conforme pontuado por uma das participantes: “a alegria de continuar realizando atividades mesmo que seja de uma forma diferente”.

APRESENTAÇÕES FINAIS

Resta consignado que prática esportiva contribui com a saúde física; ao mesmo tempo em que é possível avançar na temática através da utilização de instrumentos de diálogo e escuta empática. Como observado, é perceptível uma mudança na forma de trabalhar dos profissionais da Educação Física, com uma postura mais ativa na busca de melhor qualidade de vida socioemocional do aluno. Na esteira do que foi apresentado, a pesquisa se mostra frutífera na medida em que, ao trazer o aluno para o centro da pesquisa, poderemos acompanhar o modo como este recebe a ação de um professor mais ativo.





A IMPORTÂNCIA DO JOGO ESPORTIVO PARA O PÚBLICO IDOSO

RONALDO FERNANDES TOSTA

APRESENTAÇÃO DO CASO

O desenvolvimento do jogo esportivo de lazer para o público idoso teve início no ano de 2015, na Unidade do Sesc RJ na cidade de Petrópolis na modalidade esporte máster. Nesse ano, desenvolvemos a ideia de fazer um trabalho de educação física na sua forma lúdica, dentro dos objetivos cognitivo, afetivo, psicomotor, em que foi desenvolvido o Esporte Máster. Este trabalho tem por propósito apresentar as atividades já realizadas na Unidade Nogueira aos idosos, dando a oportunidade de valorizar as normas de comportamento, aprofundando-se pela condição econômica e pela estrutura de classes na nossa sociedade.

DISCUSSÃO

Centrado em metodologias que englobam de maneira parcial e global, com abordagens construtivas, interacionista, crítico-superadora, sistêmica, da psicomotricidade, crítico-emancipadora e da saúde renovada. Estimulada por uma prática de atividade diferenciada da tradicional fundamentada no princípio do lazer, mostrando as múltiplas possibilidades de sensibilizar valores que tornam as atividades físicas, como: proporcionar a prática esportiva; contribuir para o bem-estar geral e a melhoria da saúde; favorecer o autoconhecimento; valorizar a participação, integração e a inclusão social. Partindo da premissa que todo o processo de concepção de um programa e suas intencionalidades faz parte do repertório de experiências produzidas, das formas de interação e respostas aos diferentes estímulos. Assim, nas aulas-treinamentos foram desenvolvidas possibilidades de aplicar algo diferente das práticas tradicionais a esse público. Desenvolvemos um trabalho básico de psicomotricidade, pequenos e grandes jogos, jogos pré-esportivos até a construção dos jogos máster, proporcionando as oito modalidades conforme as características do grupo e da individualidade centrada no idoso.

APRESENTAÇÕES FINAIS

A importância do jogo esportivo para o idoso vem oportunizar o desenvolvimento da auto-gestão, autonomia, permitindo o exercício que estimulem a livre iniciativa, escolher e organizar, adaptar de forma individual ou coletiva, numa perspectiva de emancipação. Portanto, a busca da vitória, o desafio, a disputa e o confronto no esporte contribuem no processo de ensino aprendizagem. Sendo mais uma atividade relevante para os idosos, foi verificado que, quando colocada a atividade de jogo, percebemos a capacidade da superação e soluções, criando e recriando dentro das atividades.

CRIANÇAS – SERES DIVERSOS E NATURALMENTE INCLUSIVOS: COMO DISSEMINAR ESSE SENTIMENTO ATRAVÉS DOS PEQUENOS

PATRÍCIA DE LOURDES PEREIRA MAYWORM E JULIANA PEREIRA MAYWORM

APRESENTAÇÃO DE CASO

Uma família preocupada com crianças que vivem em vulnerabilidade social realiza visitas periódicas desde dezembro de 2015, agendadas sempre no último sábado de cada mês, ao Lar Nossa Senhora das Graças, situado no bairro de Corrêas, município de Petrópolis – Rio de Janeiro. O abrigo é administrado pelo conselho tutelar e recebe crianças oriundas de lares onde sofreram negligência, violência ou abuso. Durante as visitas da oficina da alegria, são desenvolvidas festas em comemoração aos aniversariantes do mês, atividades recreativas e passeios, com o objetivo de incluir, acolher, ofertar atividades de lazer, transformar atitudes e estimular a autoestima dos menores que vivem no local.

DISCUSSÕES

As denúncias de maus tratos, em sua maioria, são feitas pelas escolas, porém, em função da pandemia, atualmente, o abrigo conta apenas com doze menores. A quantidade máxima de crianças acolhidas num mesmo período, segundo relato das cuidadoras, chegou a 50 menores. Algumas crianças recebem a visita dos familiares, enquanto outros são encaminhados para a adoção. As crianças participam das festas, atividades e passeios recreativos, criando um elo de amizade e empatia, estimulando sempre a integração e o aprendizado através de novas experiências, auxiliando diretamente o desenvolvimento cognitivo. Disseminam bons hábitos, facilitando a inclusão dentro do lar e na sociedade. Têm acesso à informação e, por meio dela, enfrentam e lidam com o preconceito. Semeiam o respeito compartilhando vivências dos acontecimentos que os tornam seres com realidades bem diferentes. Constroem memórias afetivas, importantes para vida adulta, assim como reconhecem a diversidade como parte da formação do caráter.

APRESENTAÇÕES FINAIS

Ao longo de seis anos de desenvolvimento das ações, visitas e passeios, pode ser notado pelos funcionários da instituição e equipe de voluntários que, alguns objetivos foram alcançados, como: mudanças positivas no comportamento das crianças, maior colaboração nas tarefas da casa e escolares, alegria pela quebra da rotina, autoestima resgatada e, por fim, a expectativa gerada para o encontro mensal. O resultado tem valor e alcance imensuráveis, tendo em vista que as crianças terão a oportunidade de não replicarem o abandono sofrido por elas. Receber o suporte emocional e o acolhimento dado pelos voluntários acaba suprimindo um pouco do vazio deixado pela família e criando oportunidades para se tornarem adultos maduros e saudáveis.

4X100





sesc

4X100

