



O MUNDO DO
ESPORTE

4X100





O MUNDO DO ESPORTE

ORGANIZADORES

DIRETORA DE ESPORTE E RECREAÇÃO:
PATRÍCIA AMORIM SIHMAN

GERENTE DE ESPORTE E RECREAÇÃO:
ANDRÉ LUIZ PEREIRA ALVES

ANALISTAS DE ESPORTE E RECREAÇÃO:
ALINE A. S. MAIA DOS REIS
ALLAN RIBEIRO GUIMARÃES DA SILVA
JOSÉ VINICIUS ALVES FERREIRA
MICHELE CRISTINA CAVALLINI BEZERRA
VITOR LUPI MONTEIRO GARCIA

ANALISTA ADMINISTRATIVO:
RONALDO SANTOS CORREIA

UNIDADE SÃO GONÇALO

ILBWNNI ROCHA VIEIRA - GERENTE
MARCELO LUIS URBAN - COORDENADOR TÉCNICO

UNIDADE TIJUCA

ISABEL CRISTINA DE QUEIROZ PEREIRA - GERENTE
TATIANA BORGES PEREIRA - COORDENADORA TÉCNICA

EQUIPE DE REVISÃO - COMITÊ CIENTÍFICO

CARLOS EDUARDO LIMA MONTEIRO
RAVINI DE SOUZA SODRÉ



SUMÁRIO

Sumário interativo. Clique nos títulos para acessar o conteúdo desejado.

▶ 5º CONGRESSO SESC DE LAZER ▶



06
07
08
10
13
14
15
16
17
18
19
20
21
23
24
27
28
31

32
35
36
39
40
42
44
46
48
50
52
54
56
59
60
63
64
67



BOAS-VINDAS

PATRÍCIA AMORIM – DIRETORA DE ESPORTE E RECREAÇÃO DO SESC RJ



Foto: Acervo Sesc

Após um ano olímpico de muitas conquistas e realizações no esporte e na sociedade, tivemos o privilégio de realizar a 5ª edição do nosso tão esperado Congresso de Lazer, que trouxe a temática **O Mundo do Esporte**.

A Diretoria de Esporte e Recreação do Sesc instituiu uma programação que permitiu a troca de conhecimentos e a vivência de ações de esporte e de recreação voltadas aos mais diversos públicos. A escolha do tema teve como inspiração o ano olímpico e seus respectivos desdobramentos, bem como o engajamento do Sesc ao longo dos anos tomando o esporte como instrumento para uma sociedade em transformação.

Assim, o **5º Congresso Sesc RJ de Lazer** foi concebido para trazer à luz todas as questões que permeiam a complexidade de atender às demandas dessa sociedade tão diversa. O ponto alto desta edição foi, mais uma vez, a apresentação dos trabalhos desenvolvidos pelos nossos colaboradores, que novamente evidenciaram o protagonismo de nossa instituição em proporcionar esporte e recreação para a sociedade.

É com grande entusiasmo que anuncio, em primeira mão, que a revista deste ano apresenta uma grande novidade: todos os trabalhos apresentados pelos colaboradores estão associados aos projetos da Diretoria de Esporte e Recreação e de outras áreas do Sesc RJ, que corroboram e metrificam os resultados dos esforços coletivos descritos nas próximas páginas. Nesta edição, o congresso ocorreu em duas unidades distintas, São Gonçalo e Tijuca. Isso ampliou a área de abrangência do evento e favoreceu o protagonismo de instituições parceiras que, assim como o Sesc RJ, ofertam esporte e recreação no território das unidades que abrigaram o congresso, bem como de parceiros que fomentam o esporte de alto rendimento e a inclusão na sociedade.

O esporte é um direito assegurado pela nossa Constituição Federal e um pilar fundamental para o Sesc RJ, em especial para a Diretoria de Esporte e Recreação. Por isso, o Congresso de Lazer é o grande momento de mostrarmos sua relevância para toda a sociedade. Essa foi, sem dúvida, uma edição repleta de muitas realizações – e temos convicção de que a próxima será ainda melhor.



Foto: Leonard Ferraz

O CONGRESSO – MUNDO DO ESPORTE



Com a constante mudança da sociedade, as formas do esporte foram ampliadas e atualizadas, a fim de acompanhar a complexidade e a diversidade que a constituem. Diante disso, o **5º Congresso Sesc de Lazer** teve como objetivo promover a conscientização e a discussão sobre a importância do esporte na sociedade contemporânea.

A edição de 2024 do congresso apresentou o tema central “O Mundo do Esporte” e discutiu os principais aspectos da recente Lei Geral do Esporte e suas implicações para o desenvolvimento esportivo no país. Destacou a prática esportiva em níveis distintos, porém integrados por três pilares fundamentais: formação esportiva, excelência esportiva e esporte para toda a vida.

O congresso promoveu um diálogo sobre as políticas públicas de incentivo ao esporte desde a base, os programas de iniciação e de desenvolvimento esportivo e o papel das instituições nesse processo. A excelência esportiva foi discutida à luz do apoio e do fomento ao alto rendimento, dos programas de identificação e preparação de talentos e da infraestrutura e tecnologia a serviço do esporte de elite. Já o pilar do esporte para toda a vida destacou a promoção da prática esportiva recreativa e de lazer, os programas de incentivo à atividade física na comunidade e o esporte como ferramenta de inclusão social e qualidade de vida.

Considerando ainda uma perspectiva ampla acerca dos legados e dos impactos do esporte na sociedade, o evento abordou os aspectos socioculturais, a relação entre esporte, saúde e bem-estar e as conexões entre esporte, economia e desenvolvimento.

UNIDADE SÃO GONÇALO

No sábado (26 de outubro de 2024), o Sesc São Gonçalo reuniu grandes nomes do esporte e apaixonados pela área em torno de uma pauta essencial: a recente Lei Geral do Esporte e suas implicações no cenário esportivo brasileiro.

O **5º Congresso Sesc de Lazer**, que contou com 209 inscritos, teve uma abertura memorável, marcada pela presença da talentosa apresentadora e comunicadora Fernanda Maia Carelli como mestre de cerimônia. Em uma entrada triunfal, Fernanda, acompanhada pelo saxofonista Chacal, destacou as importantes parcerias do Sesc com o esporte no Rio de Janeiro.

Durante a cerimônia, foram mencionados os projetos do Sesc Botafogo Praia e do Sesc RJ Flamengo, além do patrocínio da Fecomércio no futsal do Vasco da Gama e no futebol de campo do América RJ. A cada fala de Fernanda, Chacal brindava o público com a execução dos hinos dos clubes, criando uma atmosfera vibrante e emocionante. A abertura não apenas celebrou o esporte, mas também reforçou o compromisso do Sesc em promovê-lo e proporcionou uma experiência enriquecedora a todos os presentes.

Na palestra de abertura, Diego Ribeiro, técnico da seleção Brasileira de Taekwondo, e Henrique Marques, atleta olímpico brasileiro, compartilharam suas trajetórias na mesa “Do Social à Performance Olímpica”. A parte prática também brilhou com o circuito do projeto Sesc+ Esporte, com experimentação em judô e taekwondo.

Destacamos ainda a mesa-redonda sobre saúde e alto rendimento, que contou com a presença de Marco Antônio Jardim, preparador físico do time de vôlei do Sesc RJ Flamengo, e do Mestre Hugo Vinícius, além de palestras inspiradoras do Mestre Raphael Soares sobre aprendizagem motora e de David Farias, coordenador do Comitê Paralímpico Brasileiro, sobre esporte paralímpico.

Para encerrar, testemunhamos a solidariedade em ação: por meio do ingresso solidário, arrecadamos 200 kg de alimentos para o programa Sesc Mesa Brasil.



DIA 26/10/2024

09h30

BOAS-VINDAS

Diretoria de Esporte e Recreação Sesc RJ e Coordenação Técnica Unidade Sesc São Gonçalo

10h

PALESTRANTES DE ABERTURA DO SOCIAL À PERFORMANCE OLÍMPICA

Diego Ribeiro (técnico da Seleção Brasileira de Taekwondo)

Henrique Marques (atleta olímpico na Olimpíada de Paris)

11h30 às 12h30

MESA-REDONDA

“SAÚDE E ALTO RENDIMENTO: A ABORDAGEM HOLÍSTICA NO ESPORTE”

Marco Antônio Jardim (preparador físico do time de vôlei Sesc Flamengo).

Prof. Me. Hugo Vinícius (coordenador de análise de desempenho das seleções brasileiras de basquete em cadeira de rodas, preparador físico da Seleção Brasileira Olímpica de Base de Tiro com Arco e professor da Universidade de Vassouras)

12h30 às 14h: INTERVALO

14h às 15h

ATIVAÇÕES PRÁTICAS CIRCUITO DE PRÁTICAS – APRESENTAÇÕES DO SESC+ ESPORTE

15h às 15h40

PALESTRA

“DESENVOLVENDO HABILIDADES: A APRENDIZAGEM MOTORA NO DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO”

Prof. Me. Raphael Soares – UNIVERSO

15h45 às 16h45

TEORIA E PRÁTICA

O MUNDO DO ESPORTE PARALÍMPICO

David Farias (coordenador do Comitê Paralímpico Brasileiro)

17h

APRESENTAÇÃO CULTURAL ENCERRAMENTO

UNIDADE TIJUCA

O segundo momento do 5º Congresso Sesc de Lazer foi marcado por uma experiência enriquecedora, reunindo instrutores e analistas que participaram de uma capacitação on-line focada na educação paralímpica. Essa iniciativa contou com a parceria inédita entre o Sesc e o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) e proporcionou uma oportunidade única de aprendizado.

Na abertura do evento, o prof. Filipe Barboza, coordenador do CPB, compartilhou uma visão ampla acerca das iniciativas em prol do esporte voltado a pessoas com deficiência. Durante o congresso, os participantes puderam experimentar na prática os ensinamentos dos treinadores do Comitê Olímpico Brasileiro. O prof. Patrick Carvalho, especialista em natação paralímpica, e o Prof. Andrew Cassiano, focado no parabadminton, trouxeram valiosas informações, que enriqueceram a discussão sobre esporte inclusivo e paradesporto.

Para encerrar esse momento inspirador, tivemos a presença do consultor Giovane Gávio, atleta olímpico e multimedalhista do Sesc RJ, cuja fala motivadora deixou uma marca significativa em todos os presentes.



DIA 09/11/2024

09h

BOAS-VINDAS

Diretoria de Esporte e Recreação Sesc RJ e Coordenação Técnica Unidade Sesc Tijuca

09h15 às 09h45

CPB

PALESTRA DE ABERTURA

Prof. Filipe Barboza

09h50 às 10h50

CPB

TEÓRICO: NATAÇÃO PARALÍMPICA

Prof. Patrick Carvalho

11h às 12h

CPB

TEÓRICO: PARABADMINTON

Prof. Andrew Cassiano Barbosa L. Guedes

12h às 13h: INTERVALO

13h10 às 15h10

CPB

TEÓRICO E PRÁTICO: NATAÇÃO PARALÍMPICA/PARABADMINTON

15h30 às 16h10

PALESTRA

GIOVANE GÁVIO – CASA ROSA

16h10 às 16h30

ENCERRAMENTO

O MUNDO DO ESPORTE PARALÍMPICO

Diretoria de Esporte e Recreação



NOSSOS PROJETOS

Em 2024, a Diretoria de Esporte e Recreação do Sesc RJ pôs em prática importantes iniciativas, que proporcionaram experiências esportivas e de recreação em todo o estado do Rio de Janeiro. Neste segmento, destacamos os principais projetos desenvolvidos em nossas unidades, reflexos do compromisso da instituição na promoção do esporte e da recreação, com atividades voltadas aos mais diversos públicos.

O MUNDO DO ESPORTE



Foto: Sylvio Romero Laureiro

DIA MUNDIAL DO LAZER

O Dia Mundial do Lazer é uma iniciativa da Organização Mundial do Lazer (WLO), que tem como objetivo promover ações que incentivem a prática do lazer e reflitam sobre sua importância para a sociedade. Nesse ano, as ações ocorreram entre os dias 12 e 21 de abril em diversas unidades e atingiram mais de 30 mil participantes.

Por meio da temática **Abraçando Horizontes Digitais no Lazer!**, foi explorado o potencial transformador do lazer na era digital.



ARRAIÁ SESC

O Arraiá Sesc, promovido pela Diretoria de Esporte e Recreação, consolidou-se como o maior circuito de festas juninas do estado do Rio de Janeiro. Realizado em 21 locais, incluindo 13 unidades Sesc, 5 hotéis e 3 espaços externos, o evento atraiu mais de 73 mil pessoas e foi marcado por uma produção extensa, com 38 festas e mais de 230 horas de programação.

Além da diversão, o arraiá teve um impacto social significativo, e arrecadou mais de 7 toneladas de alimentos para o programa Mesa Brasil, gerando R\$ 750 mil em receitas para as instituições sociais parceiras.

A cooperação entre as unidades e áreas internas foi essencial para o sucesso do evento, destacando-se iniciativas como a venda antecipada de ingressos vinculada à campanha de doação de alimentos e a participação ativa de artesãos locais.

Com criatividade e dedicação, o Arraiá Sesc fortaleceu os laços comunitários, celebrou as tradições juninas e proporcionou uma experiência inesquecível a todos os participantes.



SESC VERÃO 2024

A edição 2024 do Sesc Verão foi um grande sucesso, e contou com atividades em 50 arenas espalhadas por 28 municípios do estado do Rio de Janeiro, incluindo, além da capital, cidades como Rio das Ostras, Macaé, Nova Friburgo, Campos, São Gonçalo e Niterói. O evento totalizou mais de 2,3 milhões de atendimentos, comprovando seu vasto alcance e a popularidade das ações oferecidas.

Com uma programação variada, o Sesc Verão 2024 trouxe 140 atividades culturais e 186 esportivas, com opções para públicos de todas as idades e interesses. As ações culturais contemplaram apresentações artísticas e oficinas, com destaque para a cultura local e nacional. No campo esportivo, o público participou de competições, aulas e demonstrações que incentivaram a prática de esportes e um estilo de vida saudável.

O evento também conquistou grande engajamento nas redes sociais, com ampla repercussão espontânea, alcançando mais de 5,3 milhões de pessoas. Esse impacto on-line demonstrou a relevância e a aceitação das atividades pelo público, além de amplificar a divulgação dos valores promovidos pelo Sesc.

Personalidades notáveis em suas áreas contribuíram de maneira significativa para atrair mais participantes e promover as mensagens centrais do Sesc Verão. O sucesso da edição 2024 garantiu a continuidade do projeto, que promete trazer ainda mais atividades e novidades em 2025.



COLÔNIA DE FÉRIAS

O projeto Colônia de Férias desse ano apresentou a temática **Ative Suas Inteligências!**, e foi realizado em 17 Unidades Operacionais, alcançando 7.457 participantes, com 1.435 inscritos. O projeto também se destacou por incluir 65 crianças com algum tipo de deficiência, o que reforça seu compromisso com a inclusão.

Entre os destaques estão os 969 atendimentos relacionados a passeios, que contemplaram 26 atrações. A colônia ofereceu programações educativas, com alimentação e uniforme incluídos, consolidando-se como um produto de qualidade e atrativo para o público. A análise SWOT do projeto apontou como pontos fortes a oferta de programações diversificadas e o bom valor percebido pelos participantes.



SEMANA MOVE

A Semana MOVE é um projeto latino-americano voltado à promoção de esportes e atividades físicas. Em 2024, foi realizada entre os dias 21 e 29 de setembro em diversas unidades e ofereceu programações gratuitas que incentivaram pessoas de diferentes idades e realidades socioeconômicas a praticarem atividades físicas.

Com o tema **Se Joga Nesse Movimento**, a programação nas unidades do Sesc RJ incluiu aulas, experimentações de diferentes modalidades, minitorneios esportivos e palestras relacionadas ao tema que contaram com a presença de mais de 15 mil participantes.



DIA DO DESAFIO

O projeto Dia do Desafio 2024 trouxe o tema **Se Joga no Desafio**, com o objetivo de aumentar o número de praticantes de atividades físicas, sensibilizar a sociedade para a importância da prática regular de exercícios e estreitar parcerias com os setores público, privado e do terceiro setor. Realizado em 29 de maio, o evento mobilizou 16 unidades do Sesc RJ, abrangendo 21 municípios e impactando diretamente 142.532 pessoas, além de 55 empresas.

Em sua 30ª edição, o Dia do Desafio parte de uma iniciativa coordenada globalmente pela TAFISA (The Association For International Sport for All) e, no Brasil, pelo Sesc SP. A iniciativa reforçou a aplicação do conceito de urbanismo tático, estimulando a ocupação de espaços urbanos para práticas esportivas e atividades físicas. Essa campanha segue como uma poderosa ferramenta de mobilização ao promover a adoção de hábitos saudáveis em diversas cidades.

O programa Mudança de Hábitos, ação integrada ao Dia do Desafio, continua se destacando na promoção da saúde entre os colaboradores do Sistema Fecomércio RJ. Em sua terceira edição, finalizada em setembro de 2024, 16 colaboradores foram acompanhados por uma equipe multidisciplinar composta por instrutores, nutricionistas e psicólogos, alcançando melhorias expressivas em indicadores de saúde física e mental. Destacam-se um aumento de 4,62% na percepção de bem-estar e uma redução de 7,78% na gordura corporal, além da diminuição de riscos associados a doenças cardiovasculares e sarcopenia.

O Intercolegial Sesc/O Globo, uma novidade desse ano, foi integrado ao Dia do Desafio e incentivou as 114 escolas integrantes a se engajarem nas atividades. Essa parceria inovadora envolveu 6.817 participantes e gerou grande repercussão, com 97.406 visualizações nas plataformas digitais.



CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

Nesse ano, o Circuito Sesc de Corridas foi um grande sucesso, reunindo 1.087 participantes de diferentes idades em Niterói. O evento, que alia o incentivo à prática de atividades físicas a uma competição saudável, proporcionou momentos de integração entre os trabalhadores do comércio e outros corredores da cidade. Com o objetivo de melhorar o condicionamento físico, incentivar a manutenção do hábito da prática esportiva e, ao mesmo tempo, promover a democratização do esporte, o circuito também fortaleceu os laços entre o Sesc e seus parceiros.

A etapa de Niterói, realizada no dia 20 de outubro de 2024, contou com um percurso de 6 km para a corrida e 3 km para a caminhada. A largada e a chegada aconteceram na Praça Luiz Gomes da Silva, localizada na Avenida Almirante Tamandaré, onde os participantes também desfrutaram de diversas atividades paralelas.

O evento teve início às 7h30, com um aquecimento coletivo que preparou os corredores para a largada, que se deu às 8h. Além das provas, a programação diversificada ofereceu atrações para toda a família, como o Sesc+ Diversão, que contou com um muro de escalada. Sua proposta foi proporcionar lazer e descontração a todos os presentes, promovendo um ambiente acolhedor e festivo.

A saúde e o bem-estar também estiveram no foco do evento com o Espaço Recovery, onde os atletas puderam relaxar com massagens e alongamentos após a prova. A sustentabilidade foi incentivada por meio da distribuição de mudas e de uma exposição ambiental educativa, a fim de promover a conscientização sobre o cuidado com o meio ambiente.

Já o Espaço Saúde garantiu orientação especializada e suporte médico aos participantes, enquanto um animado samba show trouxe música ao vivo para encerrar o evento com muita energia.

O Circuito Sesc de Corridas continua a cumprir seu papel de fomentar o esporte de maneira acessível e prazerosa ao fortalecer a cultura esportiva e celebrar a integração entre as pessoas.



Foto: Agênyo Sesc



COPA SESC

A Copa Sesc RJ de futsal e vôlei de praia reafirmou sua posição como a maior competição esportiva voltada a empresas do comércio, bens, serviços e turismo em todo o estado do Rio de Janeiro.

Em 2024, contou com 6.477 participantes, promovendo saúde, integração e fortalecimento dos laços entre os comerciários e o Sesc RJ. O evento segue os princípios da instituição, que visa a contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar da população, especialmente dos comerciários, por meio de práticas esportivas e de lazer.

Dividida em etapas regionais e uma grande final, a Copa Sesc RJ integrou equipes de diversas regiões do estado. No futsal, as disputas regionais ocorreram em unidades como Niterói, Nova Friburgo, Ramos, São João de Meriti, São Gonçalo e Teresópolis. As equipes campeãs de cada região se enfrentaram em uma etapa final emocionante, coroando os vencedores em uma celebração de dois dias com entrega de prêmios e apresentações artísticas.

Já no vôlei de praia, a competição ocorreu na icônica arena de Copacabana, onde comerciárias de diferentes unidades participaram de uma disputa emocionante em um cenário deslumbrante. Disputado em uma etapa única, o torneio proporcionou competição de alto nível e uma oportunidade de integração e lazer, com hospedagem no Hotel Sesc Copacabana, oferecendo uma experiência completa às participantes.

Com foco na inclusão e na promoção da igualdade, a Copa Sesc RJ reafirmou o compromisso de valorizar tanto o público masculino quanto o feminino, e estimulou a participação equitativa, garantindo oportunidades de desenvolvimento pessoal e esportivo para todos os envolvidos.

As equipes campeãs gerais foram:

Futsal: Equipe Bramil (UO-Três Rios)

Vôlei de Praia: Unidade Teresópolis

A Copa Sesc RJ segue firme em seu propósito de ser uma ferramenta de integração social e estímulo à cultura esportiva, e fortalece o vínculo entre o Sesc RJ, os comerciários e seus parceiros.

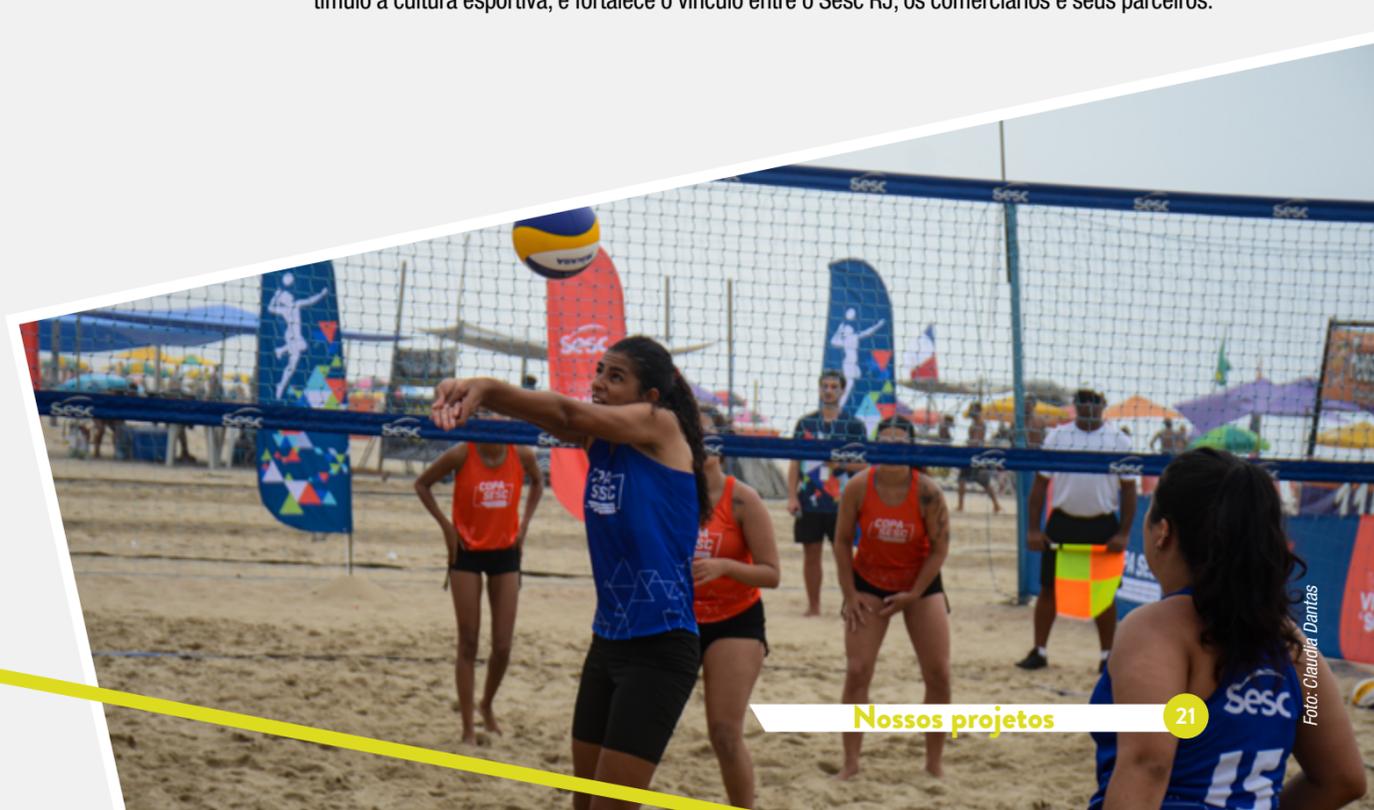


Foto: Cláudia Dantas



Foto: Sívio Romero Loureiro

SESC+ DIVERSÃO

Conexão: Recreação; lazer; diversão



EIXOS TEMÁTICOS E TRABALHOS SUBMETIDOS

Nesta seção, apresentamos os resumos e os relatos de experiências aceitos para publicação na revista digital. Esta coleção reflete a estrutura geral proposta para o **5º Congresso Sesc de Lazer de 2024**, que teve como tema central **O Mundo do Esporte**.

O congresso fomentou um amplo debate sobre o desenvolvimento e a consolidação do setor esportivo no Brasil. A seguir, destacamos os eixos temáticos abordados e os trabalhos submetidos, que enriqueceram as discussões durante o evento.

EMENTA

O eixo temático teve por objetivo compreender como foram gerenciados programas de lazer na diversidade e na inclusão, identificando suas estratégias, práticas de transferência, motivação para integrar essas práticas e a transferência de conhecimento. Além disso, considerou a necessidade de formular conceitos cada vez mais consistentes sobre a relação entre a inovação e a tecnologia nas práticas de lazer. O eixo temático destacou os momentos de folga e tempo livre, nos quais os estudos entenderam como usufruir de ambientes divertidos, em que as ofertas de lazer eram atrativas e prazerosas, gerando benefícios recreativos (sociais e emocionais) e de bem-estar. Os trabalhos contemplaram ações que reforçaram boas práticas e estudos como atrativos para a recreação e o lazer, atendendo aos mais variados interesses e públicos, buscando ainda educar para e pelo lazer.



DEMANDA POR ATIVIDADES RECREATIVAS DE CUNHO FÍSICO-ESPORTIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO HOTEL SESC ALPINA

BRUNO FERREIRA CATTARUZZI | JEAN CARLOS FERREIRA TEOTONIO | VICTOR FERRAZ SILVA | HOTEL SESC ALPINA
E-MAIL: BRUNO.CATTARUZZI@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

O hotel Sesc Alpina foi adquirido em 2018 e iniciou suas atividades em dezembro do mesmo ano. Desde então, oferece a seus hóspedes programação recreativa diversificada e de qualidade. As atividades ocorrem diariamente e são ministradas pelos instrutores de esporte e recreação em seus diversos espaços de lazer, que incluem quadra esportiva, campo de futebol *society*, piscina e espaço *kids*. Em razão do perfil dos profissionais (1 analista e 3 instrutores, todos formados em Educação Física), a programação tem enfoque físico-esportivo. É ofertada aos hóspedes uma gama de atividades, como caminhada, alongamento, videogame/realidade virtual, bingo, hidroginástica, dentre outras.

DISCUSSÃO

Para estabelecer a programação, os instrutores têm acesso a dados fornecidos pela recepção, como previsão de ocupação mensal, hospedagem por faixa etária e período da vinda de grupos de viagem. Além dos referidos dados, também devem acessar a previsão do tempo em sites especializados, por conta da influência do clima em atividades realizadas nos espaços externos. Após o planejamento, a programação é discutida entre os integrantes da equipe, e ajustes podem ser feitos. No fim de cada mês, é feita uma apresentação aos instrutores com a produção realizada. Sendo o Sesc Alpina um hotel de lazer e considerando o perfil do hóspede oriundo majoritariamente da cidade do Rio de Janeiro, o planejamento tem por objetivo oferecer programações focadas a diferentes faixas etárias, tendo por finalidade agregar famílias. Para Marcellino (2013), as atividades recreativas devem ser adaptadas ao público e às faixas etárias, organizando atividades em que pais e filhos participem e se envolvam conjuntamente. Como forma de quantificar a produção realizada, os instrutores registram diariamente os atendimentos em planilha disponibilizada na pasta compartilhada para toda a equipe do setor. Sendo o período de análise considerado entre março de 2023 e setembro de 2024, a produção foi mensurada como forma de melhor analisar as atividades oferecidas aos hóspedes, tendo como resultado o ranqueamento daquelas mais procuradas. Do total de 31 atividades listadas, das 10 atividades com maior procura, 7 podem ser classificadas como de caráter físico-esportivo, o que evidencia maior interesse nesse tipo de programação recreativa. Podem ser destacadas caminhada (4.038 atendimentos), alongamento (728 atendimentos) e hidroginástica (686 atendimentos). As outras 3 podem ser classificadas como jogos de salão (1.621 atendimentos), eletrônicos (1.597 atendimentos) e diversão musical (709 atendimentos).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os referidos critérios de planejamento permitem oferecer uma programação direcionada aos hóspedes, proporcionando mais satisfação. Contudo, as atividades com maior produção chegam a concentrar mais de 50% do total de atendimentos mensais, o que evidencia grande interesse em suas práticas. O presente trabalho reflete o esforço do setor em melhorar sua programação, sendo necessárias pesquisas posteriores, como por exemplo uma pesquisa de satisfação com os hóspedes.



SESC+ INCLUSÃO

Conexão: Formação contínua; ética profissional; equidade; responsabilidade social

EMENTA

O eixo temático teve por objetivo compreender como foram gerenciados os programas de esporte e lazer, tendo em conta a diversidade e a inclusão, identificando suas estratégias, práticas de transferência, a motivação para integrá-las e a transferência de conhecimento. O eixo temático destacou a importância da estratégia de esporte e lazer, identificando os principais promotores de programas ou projetos de diversidade e inclusão, e destacou a necessidade de que os profissionais refletissem a partir de uma perspectiva menos técnica e mais ética sobre as expectativas de cada um dos participantes. Além disso, reconheceu como os profissionais do ensino eram capazes e responsáveis por acompanhar o processo de formação, com a intenção de que todos os participantes tivessem um projeto de vida bem-sucedido em relação à prática do lazer.

A INCLUSÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA NAS PRÁTICAS ESPORTIVAS E DE LAZER DO SESC BARRA MANSA-RJ

EDSANDRA RODRIGUES FERREIRA DIAS | JANAINA MICHELLE RODRIGUES DA SILVA | SESC UO BARRA MANSA
E-MAIL: EDSANDRA.DIAS@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

É de suma importância a inclusão da Pessoa com Deficiência (PCD) em práticas esportivas e de lazer, pois proporciona um leque de oportunidades igualitárias, além de promover autonomia, socialização, autoestima, desenvolvimento pessoal, físico e cognitivo e um sentimento legítimo de pertencimento na sociedade. Todas essas características reforçam a importância das práticas esportivas e de lazer, pois tornam-se essenciais para o processo de desenvolvimento global do indivíduo, edificam a identidade social e transformam vidas, atuando como verdadeiro fator de inclusão. Em 2015, foi criado o Estatuto da Pessoa com Deficiência, com o intuito de assegurar e promover o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais em condições de igualdade, visando a alcançar a inclusão social e a cidadania. O relato apresentado neste artigo aconteceu no Sesc Barra Mansa-RJ, onde observamos que os participantes que não possuem deficiência incluem naturalmente os PCDs, o que demonstra um verdadeiro sentimento de companheirismo, de acolhimento e de pertencimento de todos os indivíduos.

DISCUSSÃO

Todas as atividades esportivas e de lazer do Sesc Barra Mansa têm o objetivo de promover o brincar e a diversão de maneira natural e inclusiva, para que todos os indivíduos sejam pertencentes. Tais características são tão naturais que os próprios participantes adaptam os jogos, a fim de que ninguém fique de fora. Isso torna o Sesc um “divisor de águas” social, já que favorece a motivação, a superação, o pertencimento, o entusiasmo e a autoestima, além de promover o lazer para todos os seus frequentadores. Nossa unidade atende a pessoas com as mais diversas deficiências, e, para pontuar tais características, apresentamos o seguinte relato: Um participante de 18 anos de idade, com Transtorno do Espectro Autista (TEA), frequenta assiduamente as atividades do Sesc e sente-se plenamente incluído. Ele participa de atividades como tênis de mesa e fez várias amizades, a ponto de vir à unidade apenas para conversar com os amigos. Não foram realizados questionários ou formulários com o envolvido, sendo possível alavancar tal estudo em uma edição futura. Durante 6 meses observamos a interação e a socialização do participante junto aos demais colegas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo do ideal da inclusão social, é de extrema importância contarmos com políticas públicas e espaços que observem as necessidades das pessoas com deficiência, verdadeiramente engajados para tal atuação. Não raramente encontramos entraves que dificultam a inserção dessa população nas atividades básicas, mesmo sendo o lazer um direito adquirido por lei. Tais ações não visam somente aptidão física, mas principalmente a construção de uma identidade social. Por fim, vale ressaltar que os esportes voltados ao público PCD promovem integração e qualidade de vida, por isso é importante combater o preconceito e a exclusão social. O Sesc tem assumido seu papel de ser um ambiente acessível, que, mais do que apenas respeitar, valoriza as individualidades de todas as pessoas.

Palavras-chave: inclusão; pessoas com deficiência; prática esportiva





A INCLUSÃO DE SURDOS NAS MODALIDADES ESPORTIVAS OFERTADAS PELO SESC BARRA MANSA-RJ

DANIEL BARBOSA MARUJO | MAURO DA SILVA REZENDE | SESC UO BARRA MANSA
E-MAIL: DANIELMARUJO@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

O Sesc RJ busca, em sua oferta esportiva, promover bem-estar, convívio, integração e lazer adequado para todos os participantes, o que permite que cada indivíduo desfrute dessas relações de acordo com seus interesses ou necessidades. Ao adotar tal premissa, a instituição assume um importante papel social, garantindo espaços para que Pessoas com Deficiência (PCD) também usufruam dessas ações. A participação de PCDs no esporte é um tema que ganha cada vez mais relevância, e vale ressaltar que se trata de um direito garantido por lei, para que o esporte cumpra sua função na promoção da cidadania e da igualdade de oportunidades. O relato de experiências norteia este estudo, versando sobre a oferta sistemática do futsal às PCDs (surdas) que frequentavam a unidade livre e espontaneamente em busca de momentos de lazer e passaram a ser alunas da instituição.

DISCUSSÃO

Há diversas pesquisas que relacionam a surdez e a prática esportiva, considerando, além dos benefícios físicos e emocionais, a superação de obstáculos e preconceitos e a promoção da igualdade, do respeito à diversidade e da equidade de oportunidades. A surdez não implica restrições à prática de atividades físicas, e não há esportes mais ou menos adequados. Independentemente da modalidade, o fundamental é a promoção da isonomia no tratamento em prol da correção ou reparação das desigualdades – ainda muito presentes. O Sesc RJ é uma instituição que enxerga o esporte como uma poderosa ferramenta de promoção de inclusão social, saúde e bem-estar, por meio de oportunidades e do desenvolvimento integral dos indivíduos. Nesse contexto, o Sesc Barra Mansa-RJ destaca-se ao oferecer a modalidade futsal para surdos, a fim de que vivenciem experiências de superação, sociabilidade e melhoria da qualidade de vida. Tais objetivos são alcançados a partir da adaptação da prática esportiva e do modo de comunicação, como o apoio de um intérprete junto ao instrutor e adequações nas regras, sempre almejando vivências no esporte. Não obstante, atividades em conjunto entre surdos e ouvintes promovem interação e troca de experiências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar dos esforços, há ainda muitos desafios a serem superados, como a carência de formação específica dos profissionais de Educação Física com inclusão, os preconceitos e a necessidade de mais espaços inclusivos. A promoção efetiva da inclusão de PCDs no esporte requer adaptações e suporte adequado, como programas de aprendizagem continuada, oficinas, palestras e ações educativas, em prol de um ambiente acessível, onde todos possam vivenciar e usufruir integralmente dos benefícios. A audição e a fala são componentes sensoriais que influenciam diretamente o desenvolvimento social, emocional e motor. Assim, a oferta esportiva torna-se ainda mais importante para que esses indivíduos desenvolvam suas potencialidades esportivas e, principalmente, quebrem o isolamento social e melhorem suas interações.

Palavras-chave: inclusão; pessoas com deficiência; surdo

A MUSCULAÇÃO COMO PRÁTICA INCLUSIVA NO SESC TIJUCA

LUCIANA RAIZER GONÇALVES | GEOVANE MORAES E SILVA | DANIEL MIRANDA CARNEVALE | SESC UO TIJUCA
E-MAIL: LUCIANA.RAIZER@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

Dois indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) foram acompanhados em um programa de musculação. Ambos estão inscritos na musculação do Sesc Tijuca e passaram por uma avaliação funcional inicial, composta de anamnese, bioimpedância, perimetria e avaliação postural, a qual serviu como parâmetro para a elaboração de seus respectivos programas de treinamento, com duração de três meses, até a próxima avaliação. Os programas de treinamento, embora individualizados, preconizam exercícios conjugados para auxílio da concentração, assim como sequências de exercícios motores. O intervalo entre as séries é controlado por meio de técnicas acessíveis a cada um, como por exemplo contagem simples ou acompanhamento no relógio da sala. O contato com os familiares é constante, a fim de auxiliar a aferição da evolução dos alunos. O aluno 1, com TEA nível 1, iniciou seu tratamento na infância, e apresentava dificuldades na fala e na socialização. Já o aluno 2, com TEA nível 3, recebeu o diagnóstico na fase adulta, e tinha dificuldades significativas de socialização e aprendizado.

DISCUSSÃO

A literatura científica aponta para os benefícios da atividade física, especialmente a musculação, para indivíduos com TEA. Estudos demonstram que a prática regular pode promover melhorias cognitivas, motoras e sociais, como maior coordenação, força, velocidade, agilidade e habilidades de equilíbrio (AGUIAR et. al, 2017; KRÜGER et. al, 2021). Além disso, a musculação pode ser uma ferramenta eficaz para vencer a ociosidade, desenvolver a interação social e melhorar a autoestima (WEIHUA et. al, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o início dos treinamentos de musculação, ambos os alunos com TEA apresentaram progressos. O aluno 1 demonstrou melhora na autoestima e na composição corporal, enquanto o aluno 2 desenvolveu habilidades sociais e de comunicação. Ambos se integraram aos grupos, participando de atividades. Os resultados, embora subjetivos, corroboram a literatura, e evidenciam os benefícios da musculação inclusiva para indivíduos com TEA. A musculação mostrou-se uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento integral desses alunos.

Palavras-chave: transtorno do espectro autista; inclusão; autismo

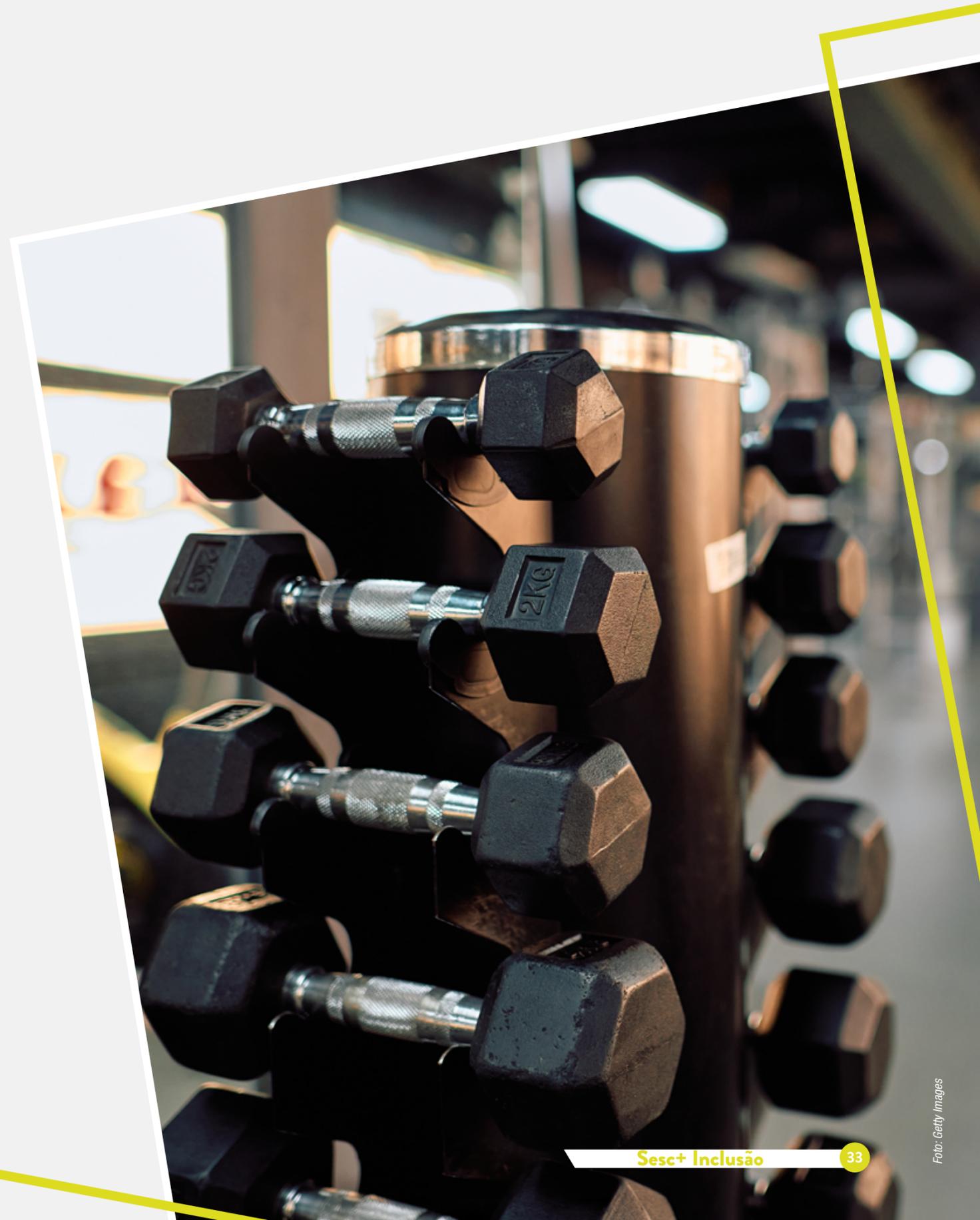




Foto: Acervo Sesc

SESC+ INOVAÇÃO

Conexão: Tecnologia; tendências; inteligência artificial

EMENTA

A tecnologia perpassou diversas fases, modificando sua estrutura e produzindo uma nova dimensão. A necessidade levou a formular conceitos cada vez mais consistentes sobre a relação entre a inovação e a tecnologia nas práticas de esporte. Este eixo temático teve por objetivo identificar a relação entre a Tecnologia e a Inovação como ferramentas de propulsão às práticas de esporte e Cidadania, que alcançaram apoio em projetos de tecnologias nas áreas do esporte e recreação direcionados à população.

4X100





ESPORTE E BIBLIOTECA DE MÃOS DADAS NA PROMOÇÃO DE CULTURA, ESPORTE E LAZER

BRUNO ALVES DE ANDRADE | MARCELE DE LIMA RODRIGUES | SENAC - RESENDE | SENAC - SANTA LUZIA
E-MAIL: BRUNO.ANDRADE@RJ.SENAC.BR | MARCELE.LIMA@RJ.SENAC.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

A prática esportiva tem crescido a cada dia, proporcionando bem-estar tanto para a saúde física quanto para a emocional. Novas modalidades e finalidades esportivas surgiram, ampliando seus propósitos para contemplar a educação, a inclusão e a integração social. A combinação de esporte e bibliotecas é uma proposta inovadora, que busca integrar atividades físicas e culturais, promovendo o bem-estar, a educação inclusiva e o desenvolvimento social. Essa sinergia entre esporte e cultura não apenas enriquece as comunidades, mas também estimula a formação de cidadãos mais completos e engajados. O esporte desempenha um papel essencial na vida comunitária, promovendo saúde física e ensinando valores como disciplina e trabalho em equipe. Quando integrado a atividades culturais e educacionais, o esporte se torna um poderoso instrumento para aprofundar a compreensão de seu impacto na sociedade e desenvolver competências sociais, comunicativas e técnicas. Essa proposta busca, portanto, criar um ambiente educacional favorável à inclusão, à educação inclusiva e ao desenvolvimento integral.

DISCUSSÃO

Nas bibliotecas do Senac Resende e Faculdade, promovemos junto aos estudantes o desenvolvimento de projetos integradores que frequentemente têm como produto jogos interativos que promovem o conhecimento de maneira gamificada, lúdica e contextualizada. Em 2024, apoiamos a criação de mais de 30 jogos, entre *quizzes* e jogos físicos, permitindo que mais de 200 estudantes expressassem sua criatividade e transformassem conteúdos acadêmicos em experiências envolventes e educativas. A implementação de jogos educativos nas bibliotecas do Senac Resende e Faculdade promoveu uma maneira divertida de obter conhecimento, o que facilita a compreensão dos conteúdos programáticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao promover cultura, esporte e lazer de maneira integrada, as bibliotecas, aliadas ao esporte, têm o potencial de oferecer uma educação de qualidade por meio de jogos e atividades gamificadas. Esses jogos e *quizzes* abordam diversos temas contemplados nas unidades curriculares dos cursos, facilitando o aprendizado de forma lúdica e contextualizada. Tais iniciativas formam cidadãos mais informados, saudáveis e engajados, ao mesmo tempo que estimulam o desenvolvimento de habilidades sociais, cognitivas e físicas. A parceria entre esporte e biblioteca se mostra essencial para o fortalecimento social e cultural, e permite a construção de um futuro mais inclusivo e participativo. Unindo esforços, podemos transformar nossas comunidades em espaços vibrantes de aprendizado, convivência e crescimento coletivo.

Palavras-chave: bibliotecas; esporte; jogos interativos; gamificação no aprendizado; aprendizado contextualizado



SESC+ BEM-ESTAR

Conexão: Bem-estar; qualidade de vida; saúde

EMENTA

Este eixo temático abordou as práticas e as evidências científicas na promoção do bem-estar na sociedade. Foram apresentadas pesquisas e boas práticas sobre programas e iniciativas que melhoraram a saúde física e mental dos praticantes, desde atividades holísticas de bem-estar até soluções para transtornos mentais, incluindo tecnologias e inovações. Além disso, a importância do engajamento e do desenvolvimento pessoal dos praticantes como pilares do bem-estar foi fundamentada em pesquisas e explorou estratégias comprovadamente eficazes. Ao reunir essa ampla perspectiva, este eixo temático teve por objetivo fornecer conhecimentos sólidos para que os estudos pudessem ser replicados, a fim de contribuir para uma sociedade mais saudável.



ATIVIDADE FÍSICA COMO NORTEADORA DE SAÚDE E BEM-ESTAR EM AMBIENTE LABORAL

ANTONIA AURILENE PEREIRA BARBOSA | ANDRÉ DE CASTRO FERREIRA | KAMILLA RAMADA RAMOS VIDAL | SESC UO DUQUE DE CAXIAS
E-MAIL: ANTONIA.BARBOSA@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social”. A teoria do bem-estar físico e mental, também conhecida como bem-estar biopsicossocial-espiritual-ecológico, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 03 – Boa Saúde e Bem-Estar, fundamenta-se no fato de que o corpo humano precisa de movimento regular para manter a saúde física e mental. No entanto, é comum depararmos com um cenário de colaboradores não praticantes de atividades físicas regulares, sedentários e queixosos de dores, muitas vezes portadores de doenças crônicas como hipertensão e estresse laboral, além daquelas ocupacionais, como as Lesões por Esforço Repetitivo (LER), entre outras. Isso nos motivou a escrever este relato, no intuito de propor um programa de qualidade de vida regular aos colaboradores da Unidade Duque de Caxias.

DISCUSSÃO

Para desenvolver o programa, tomamos por base o Projeto Ativação, uma proposta enviada pela sede do Sesc RJ, no qual as atividades são ministradas pelos professores das unidades aos colaboradores, que se prontificaram a realizar as aulas. O início se deu em agosto de 2023, com turmas às terças e quintas-feiras, às 12h, e às quartas e sextas-feiras, às 07h30, em horário fora da jornada de trabalho. As modalidades ofertadas foram circuito funcional e pilates, e elaboraram-se planos de aulas diversificados, que incluíram elementos como a ludicidade, propiciando um ambiente acolhedor, leve, descontraído e, sobretudo, motivacional. Ao longo de todo o projeto, que continuou durante o ano de 2024, foram respeitados os princípios do treinamento, como a individualidade biológica, por exemplo. De início, houve uma adesão de 20 participantes. Com o passar do tempo, 5 deles acabaram deixando o programa, e atualmente os 15 remanescentes permanecem ativos e assíduos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se nos participantes diminuição de peso, assim como uma maior capacidade aeróbia, coordenação e equilíbrio, o que promoveu um aumento da capacidade de adaptação aos exercícios e melhorou a *performance* e a execução dos movimentos. De maneira subjetiva, os participantes relataram melhora na qualidade de vida em geral em áreas como sono, disposição no dia a dia, autoestima, relacionamento interpessoal com colegas, autoconhecimento e mudança nos hábitos alimentares. O relato a seguir é de um dos participantes: “Já vinha numa jornada de melhoria da minha qualidade de vida por conta própria. De repente, surgiu a grata surpresa de poder participar do Ativação, em que eu separaria apenas meia hora da minha rotina habitual sem me atrapalhar em nada. Foi uma possibilidade de ter a orientação de profissionais de Educação Física acompanhando a minha evolução e a de outros. O bom envolvimento com o projeto tem sido fonte de uma melhoria considerável do meu bem-estar geral, e noto isso também acontecendo com outros colegas. Um engajamento coletivo de estímulo e empenho, resultando em benefícios para todos”.

Palavras-chave: saúde; bem-estar; qualidade de vida; atividade física



AVALIAÇÃO FÍSICA NOS ALUNOS DE MUSCULAÇÃO DO SESC TIJUCA

DANIEL MIRANDA CARNEVALE | GEOVANE MORAES E SILVA | LUCIANA RAIZER GONÇALVES | SESC UO TIJUCA
E-MAIL: DANIEL.CARNEVALE@SESCRIO.ORG.BR

INTRODUÇÃO

A avaliação física é um instrumento responsável por realizar medidas antropométricas, composição corporal, análise postural, avaliações metabólicas e neuromusculares, avaliações nutricionais, psicológicas e sociais. Por meio dela é possível planejar adequadamente as atividades físicas, sendo, portanto, uma ferramenta essencial na prescrição de exercícios físicos.

OBJETIVO

Realizar a avaliação física dos alunos de musculação do Sesc Tijuca por meio de um protocolo conciso e eficiente e verificar o efeito do treinamento de força para diferentes gêneros e faixas etárias.

MÉTODO

O presente estudo é observacional e transversal. A amostra contemplou 40 alunos, os quais cumpriram como critério de inclusão três avaliações físicas durante o ano de 2023. A avaliação física é composta de massa corporal, Índice de Massa Corpórea (IMC), percentual de gordura, percentual de massa muscular (por meio do protocolo da balança de bioimpedância Omrom-514C) e perímetria de cintura, abdômen e quadril, utilizando fita métrica antropométrica. Como caracterização da amostra, foram considerados 40 participantes (87,5% mulheres e 12,5% homens). Desses, 65% eram idosos (60+) e 35% eram adultos (18 a 59 anos). A análise estatística dos dados seguiu a conjuntura de grupo. Assim, todos os alunos participantes foram analisados em conjunto, separados por idade e por sexo, mas sempre em grupo, ou seja, foi descartado qualquer viés individual pelo qual um aluno pudesse justificar a falta ou o excesso de mudança física, tomando-se a média como a referência de cálculo.

RESULTADO

Para a análise dos resultados foi considerada a primeira e a última avaliação ao longo do ano. Na análise de grupo (40 participantes), a média da circunferência abdominal diminuiu 1,2 cm. Em relação às mulheres (35 participantes), a média do percentual de gordura diminuiu 0,7% e a massa muscular aumentou 0,6%. No que se refere aos homens (5 participantes), a média da circunferência de cintura teve redução de 8 cm e a do quadril de 1,8 cm. Em relação aos idosos (26 participantes), a circunferência abdominal diminuiu 1,2 cm e o percentual de gordura 0,4%, enquanto a massa muscular aumentou 0,3%. Por fim, os adultos diminuíram sua circunferência abdominal em 1,9 cm; a de cintura, em 1,5 cm, e o percentual de gordura em 0,7%. Já a massa muscular aumentou 0,7%.



CONCLUSÃO

De acordo com a avaliação física, o grupo de participantes obteve resultados satisfatórios em relação à composição corporal e às medidas antropométricas. Os resultados evidenciam que a atividade acarretou benefícios para a saúde, qualidade de vida e bem-estar dos participantes. Além disso, como aplicação prática, o presente estudo indica a importância da avaliação física para uma prática de exercícios mais assertiva, considerando aspectos relevantes como prevenção de doenças, diminuição de riscos de mortalidade e de evasão das atividades físicas.

Palavras-chave: avaliação física; composição corporal; antropometria; musculação



Foto: Getty Images

CLUBE DA CAMINHADA SESC NITERÓI: ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DOS PARTICIPANTES NAS VIVÊNCIAS EM TRILHA

MARCELO DEMEZIO DA SILVA | PAULO PEREIRA CABRAL JÚNIOR | SESC UO NITERÓI
E-MAIL: MARCELO.DEMEZIO@SESCRIO.ORG.BR

INTRODUÇÃO

O Clube da Caminhada Sesc Niterói foi criado no intuito de promover a conscientização sobre a utilização dos espaços públicos para lazer e atividades físicas, incentivando a prática autônoma e segura da caminhada. As ações são baseadas em preceitos éticos e envolvem gestão de riscos, práticas de impacto ambiental mínimo e abordagens educativas, com foco no exercício físico ao ar livre e na educação ambiental. As atividades ocorrem mensalmente em áreas urbanas. No segundo semestre de 2024, iniciaram-se as caminhadas em trilhas. Junto a isso, foi introduzida uma pesquisa de satisfação para avaliar a experiência dos participantes e os conteúdos abordados.

OBJETIVO

Analisar a satisfação dos alunos, sua percepção do esforço físico e a relevância dos temas discutidos na experiência de trilha.

MÉTODO

Este estudo descritivo exploratório qualitativo utilizou como instrumento de coleta de dados um questionário de satisfação de escala Likert (5 pontos). Dos 38 participantes, 34 responderam ao questionário, formando um grupo de pessoas de ambos os sexos, com idades entre 17 e 90 anos. O questionário foi desenvolvido no software Google Forms e enviado para o grupo do evento via WhatsApp. A atividade ocorreu no Parque da Cidade, em Niterói-RJ, uma área de proteção ambiental. Os alunos vivenciaram a trilha de nível de esforço físico leve do Bosque dos Eucaliptos (2,6 km, ida e volta), supervisionada pelos instrutores do Sesc, onde realizaram práticas de alongamento, observação do local e educação ambiental (norteados pelos “Princípios de mínimo impacto: não deixe rastro”). A atividade foi finalizada com um piquenique e a contemplação da vista da cidade.

RESULTADO

No questionário, prevaleceram respostas localizadas nos extremos positivos da escala Likert em dois indicadores: **Grau de avaliação do evento** (Excelente, 88,2%; Bom, 11,8%) e **Grau de importância das informações**, sendo estas **pré-evento** (Totalmente satisfatórias, 73,5%; Bem satisfatórias, 26,5%) e ao **longo da ação** (Bastante úteis, 85,3%; Bem úteis, 14,7%). No espaço destinado a comentários abertos do formulário da pesquisa, destacaram-se várias alusões positivas à organização e ao apoio dos instrutores. Alguns casos de utilização de acessórios inadequados na trilha indicaram ruídos na comunicação pré-evento, apesar do índice satisfatório nas respostas. As orientações e explanações no dia do evento foram eficazes. No quesito **Grau de intensidade da trilha** (Leve, 41,2%; Pouco leve, 5,9%; Moderada, 47,1%; Pouco pesada, 2,9%; Pesada, 2,9%), a pluralidade de opiniões pode ser explicada pelo total de idosos participantes (64,7%).

CONCLUSÃO

Os instrumentos de planejamento foram fundamentais para a segurança e o alcance dos objetivos práticos e didáticos. Tais procedimentos viabilizaram a participação do público idoso, que outrora não vivenciou debates sobre sustentabilidade ambiental, mas atualmente tornou-se um multiplicador para as gerações futuras (filhos e netos). O Sesc reafirma seu compromisso com a inclusão social, e esperamos que este estudo impulse novas ações e investigações no segmento.

Palavras-chave: esportes na natureza; caminhada; educação ambiental; idosos; trilha



DESAFIO SAÚDE DIGESTIVA: UM OLHAR PARA A QUALIDADE DE VIDA

CRISTIANE DE ALMEIDA TAVARES JUSTEN | BRUNA LOBATO GOULART | JULIANA PIZELLI DA SILVA | SESC UO NITERÓI
E-MAIL: CRISTIANE.JUSTEN@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

Em maio de 2024, foi realizado um desafio junto aos alunos do projeto Caminhos para a Longevidade, do Sesc Niterói-RJ, com o objetivo de incentivar mudanças positivas em seus hábitos alimentares. O desafio consistiu no acompanhamento semanal de hábitos alimentares nos seguintes eixos: ingestão de água × redução de bebidas alcoólicas; ingestão de fibras × redução de frituras; ingestão de frutas × redução de açúcar. O desafio teve o propósito de contribuir para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis a partir da mudança de hábitos alimentares em prol de uma sociedade mais consciente e saudável.

DISCUSSÃO

Abordagens recentes no campo da saúde apontam uma relação direta entre intestino e cérebro, e correlacionam comportamentos alimentares, aspectos subjetivos, práticas e seus impactos diretos na saúde física e mental. Partindo desse pressuposto e em consonância com o Dia Mundial da Saúde Digestiva, elencamos o mês de maio para realizar um trabalho direcionado a essa abordagem. Os participantes do estudo realizavam atividades físicas sistemáticas pelo menos uma vez por semana, e foram acompanhados por uma equipe multidisciplinar (nutricionista, educador físico, técnico de enfermagem e assistente social). Foram realizadas reuniões semanais, orientações e estímulos nutricionais, além das medições efetivadas ao final do desafio para avaliar os efeitos sobre a pressão arterial e a glicemia. A análise dos dados aferiu que 89% dos participantes conseguiu atingir a meta mínima de ingestão de água, o que permite concluir que a maioria estava ciente da importância da hidratação para a saúde. A redução de bebidas alcoólicas mostrou equilíbrio entre aqueles que alcançaram a meta e os que a atingiram parcialmente, ambos com 48%. Os resultados para a ingestão de fibras foram altamente positivos, com 91% atingindo a meta, o que indica o reconhecimento da importância das fibras na dieta. A redução de frituras foi desafiadora, com apenas 33% de conclusão da meta mínima, sendo que a maioria, 59%, a atingiu parcialmente, o que aponta que essa mudança de hábito ainda se constitui um desafio significativo. A ingestão de frutas apresentou um resultado satisfatório, com 76% dos participantes concluindo a meta mínima. Nenhum participante deixou de cumprir esse desafio, o que ressalta a aceitação geral da importância das frutas na dieta. Contudo, a redução de açúcar foi difícil de ser implementada, mas 73% conseguiram atingir a meta parcialmente, reduzindo um pouco a ingestão da substância; 24% concluíram a meta mínima e 3% não a concluíram. Essa foi, portanto, a meta mais difícil de ser alcançada, possivelmente graças à prevalência de alimentos e bebidas açucaradas na dieta diária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ingestão de água, fibras e frutas foi a iniciativa mais bem-sucedida, enquanto a redução de frituras e açúcares representou o maior desafio, com muitos participantes atingindo as metas apenas parcialmente, sinal da dificuldade de sua implementação nos hábitos cotidianos.

Palavras-chave: saúde digestiva; atividade física; orientação nutricional



ESPORTE E SUSTENTABILIDADE: A PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR POR MEIO DO CONTATO COM A NATUREZA

KAMILLA RAMADA RAMOS VIDAL | ANTONIA AURILENE PEREIRA BARBOSA | ANDRÉ DE CASTRO FERREIRA | SESC UO DUQUE DE CAXIAS
E-MAIL: KAMILLA.VIDAL@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

De acordo com a ONU (Organização das Nações Unidas) e a Constituição Brasileira, o acesso a um meio ambiente ecologicamente equilibrado e de qualidade é um direito de todos os seres humanos (e demais seres vivos), e a promoção da saúde e do bem-estar passa pelo equilíbrio dos ecossistemas, além da preservação e restauração dos ambientes naturais. Nesse sentido, essa atividade, composta por uma caminhada em trilha pela Fazendinha Sesc e um aulão de zumba, foi elaborada visando à prática de atividades físicas ao ar livre relacionadas ao contato com a natureza, com vistas a possibilitar a interpretação e a observação ambiental. Tratou-se de uma iniciativa integrada entre as áreas de Sustentabilidade e Esporte do Sesc Duque de Caxias, em decorrência da Semana MOVE.

DISCUSSÃO

Foi elaborada uma atividade física ao ar livre, com diferentes possibilidades para a prática de exercícios físicos. Iniciamos a atividade com uma apresentação das características da Fazendinha Sesc, que é uma reserva natural de Mata Atlântica. Tratamos também da importância da manutenção de espaços verdes em áreas urbanas para além do paisagismo, pois atuam no equilíbrio dos ecossistemas, na manutenção da temperatura e servem de abrigo para os diversos animais silvestres que vivem nas cidades, como pássaros, insetos e macacos. Durante a trilha, os participantes foram convidados a se conectar com a natureza e a observar as aves por meio de seus cantos, evidenciando a importância de não interferir no ambiente natural, bem como de não destruir formigueiros e demais habitações dos animais. Já o aulão de zumba se deu em um espaço aberto, fora da trilha, para que o som não perturbasse os animais. Foi ministrado no intuito de estimular o autoconhecimento, o equilíbrio e a saúde mental por meio da dança. A programação proporcionou a interação interpessoal e um momento de trocas e escuta com uma roda de conversa realizada ao longo da atividade, e os participantes refletiram sobre os benefícios da redução do estresse. Atividades como essa (diretamente relacionada às ODS 3 – Boa Saúde e Bem-estar; 15 – Vida Terrestre) evidenciam a relação da humanidade com a natureza e nos lembram que fazemos parte dela e que o meio ambiente é essencial à vida de todos os seres vivos do planeta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A programação contou com 45 participantes (quantidade máxima por ônibus). Foi observada grande adesão dos alunos à atividade proposta, que relataram gostar da experiência e desejar a realização de outras atividades similares. A ação é um projeto inovador da unidade Duque de Caxias, que aconteceu no projeto Semana MOVE. Por apresentar baixo impacto financeiro, pode ser replicada em outras unidades, a fim de fomentar a participação de ainda mais clientes. A promoção de atividades físicas que possibilitem o contato com a natureza estimula a construção de uma consciência ambiental crítica e atuante na preservação de ambientes naturais em áreas urbanas.

Palavras-chave: atividade física ao ar livre; saúde e bem-estar; natureza



PREVENÇÃO E CONTROLE DO DIABETES NO IDOSO E O PAPEL FUNDAMENTAL DA ATIVIDADE FÍSICA

GEOVANE MORAES E SILVA | LUCIANA RAIZER GONÇALVES | DANIEL MIRANDA CARNEVALE | SESC UO TIJUCA
E-MAIL: GEOVANE.MORAES@SESCRIO.ORG.BR

INTRODUÇÃO

O diabetes tipo 2 é uma doença crônica que ocorre quando o corpo se torna resistente à insulina, um hormônio essencial para a utilização da glicose (açúcar) como fonte de energia. Essa resistência leva ao acúmulo de glicose no sangue, elevando os níveis de açúcar (hiperglicemia). A literatura científica demonstra que a redução progressiva da aptidão física, da massa e força musculares ao longo do envelhecimento é um fenômeno comum. No entanto, diversos estudos indicam que a manutenção de uma rotina de exercícios físicos pode atenuar esses efeitos e proporcionar inúmeros benefícios à saúde.

OBJETIVO

Este trabalho tem como intuito revisar a literatura científica acerca da importância da atividade física para a saúde de idosos, com foco na prevenção e no controle do diabetes mellitus tipo 2.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, em busca de artigos científicos que investigassem a relação entre a prática de atividade física e a saúde de idosos, especialmente aqueles com diabetes. Como critério de inclusão, foi utilizada a base de dados da revista *SciELO* dos últimos 4 anos. Como critério de exclusão, indivíduos abaixo dos 60 anos e todos os artigos que não fossem revisões científicas.

RESULTADO

Para a investigação, foram utilizados 6 artigos científicos, e os resultados da revisão indicaram que a atividade física regular contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida de idosos com diabetes, pois promove o controle glicêmico, reduz o risco de doenças cardiovasculares e aumenta a força muscular. Estudos demonstram que a redução da sensibilidade à insulina com o envelhecimento está associada à falta de atividade física e que níveis mais baixos de atividade física estão relacionados a um maior risco de desenvolver diabetes tipo 2. O American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda a prática regular de exercícios aeróbios e resistidos para idosos com diabetes.

CONCLUSÃO

A atividade física emerge como uma intervenção fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar de idosos, especialmente aqueles com diabetes. Os benefícios da prática regular de exercícios são inúmeros, incluindo o controle glicêmico, a redução do risco de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida. Portanto, a prescrição de atividade física deve ser uma parte integral do tratamento de idosos com diabetes.

Palavras-chave: diabetes; idoso; prevenção; exercício



Foto: Getty Images



Foto: Getty Images

PROGRAMA ATIVAÇÃO: UMA ESTRATÉGIA DE MELHORA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES DA UNIDADE SESC MADUREIRA

CARLOS HENRIQUE PEREIRA JUNIOR | ESTEVÃO GIL DE CASTRO SAMPAIO | SESC UO MADUREIRA
E-MAIL: CARLOSHENRIQUE.PEREIRA@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

O Programa Ativação tem como objetivo promover e incentivar os colaboradores da unidade Sesc Madureira a praticarem atividades físicas e a aderirem a hábitos saudáveis, e oferece as modalidades de musculação e treinamento funcional. Os colaboradores realizam a inscrição diretamente com os instrutores responsáveis e escolhem os dias e os horários durante os quais realizarão as atividades. Antes de iniciá-las, submetem-se a uma avaliação física, na qual são verificados parâmetros como Índice de Massa Corporal (IMC) e Relação Cintura e Quadril (RCQ), que consiste na avaliação da distribuição central de gordura corporal e é obtida pela medida da cintura dividida pela do quadril – e também tem se mostrado eficiente para a mensuração da quantidade de gordura corporal e do risco cardiovascular –, além da anamnese, em que são coletadas todas as informações necessárias à elaboração de um bom programa de treinamento. Em seguida, os colaboradores são acompanhados por instrutores de esporte na prática de suas atividades e recebem dicas e orientações nutricionais, frutos da parceria firmada com o Sesc+ Saúde. As atividades têm duração de 30 minutos, e os colaboradores as realizam no horário de almoço. O início do programa contou com a inscrição de 19 colaboradores apenas na musculação. No entanto, após a solicitação de outros setores, foram abertas turmas de treinamento funcional, às terças e quintas-feiras, às 11h, com os colaboradores do setor de odontologia. No momento, o programa conta com a participação de 20 colaboradores em ambas as modalidades.

DISCUSSÃO

Propiciar aos colaboradores um espaço e um período destinados à prática de atividade física pode promover melhorias nas saúdes física e mental, bem como na qualidade de vida. A prática regular de atividade física é uma grande aliada no combate a doenças como depressão, ansiedade e outros acometimentos psicossomáticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sucesso do trabalho realizado pode ser constatado pela análise dos resultados obtidos. Muitos colaboradores relatam a importância do programa na obtenção de um estilo de vida mais saudável e na melhora de seu bem-estar físico e mental. A participação de outras áreas, como a nutrição do Sesc+ Saúde, é de suma importância no acompanhamento e na motivação dos nossos colaboradores e contribui muito para o desenvolvimento e fidelização do programa.

Palavras-chave: ativação; colaboradores; saúde; bem-estar; qualidade de vida



REIKI: BEM-ESTAR AO ALCANCE DA POPULAÇÃO

KELLEN VASCONCELOS DA SILVA | FECOMÉRCIO - FLAMENGO
E-MAIL: KELLEN.VASCONCELOS@FECOMERCIO-RJ.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

Os índices da população com incidência de síndromes, transtornos, esgotamento físico, mental e emocional encontram-se elevados, e algumas estratégias holísticas têm sido utilizadas como ferramenta de controle. Entre elas, destaca-se o Reiki. Originária do Japão, a prática expandiu-se no início do século XX pelas mãos de Mikao Usui, iniciador do método “Usui Reiki Ryoho”, ou Sistema Usui de Cura Natural. Livre de efeitos colaterais e contraindicações, o Reiki está disponível a todos, independentemente de idade, raça, credo e condição socioeconômica, e pode ser utilizado tanto no autotratamento como em terceiros, por meio da imposição das mãos, técnica mais difundida. Incontáveis são os benefícios proporcionados a nível físico, mental, emocional e espiritual, corroborados por pesquisas científicas. O Reiki, além de reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é ofertado pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Ante o exposto, o objetivo deste trabalho visa a apresentar os benefícios do Reiki na promoção da saúde e do bem-estar em três experiências *in loco*. O primeiro relato retrata um adolescente de 16 anos, insone, diagnosticado com depressão, ansiedade e transtorno alimentar. Ele recebia acompanhamento psicológico e psiquiátrico quando iniciou as sessões de Reiki. Retraído, pouco verbalizava. Os outros dois casos encontravam-se na faixa dos 40 anos, eram de sexos distintos e apresentavam altos níveis de estresse, entre outros sintomas. Submetidos a sessões com duração média de 50 minutos, foi solicitado aos três indivíduos que relatassem os resultados obtidos, e aqui reproduzimos fielmente as palavras que utilizaram: percepção do fluir da energia positiva, sentimento de paz, renovação, acolhimento, disposição, equilíbrio, bem-estar, melhora da qualidade do sono, redução do estresse e da ansiedade. Finalizadas as sessões, um deles expressou enorme gratidão, já que os efeitos positivos foram nítidos. Outro, manifestou inclusive o desejo de tornar-se reikiano, visando a manutenção de seu bem-estar.



DISCUSSÃO

Foi possível identificar pesquisas de cunho científico com excelentes conduções metodológicas de forma qualitativa e randomizada, com a participação de voluntários criteriosamente selecionados em níveis distintos: universitários, idosos e usuários de serviços públicos de saúde monitorados durante semanas, respondendo a entrevistas e anamneses, além de acompanhamento fisiológico e mental. Corroboraram-se os efeitos registrados, tanto por meio das referidas pesquisas quanto *in loco*, atestando a eficácia do Reiki. Na maioria dos casos, identificou-se a redução dos níveis de estresse, ansiedade, depressão, tensões (incluindo as físicas) e dores. Voluntários de diferentes pesquisas registraram interesse na busca de cursos de formação Reiki.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visando a manutenção, a restauração e o equilíbrio, o Reiki culmina na promoção da qualidade de vida do ser humano. Cabe reafirmar que o adepto da prática não se encerra em si mesmo, sendo-lhe facultado o auxílio a entes queridos, a desconhecidos e ao universo, para que possa assim contribuir para o bem-estar físico, mental, espiritual e emocional de que todos os seres almejam desfrutar em sua existência.

Palavras-chave: bem-estar; saúde; reiki



O IMPACTO DE MODALIDADES COMBINADAS PÓS-ACIDENTE VASCULAR ISQUÊMICO

ANNA CAROLINA JUNQUEIRA DA SILVA CORRÊA | KARLA ALMEIDA DE OLIVEIRA SANTOS | SESC UO RAMOS
E-MAIL: ANNA.JUNQUEIRA@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

Este estudo trata da resposta motora de duas modalidades combinadas, musculação e pilates, e da recuperação pós-acidente vascular isquêmico. Foi levada em consideração a frequência das sessões de treino, visando a uma autonomia de gesto motor. O pilates foi desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates durante a 1ª Guerra Mundial, difundiu-se pelos EUA e chegou ao Brasil na década de 1990. Os princípios fundamentais do pilates incluem respiração, concentração, centro de força, controle, precisão e fluidez. A prática promove o desenvolvimento de flexibilidade, equilíbrio, força e coordenação. Já a musculação tem raízes que remontam a 400 a.C., com os primeiros movimentos de ginástica. No século XIX, foi adaptada ao esporte competitivo. Nessa modalidade, podemos observar diferentes metodologias aplicadas de maneira específica a cada objetivo, dentre os quais citamos a hipertrofia, o emagrecimento, a resistência física e a definição muscular. Ambas as modalidades trabalham força muscular e resistência, e oferecem benefícios significativos, mais visíveis em grupos especiais.

DISCUSSÃO

Neste estudo, apresentamos o caso de uma aluna que participou de treinos regulares com sessões de musculação de 90 minutos de duração, seguidas por 50 minutos de pilates solo (aula coletiva), duas vezes por semana, ao longo de 8 meses. A aluna sofreu um AVCI em novembro de 2023 e teve perda inicial da fala e perda motora, o que comprometeu severamente sua autonomia de deslocamento. Teve ainda redução de mobilidade articular, de coordenação motora, perda de peso e lapsos de memória. Seu retorno ocorreu em 16/01/2024, sob liberação médica, com relevante melhora na fala, evolução motora e também na autonomia e no deslocamento. Apesar do acompanhamento interdisciplinar com fonoaudióloga e fisioterapeuta, ainda apresentava dificuldades na fala, na ordenação numérica e na coordenação motora. Seu programa precisou ser alterado, para que incluísse exercícios que atendessem às deficiências daquele momento, com o objetivo de melhorar o fortalecimento muscular, a coordenação motora, o equilíbrio e a mobilidade articular. Não obstante, foi realizado um trabalho para o aprimoramento de memória. Nas avaliações ao longo do ano, observaram-se dificuldades na fala, mas melhora na ordenação da contagem numérica durante a execução da série, bem como melhora na autonomia e nas memórias cognitiva e motora. A aluna relatou redução das dores articulares e evolução positiva nas dores da capsulite adesiva (ombro) e bursite (quadril), além de redução da ansiedade. As observações foram realizadas ao longo de 63 encontros. No pilates, foi constatada considerável evolução física, motora e cognitiva, por meio de maior coordenação motora, equilíbrio, força, concentração e percepção, que proporcionaram maior autonomia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi observado e constatado que a aluna em questão se recuperou totalmente nos âmbitos motor e cognitivo, porém ainda apresentava dificuldade de coordenação e na fala. Portanto, concluímos que as sessões de treino de musculação e pilates resultaram em ganho de autonomia, força e desempenho. Contudo, no que diz respeito à coordenação de exercícios mais complexos, faz-se necessário um treinamento mais específico e duradouro.

Palavras-chave: pilates; musculação; acidente vascular cerebral





SEMANA MOVE-ZEN: UMA SEMANA DE IMERSÃO NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

NATHALIA EWANK CUSTODIO NUNES | FLÁVIO DE LUCAS DA SILVA | CÂNDIDO DE OLIVEIRA MEDEIROS | SESC UO SÃO JOÃO DE MERITI
E-MAIL: NATHALIA.NUNES@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

O caso retrata a segunda edição da Semana MOVE-Zen, que tem por objetivo desenvolver um conjunto de ações que se direciona ao bem-estar dos indivíduos. As atividades ocorreram de 23 a 28 de setembro de 2024, como parte integrante do projeto Semana MOVE, fruto da parceria entre as áreas programáticas da unidade, com destaque para as atuações das áreas de Esporte e Lazer, Meio Ambiente, Turismo e Nutrição da unidade de São João de Meriti.

DISCUSSÃO

Dentre as atividades desenvolvidas, ocorreram experimentações sensoriais, meditação e meio ambiente, atividades físicas (pilates, relaxamento e alongamento), herbalismo, esalda-pés, pindas chinesas e degustação de água saborizada, por meio da integração dos projetos Sesc+ Esporte, Sesc+ Criativo, Sesc+ Sustentabilidade, Nutrição e Turismo Social. A Semana MOVE-Zen contou com um ambiente *indoor* composto por elementos naturais que remetiam ao meio ambiente, a fim de fazer pensar e sensibilizar sobre a integração ser humano × natureza. Esses elementos proporcionaram e conduziram os participantes a uma sensação relaxante e agradável. O encerramento se deu no Parque Natural da Serra dos Órgãos (Parnaso), apresentando uma experiência ao ar livre. No período de desenvolvimento das ações foram sensibilizadas mais de 500 pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta da Semana MOVE-Zen convidou os participantes à adoção de hábitos mais saudáveis em seu dia a dia, a fim de promover a qualidade de vida de cada indivíduo e seu bem-estar. O desenvolvimento dessas ações está atrelado às propostas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), com destaque para ODS 3 (Saúde e Bem-estar), com a iniciativa de garantir o bem-estar para todas as idades, e ODS 4 (Educação de Qualidade) no que tange ao diálogo das atividades da área de Meio Ambiente com o processo de educação para o desenvolvimento sustentável, à medida que se qualificam como processos de discussão/sensibilização da relação ser humano × natureza.

Palavras-chave: saúde; bem-estar; semana zen

YOGA E QUALIDADE DE VIDA

ALEXANDRE PEDREIRA BUSTORFF | SESC UO RAMOS
E-MAIL: ALEXANDRE.BUSTORFF@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

A palavra *yoga* significa “união”, por meio da qual podemos aprimorar características individuais que ajudam a combater o estresse, origem de diversos problemas de saúde. A respiração ajuda a manter as taxas metabólicas do indivíduo em um nível mais seguro e se torna essencial para lidar com emoções afloradas e situações difíceis. As posturas do yoga desenvolvem valências físicas essenciais: flexibilidade, resistência muscular, força, equilíbrio e coordenação. Os exercícios de relaxamento e meditação por sua vez desenvolvem a abstração, a capacidade de relaxar e a concentração.

DISCUSSÃO

Por meio de uma pesquisa mista, buscamos mensurar os benefícios adquiridos com a prática regular do yoga. As aulas, de 50 minutos de duração cada, foram realizadas duas vezes por semana. Trinta e cinco pessoas participaram da pesquisa, incluindo homens e mulheres de faixas etárias diversas. Os dados foram colhidos por meio de dois questionários. O primeiro, elaborado pelo próprio instrutor, objetivou mensurar o ganho de flexibilidade, equilíbrio e concentração. Oito exercícios foram avaliados, obtendo pontuações distintas para cada limite alcançado pelo praticante. O colhimento desses dados foi feito uma vez e repetido após três meses. O segundo questionário, este autoavaliativo, aferiu a percepção dos alunos quanto aos ganhos após três meses de prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, houve um ganho de 41% na pontuação média de todos os participantes no primeiro questionário. O grande diferencial constatado por esse questionário foi o ganho em concentração. A maioria dos praticantes avaliados ganhou no mínimo 2 pontos no último exercício, a meditação. Indivíduos que antes não conseguiam ficar sequer um minuto completo imóveis e de olhos fechados passaram a ficar mais de 2 minutos em posição meditativa. O segundo questionário foi respondido por 22 praticantes e trouxe os seguintes resultados: 86% dos praticantes afirmaram ter percebido melhora no sono; 95% dos praticantes afirmaram ter notado redução do estresse; 86% dos praticantes relataram sentir menos ansiedade no dia a dia. Diante desses resultados, ficam evidentes os benefícios da prática regular de yoga, principalmente no que diz respeito ao aspecto mental, nas valências do relaxar e do concentrar. Em uma sociedade agitada e com tantas demandas, é importante reconhecer que ainda há tempo para reverter nossos hábitos mentais e nos adaptar diariamente às dificuldades, mantendo o foco onde precisamos que ele esteja. Cabe ainda ressaltar que o questionário criado pelo instrutor mostrou-se uma excelente ferramenta avaliativa para aferir ganhos nas valências descritas anteriormente, sem qualquer custo ou demanda de uso de qualquer tipo de material.

Palavras-chave: yoga; qualidade de vida; saúde; bem-estar



Foto: Getty Images



Foto: Getty Images

SESC+ ESPORTE

Conexão: Esporte de participação; esporte de alto rendimento; esporte educacional; gestão esportiva

EMENTA

Este eixo temático explorou os diversos aspectos que influenciaram o desenvolvimento esportivo do indivíduo e sua adesão a um estilo de vida ativo. Foi abordada uma compreensão ampla, considerando desde os fatores sociais até o rendimento esportivo, o que foi essencial para o estabelecimento de parâmetros eficazes de acompanhamento. Além disso, discutiu-se como as ações de esporte do Sesc RJ exerceram influência sobre a sociedade por meio de suas iniciativas, ao mesmo tempo que foram moldadas por diversos fatores (sociais, culturais, políticos e econômicos). Também se identificou a relação entre a tecnologia e a inovação como ferramentas de propulsão às práticas de Esporte e Cidadania. Assim, este eixo temático teve como objetivo apresentar boas práticas e estudos que oferecessem acesso ao esporte com foco no desenvolvimento humano, profissional, científico e na inclusão social, visando à gestão democrática e descentralizada por meio de ações sobre o esporte educacional, de participação, de reabilitação e de aperfeiçoamento, além dos eventos esportivos voltados à formação de crianças, jovens e adultos.



APLICABILIDADE DO *TACTICAL GAMES* NA PEDAGOGIA EDUCACIONAL DO JUDÔ DO SESC RJ

MARILIA ALVES HENRIQUE PINTO MOREIRA | SESC UO MADUREIRA
E-MAIL: MARILIA.MOREIRA@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

O judô foi concebido tendo fins educativos para o aperfeiçoamento físico, moral e mental. No decorrer dos anos, a prática ganhou notoriedade pela sua valiosa temática correlacionada à cultura corporal do movimento e como instrumento educativo que visa às dimensões necessárias no processo de crescimento e desenvolvimento de crianças e jovens. Este artigo trata-se de um relato de experiência sobre a construção do caderno técnico, desenvolvido pelos instrutores de lutas do Sesc RJ. Seu objetivo é organizar planejamentos, unificar a metodologia, aprimorar as habilidades e ampliar as múltiplas possibilidades educativas na pauta da pedagogia das lutas, adaptado a partir do modelo de ensino *tactical games*. A experiência permitiu conhecer as peculiaridades da faixa etária almejada, o que viabilizou o planejamento de orientações compreensíveis e significativas aos alunos, além de ampliar conhecimentos pertinentes ao nosso trabalho educacional. Este relato limita-se à vivência dos experimentos que tangem à modalidade judô na unidade Madureira.

DISCUSSÃO

O modelo de ensino *tactical games* utiliza o jogo como meio essencial para uma compreensão técnica facilitada, visando à melhora da *performance* a partir da consciência tática, sendo portanto uma experiência significativa de fidelização do aluno à modalidade. Assim, o Sesc RJ retornou com a construção do caderno técnico como uma ferramenta para nortear os instrutores de lutas. Por efeito do estudo, foram realizados dez planos de aulas, incluindo a construção coletiva dos instrutores de lutas, experimentados com crianças entre 7 e 10 anos. A organização considerou os fatores comuns da luta, que são as ações imprevisíveis de ataque e defesa, regidas por regras. Os planos de aulas tiveram a seguinte estrutura: Jogo Tático (apresentação do problema), Consciência Tática (questionamentos), Treino Técnico (situação já vivenciada), Jogo Tático (testar o que foi aprendido) e Conversa Final. No encerramento de cada experimentação, era proposta uma análise da aula prática, a fim de chegar a um denominador comum quanto à abordagem do método, levando em consideração as características psicossociais dos alunos de cada unidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática pedagógica formalizada dentro do tatame, que contou com a estrutura do *tactical games*, favoreceu a promoção de uma ação educativa humanista ao desenvolver o senso crítico do aluno, tornando-o um ser participativo de seu próprio processo educacional. Com isso, almeja-se a compreensão do conteúdo, e não a memorização de movimentos. Ademais, o trabalho de pesquisa proporcionou um diagnóstico interno de nossa própria prática educativa e a consciência da necessidade de uma melhoria contínua enquanto educadores em prol de um ensino condizente com os tempos atuais.

Palavras-chave: lutas; pedagogia do esporte; *tactical games*





OFICINA DE FUTSAL – SESC MADUREIRA

FILLIPE AUGUSTO STULPEN DA ROSA | CARLOS HENRIQUE PEREIRA JUNIOR | SESC UO MADUREIRA
E-MAIL: FILLIPE.STULPEN@SESCRIO.ORG.BR | CARLOSHENRIQUE.PEREIRA@SESCRIO.ORG.BR

APRESENTAÇÃO DO CASO

De acordo com o Ministério dos Esportes, o futsal é uma modalidade esportiva muito popular no Brasil, com cerca de 12 milhões de praticantes. Esse número se reflete na procura do esporte no bairro de Madureira, e parte dessa demanda é recrutada na unidade Sesc. Assim, mesmo contando com grande oferta da modalidade no entorno de nossa localidade, pensamos em organizar e estruturar um projeto que conseguisse atender ao público do bairro de Madureira e adjacências.

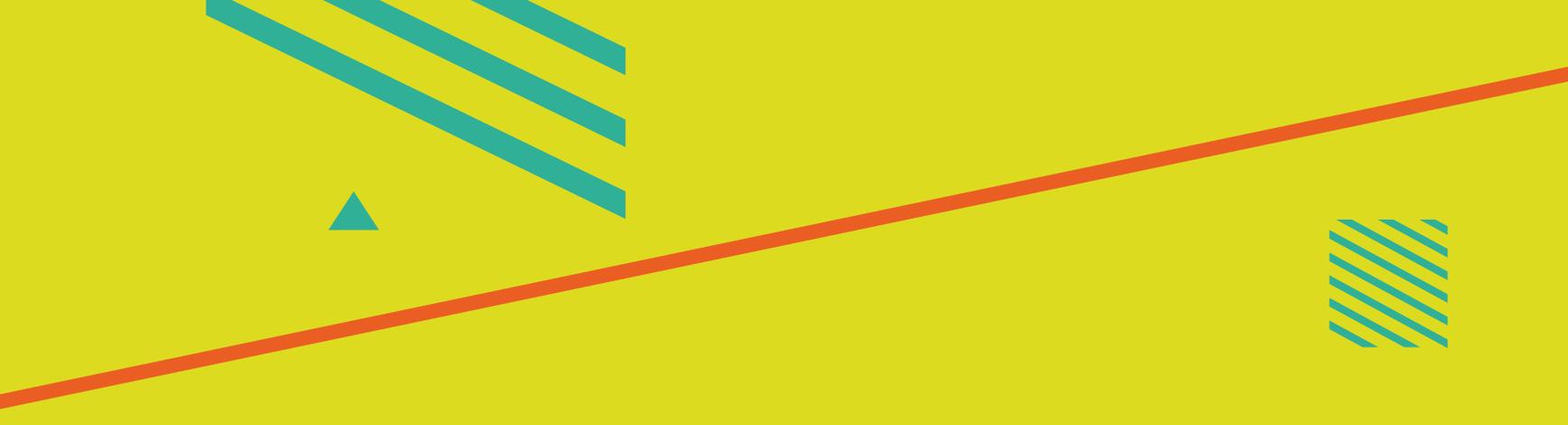
DISCUSSÃO

No ano de 2023, demos início à Oficina de Futsal na unidade de Madureira, atividade recreativa gratuita voltada a crianças entre 7 e 10 anos de idade, de ambos os sexos, aos sábados, no período compreendido entre 9h30 e 10h30. Desde então, enfrentamos o desafio de receber e integrar os mais diversos perfis de crianças que frequentam a unidade, e nos mantivemos fiéis ao objetivo da oficina de promover essa integração. Para isso, precisamos estar aptos a reconhecer e respeitar cada fase da infância, sem perder o foco no aprendizado da modalidade, principal atrativo para as crianças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Oficina de Futsal foi concebida com o intuito de promover a autonomia e a integração dos alunos, além de atender ao aumento do número de participantes do sexo feminino e a adesão crescente. Durante as aulas, foram formadas equipes mistas, e as crianças puderam opinar sobre a escalação das equipes, havendo intervenção do professor quando necessário. Como resultado, muitas vezes inconscientemente, as crianças acabavam integrando outras que não dispunham das mesmas habilidades ou de determinadas características físicas/biológicas.

Palavras-chave: futsal; crianças; esportes



Sesc



4X100

