

EDUCAÇÃO FÍSICA EM PERNAMBUCO

SABERES, PRÁTICAS E DESAFIOS

1ª Edição

cref12/PE

Conselho Regional de Educação Física
da 12ª Região

EDUCAÇÃO FÍSICA EM PERNAMBUCO

SABERES, PRÁTICAS E DESAFIOS

1ª Edição

confef

Sistema CONFEF/CREFs

Conselhos Federal e Regionais de Educação Física

cref12/PE

Conselho Regional de Educação Física

da 12ª Região

2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Even3 Publicações, PE, Brasil)

E24 Educação Física em Pernambuco: Saberes, Práticas e Desafios /
Organização de Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz
Pedroso...[et al.] – Recife: CREF 12/PE, 2026.

DOI 10.29327/5886572
ISBN 978-65-272-2585-0

1. Educação Física - Pernambuco. I. Pedroso, Carlos Augusto
Mulatinho de Queiroz (Org.).

CDD 796

Amanda Rodrigues – CRB-4/1241

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE PERNAMBUCO DIRETORIA (2025 – 2028)

Presidente: Lúcio Francisco Antunes Beltrão Neto (CREF 003574-G/PE)
1ª vice-presidente: Maria Aída Alves de Andrade (CREF 002734-G/PE)
2º vice-presidente: Antônio Francisco do Rêgo Neto (CREF 004545-G/PE)
1º secretário: Diego de Mélo Lima (CREF 004018-G/PE)
2º secretário: Diego Kenneth Pereira Alves de Araujo (CREF 004291-G/PE)
1ª tesoureira: Katarina da Costa Silva Veiga Pessoa (CREF 004414-G/PE)
2º tesoureiro: Públio Gomes Florêncio Júnior (CREF 003203-G/PE)

CONSELHEIROS:

Amaury Melo de Lima (CREF 003615-G/PE)	Francisco Eduardo Gomes Mororó (CREF 006138-G/PE)
Antônio Americo Albuquerque de Araujo (CREF 004009-G/PE)	Francisco Leandro Batista Rodrigues (CREF 004840-G/PE)
Antônio Francisco do Rêgo Netto (CREF 004545-G/PE)	Gutierrez Fellipe Muniz Ayres (CREF 003730-G/PE)
Bruno Leandro de Melo Barreto (CREF 005363-G/PE)	Hugo Jose Alves Evaristo (CREF 002586-G/PE)
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso (CREF 002845-G/PE)	Juliette Noadya Costa Santos (CREF 006111-G/PE)
Carlos Eduardo Lins e Silva (CREF 005236-G/PE)	Katarina da Costa Silva Veiga Pessoa (CREF 004414-G/PE)
Carlos Tevano Simplicio do Amaral (CREF 001016-G/PE)	Lúcio Francisco Antunes Beltrão Neto (CREF 003574-G/PE)
Catiane Xavier Da Silva (CREF 006606-G/PE)	Maria Aída Alves de Andrade (CREF 002734-G/PE)
Diego de Mélo Lima (CREF 004018-G/PE)	Maria Carolina Cahú Chaves Fernandes (CREF 007459-G/PE)
Diego Kenneth Pereira Alves de Araújo (CREF 004291-G/PE)	Priscilla Karla Silva Santos (CREF 003984-G/PE)
Eronivaldo Fernando Dantas Pimentel (CREF 000158-G/PE)	Públio Gomes Florêncio Júnior (CREF 003203-G/PE)
Felipe Araújo de Lira (CREF 004445-G/PE)	Thiago Eugenio Alencar Costa (CREF 004110-G/PE)
Fernando Jorge de Oliveira Ferreira (CREF 003098-G/PE)	Vanessa Carolina das Chagas Barreto (CREF 004005-G/PE)
Francinete Deyse dos Santos (CREF 002483-G/PE)	Vivane da Silva Lima (CREF 003645-G/PE)

Organização do livro: Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso,
Diego de Mélo Lima, Henrique Gerson Kohl e Lúcio Francisco Antunes Beltrão Neto
Revisão: Jonatas Silva dos Anjos, Raiane Camila Cândido e Vanessa Costa Branco de Godoy
Foto da capa: Banco de imagens - Pexels
Capa: Even3
Projeto gráfico: Even3
Diagramação: Even3

CONSELHO EDITORIAL

Beatriz Martins Bicalho

Universidade Estácio de Sá – Belo Horizonte (Estácio BH)
CREF 000422-G/MG

Bruno Leandro de Melo Barreto

Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região (CREF12) | Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)
CREF 005363-G/PE

Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso

Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região (CREF12) | Universidade de Pernambuco (UPE)
CREF 002845-G/PE

Daisy Motta Santos

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)
CREF 006412-G/MG

Daniel Rogério Petreça

Universidade de Pernambuco (UPE)
CREF 019749-G/PE

Danilo Bastos Moreno

Universidade de Pernambuco (UPE)
CREF 003143-G/CE

Diego de Melo Lima

Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região (CREF12) | Universidade de Pernambuco (UPE)
CREF 004018-G/PE

Emmanuel Alves Carneiro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)
CREF 003720-G/CE

Henrique Gerson Kohl

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) | Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região (CREF12)
CREF 002132-G/PE

Joacelmo Barbosa Borges

Universidade de Cuiabá (UNIC) | Conselho Regional de Educação Física da 17ª Região (CREF17)
CREF 000843-G/MT

Jonathan Nicolas dos Santos Ribeiro

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)
CREF 007331-G/PE

Lúcio Francisco Antunes Beltrão Neto

Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região (CREF12)
CREF 003574-G/PE

Mallu Dias Soares

Universidade de Pernambuco (UPE)
CREF 004672-G/PE

Thiago de Oliveira Santos

Universidade do Porto (Portugal)

PREFÁCIO

É com grande honra que aceitei o convite para prefaciar a obra “Educação Física em Pernambuco: Saberes, Práticas e Desafios”, iniciativa do Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região/Pernambuco - CREF12/PE, que evidencia o compromisso da instituição com a valorização da produção de conhecimento e com o fortalecimento da Educação Física como profissão essencial ao desenvolvimento da sociedade.

Essa publicação representa uma importante iniciativa ao reunir ensaios produzidos por Profissionais de Educação Física registrados em Pernambuco, cujos trabalhos foram selecionados por meio de chamada pública voltada à divulgação de experiências profissionais e acadêmicas de destaque. Mais do que registrar diferentes perspectivas sobre a área, o livro evidencia a capacidade da categoria de produzir conhecimento qualificado, compartilhar boas práticas e contribuir para o constante aperfeiçoamento da profissão.

Cumprimento o presidente do CREF12/PE, Professor Lúcio Beltrão, e toda a diretoria pela sensibilidade e pelo empenho em concretizar este projeto editorial. Ao incentivar a produção e a difusão do conhecimento, o Conselho reafirma seu compromisso com o fortalecimento da atuação profissional, estimulando o intercâmbio de experiências e a construção coletiva de novos saberes.

Registro, igualmente, meus cumprimentos aos autores e às autoras que integram esta publicação. Cada capítulo reflete dedicação, competência e compromisso com a excelência, oferecendo contribuições relevantes para o debate técnico, científico e profissional.

O Sistema CONFEF/CREFs acredita que incentivar iniciativas como esta é investir no desenvolvimento da profissão. A produção e a circulação do conhecimento fortalecem a identidade profissional, estimulam a inovação, aproximam a pesquisa da prática e contribuem para uma atuação cada vez mais qualificada, ética e fundamentada em evidências.

Por isso, esta obra merece ser celebrada. Ela evidencia o potencial da Educação Física produzida em Pernambuco e demonstra como o compromisso de seus profissionais com a pesquisa, a reflexão e a prática qualificada contribui para o avanço da área em todo o país.

Que este livro inspire novas pesquisas, fomente o diálogo entre os diferentes campos de atuação da Educação Física e se consolide como uma importante referência para profissionais, estudantes, pesquisadores e gestores.

Desejo a todos uma excelente leitura.

Prof. Claudio Boschi
Presidente do Conselho Federal de Educação Física – CONFEF



SUMÁRIO

PARTE 1: FUNDAMENTOS E PERSPECTIVAS TEÓRICAS

CONSIDERAÇÕES SOBRE A GESTÃO DA MARCA, ENGAJAMENTO E PRODUÇÃO DE CONTEÚDO NO AMBIENTE DIGITAL PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	11
Yves Miranda, Jorge Maciel, Thiago Coelho de Aguiar Silva, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso DOI: 10.29327/5886572.1-1	

EMPREENDEDORISMO E MODELAGEM DE NEGÓCIOS NO ESPORTE: PROPOSIÇÃO DO SPORTS VALUE MODEL - CANVAS	20
Marcelo Curth, Ítalo José de Medeiros Dantas, Anelise Becker DOI: 10.29327/5886572.1-2	

O ESPORTE COMO EXPERIÊNCIA NA ERA CONTEMPORÂNEA: UM ENSAIO SOBRE O <i>SPORTAINMENT</i>	28
Jorge Maciel, Yves Miranda, Marco Vinicius Acioli da Gama, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso DOI: 10.29327/5886572.1-3	

SMARTWATCHES E MONITORAMENTO DA SAÚDE E DESEMPENHO: OPORTUNIDADES E DESAFIOS PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	36
José Francisco da Silva, Antônio Henrique Germanos Soares, Tuillamys Virgínio de Oliveira, Rafael Miranda Tassitano DOI: 10.29327/5886572.1-4	

CÓDIGO DE ÉTICA DO SISTEMA CONFED/CREFS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA A PRÁTICA PROFISSIONAL EM PERNAMBUCO	45
Públio Gomes Florêncio Júnior, Lúcio Francisco Antunes Beltrão Neto DOI: 10.29327/5886572.1-5	

O USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TDICS) PARA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN	50
Danilo Bastos Moreno, Raquel Maria Alexandre da Silva, Maria Mariana Cardoso Clemente, Cesar Augusto Barroso de Andrade, Maria Deisyelle Sibaldina Da Silva Almeida DOI: 10.29327/5886572.1-6	

BARREIRAS E FACILITADORES NO ACESSO À ATIVIDADE FÍSICA POR PESSOAS SURDAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	59
Taynara Poliana Gonçalves de Melo, Abraão Guilherme Da Paixão Neto DOI: 10.29327/5886572.1-7	

ATIVIDADE FÍSICA E DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS AUTISTAS: IMPACTO DA INTERVENÇÃO PRECOCE	67
Wagner Bruno Silva Coelho, Thiago Eugênio Alencar Costa, Wilton Mendes Monteiro DOI: 10.29327/5886572.1-8	



EXERCÍCIO FÍSICO E PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA REABILITAÇÃO ONCOLÓGICA: IMPACTOS NA IMUNIDADE, QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DE RECIDIVAS 75

Bruno Leandro de Melo Barreto, Marckson da Silva Paula, Carlos Eduardo das Neves, Jani Cleria Pereira Bezerra, Estélio Henrique Martin Dantas
DOI: 10.29327/5886572.1-9

TREINAMENTO RESISTIDO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SOBRE SEGURANÇA, INTENSIDADE DO TREINO E MITOS RELACIONADOS AO CRESCIMENTO 83

Wagner Bruno Silva Coelho, Thiago Eugênio Alencar Costa, Wilton Mendes Monteiro
DOI: 10.29327/5886572.1-10

EXERCÍCIO FÍSICO NO MANEJO DA DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA: REVISÃO NARRATIVA COM IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA PROFISSIONAL 91

Gustavo Oliveira da Silva, Débora Priscila Lima de Oliveira, Paulo Henrique de Melo, Bruna Cadengue Coelho de Souza
DOI: 10.29327/5886572.1-11

PARTE 2: PESQUISAS APLICADAS

ANÁLISE ESPACIAL DO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE E SUA RELAÇÃO COM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O INCENTIVO PARA A ATIVIDADE FÍSICA 101

Murilo Gominho Antunes Correia Júnior, Elvis Felipe de Sousa Arruda, Rafael Vinicius Torres dos Santos, Daniel Rogério Petreça
DOI: 10.29327/5886572.1-12

GESTÃO PÚBLICA E DESENVOLVIMENTO INFANTIL: A EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA ESPORTE É FUNDAMENTAL NO RECIFE 110

Camila Tenório Calazans de Lira, Jeferson Francisco da Silva, Ricardo José de França Mendes
DOI: 10.29327/5886572.1-13

O ALCANCE SOCIAL DO PROJETO ESPORTES NO COMPAZ: ANÁLISE DA GESTÃO INTERSETORIAL E DO ATENDIMENTO EM LARGA ESCALA NO RECIFE 119

Jeferson Francisco da Silva, Camila Tenório Calazans de Lira, Ricardo José de França Mendes
DOI: 10.29327/5886572.1-14

JOGOS E BRINCADEIRAS ADAPTADAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA ALUNOS COM TEA E TDAH 126

Widjane Sheila Ferreira Gonçalves
DOI: 10.29327/5886572.1-15

PARTE 3: EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO EM SAÚDE MEDIADA PELA MÚSICA: UMA ESTRATÉGIA PARA INSPIRAR ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS 134

Daniel Petreça
DOI: 10.29327/5886572.1-16



LETRAMENTO DIGITAL EM SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO MOVIMENTA+ ESEF/UPE	144
Thiago Coelho de Aguiar Silva, José Francisco da Silva DOI: 10.29327/5886572.1-17	
ESPORTE COMUNITÁRIO COMO POLÍTICA PÚBLICA: O CASO DO RECIFE BOM DE BOLA	151
Marina Boaviagem Marques, Gabriel Lucas Morais Freire DOI: 10.29327/5886572.1-18	
O TRATO LÚDICO DO ESPORTE BADMINTON NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA	156
Odair José de Farias Lima DOI: 10.29327/5886572.1-19	
CORPO E CULTURA: DANÇA, LUTAS, JOGOS, BRINQUEDOS E BRINCADEIRAS INDÍGENAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	161
Carmeleide Bezerra dos Santos Freire DOI: 10.29327/5886572.1-20	
PROPOSTA METODOLÓGICA DE ENSINO DA NATAÇÃO COM BASE NA LEÃO MARINHO NATAÇÃO	167
Wallace Henrique Gonçalves de Andrade Lima, Silvana Maria Carvalho de Souza Leão DOI: 10.29327/5886572.1-21	
OS JOGOS DA AMIZADE – 2023 SOB OLHAR DE UM TREINADOR DE VOLEIBOL	176
Cesar Augusto Barroso de Andrade, Danilo Bastos Moreno, Juan Carlos Freire DOI: 10.29327/5886572.1-22	
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS CIENTÍFICOS COMO FERRAMENTA DE APRENDIZAGEM NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	184
Vítor José Monteiro Borges da Silva Valente, Jéssica Silva Vianna, Welyson de Lima Santana, Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi, Débora Priscila Lima de Oliveira DOI: 10.29327/5886572.1-23	
GESTÃO DA COMUNICAÇÃO DIGITAL NA FEDERAÇÃO PERNAMBUCANA DE JUDÔ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	191
Wallace Henrique Gonçalves de Andrade Lima, Denis Medeiros de Lima DOI: 10.29327/5886572.1-24	
AValiação FÍSICA: RELEVÂNCIA PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS. RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DO RECIFE	196
Samantha de Araújo Pereira, Eduarda Laís Lisboa DOI: 10.29327/5886572.1-25	
SOBRE OS AUTORES	203



A person is shown from the waist down, stretching their right leg on a running track. Their right hand is reaching down to their right foot, which is wearing a black and white running shoe. The track has white lane markings. The background is a blurred green field. The overall color scheme is dark with a teal/green tint.

PARTE 1

FUNDAMENTOS E PERSPECTIVAS TEÓRICAS

cref12/PE

Conselho Regional de Educação Física
da 12ª Região

CONSIDERAÇÕES SOBRE A GESTÃO DA MARCA, ENGAJAMENTO E PRODUÇÃO DE CONTEÚDO NO AMBIENTE DIGITAL PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Yves Miranda, Jorge Maciel, Thiago Coelho de Aguiar Silva,
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso

DOI: 10.29327/5886572.1-1

RESUMO

Este ensaio aborda a relevância do ambiente digital para o profissional de Educação Física, considerando as oportunidades profissionais oriundas desse contexto. Nessa discussão, propomos a compreensão do conceito de engajamento e imagem de marca como elementos fundamentais, aliados às implicações práticas dessa discussão. Sugerimos que as redes sociais devem ser utilizadas como ferramentas estratégicas de notoriedade, relacionamento e fortalecimento da marca pessoal do profissional, que gera oportunidades para escalar o próprio serviço e possibilidade de relacionamento com outras marcas de interesse. Por fim, oferecemos algumas considerações práticas para que o profissional de Educação Física otimize sua presença digital e gere engajamento por meio de um planejamento eficiente.

Palavras-chave: Marketing digital, Planejamento, Redes sociais, Personal branding.

INTRODUÇÃO

É quase certo dizer que a forma como a humanidade se relaciona, trabalha e vive tem, em grande medida, a mediação de telas. Em torno de 56% do tempo acordado dos brasileiros se passa em frente às telas (Electronic Hub, 2024) e os smartphones têm um importante papel nessa estatística, sobretudo pelo uso de diferentes redes sociais. O Brasil é o segundo país com o maior tempo gasto em celular (32.46% das horas acordadas) e usando as redes sociais (22.37% das horas acordadas) (Electronic Hub, 2024). O smartphone, que temos acesso fácil na palma da mão, é utilizado como principal equipamento de acesso à internet no Brasil, segundo pesquisa do PNAD (Agência IBGE, 2025). Obviamente, é possível olhar para essa realidade de diferentes formas, seja uma perspectiva mais atenta aos problemas associados a esse estilo de vida, como o sedentarismo, aumento no nível de ansiedade e depressão e impacto no bem-estar geral, para citar alguns, ou em uma perspectiva que observa as oportunidades associadas ao uso das redes sociais, como canal de relacionamento e ferramenta profissional. Este ensaio tem como tema central a segunda perspectiva.

As redes sociais têm sido importantes plataformas para o consumo de informações, notícias e de engajamento no cenário esportivo brasileiro. A Olympikus indicou que 64% dos

corredores no Brasil utilizam o TikTok para consumir conteúdos sobre corrida (Olympikus, 2026). Durante os Jogos Olímpicos de Paris 2024, o perfil do Time Brasil no Instagram atingiu o maior crescimento em popularidade e número de seguidores entre todos os comitês olímpicos dos Jogos, demonstrando a força do seu engajamento nas redes sociais (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024). Além disso, essas redes são importantes ferramentas de estabelecimento de marca e gestão de relacionamento entre diferentes atores no cenário esportivo, como atletas, treinadores, profissionais de Educação Física, patrocinadores, fãs e consumidores em geral. É baseado nessa janela de discussão, das redes sociais como uma ferramenta de gestão de marca e relacionamento com consumidores, que o presente ensaio buscou relacionar os aspectos teóricos do engajamento online com as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física nas redes sociais.

Especificamente, com este ensaio buscamos contribuir para a atuação do profissional de Educação Física através da: 1) apresentação de um conjunto de conceitos que ajudarão a esclarecer a compreensão sobre o engajamento online e gestão da marca nas redes sociais; e 2) indicação de boas práticas para o desenvolvimento de uma presença digital qualificada nas redes sociais.

DESENVOLVIMENTO

Engajamento online no esporte

O engajamento se tornou um tópico de extrema relevância acadêmica e profissional ao fim da década de 2000 e início de 2010 e permanece até hoje no contexto do marketing (Hollebeek et al., 2022). Por ser um aspecto central envolvido na gestão do consumidor, o engajamento é um construto focado na interação e nos laços emocionais estabelecidos entre o consumidor e uma marca/organização/profissional (que passaremos a chamar de objeto de engajamento), para além de aspectos transacionais (i.e., que envolvem transações financeiras) (Pansari & Kumar, 2017). Isso não se restringe apenas ao ambiente online, sobretudo porque as discussões iniciais sobre o tema emergiram do contexto offline. Antes de focarmos no ambiente online e esportivo, existem três características centrais na compreensão do engajamento independente do contexto (Hollebeek et al., 2023). Primeiro, ele é interacional. Falar de engajamento é falar da interação que existe entre dois atores, geralmente um consumidor e uma marca esportiva, que pode acontecer em uma publicação na rede social ou em um estádio de futebol. Segundo a contribuição do consumidor é obrigatória. Se o engajamento é do consumidor em relação a um objeto de engajamento, é necessário que esse consumidor contribua, invista diferentes tipos de recursos nas interações com um objeto de engajamento. Terceiro, o engajamento é multidimensional, compreendendo aspectos cognitivos (e.g., nível de processamento e elaboração de pensamento em uma interação), emocionais (e.g., nível de afeto relacionado a uma marca) e comportamentais (e.g., nível de energia, esforço, tempo gasto em uma interação).

No esporte, a discussão do engajamento se estabelece em sua maioria na relação entre

organizações esportivas e seus torcedores. Em um dos primeiros conceitos estabelecidos, Yoshida et al. (2014) determinaram esse construto como um comportamento que tem por base uma percepção de obrigação moral desempenhado por um torcedor, que busca beneficiar a organização e os outros torcedores, para além de trocas financeiras. Exemplos desse engajamento, na relação entre um torcedor e um clube de futebol, seriam dar feedback para o clube sobre algo que precisa melhorar no estádio, oferecer informações para outros torcedores que estão em dúvida sobre o acesso ao estádio e apoiar o clube em momentos difíceis, como vestir a camisa do clube após uma derrota.

Do ponto de vista acadêmico científico, podemos dividir a análise do engajamento em dois grandes grupos. De um lado, se observa as métricas das redes sociais como medida objetiva do engajamento (e.g., quantidade de curtidas, comentários, compartilhamentos) (Romero-Jara et al., 2024). Do outro, se analisa diferentes dimensões por meio de questionários e entrevistas com torcedores e consumidores, de forma a buscar compreender especificamente as nuances do engajamento. Não é objetivo deste ensaio se debruçar sobre cada um desses elementos, mas pontuar o que consideramos mais relevante para a atuação do profissional de Educação Física. Na tabela 1, apresentamos diferentes conceitos e dimensões de engajamento no contexto esportivo, suportadas por diferentes lentes teóricas, para uma compreensão geral.

Tabela 1 – Estudos sobre engajamento no contexto esportivo.

Estudo (contexto)	Conceito	Dimensões de análise
Yoshida et al. (2014) (offline)	Comportamentos <i>extrarole</i> ¹ de um consumidor de esportes em trocas não transacionais para beneficiar seu time esportivo favorito, a administração do time e outros fãs (p. 403)	Cooperação com a gestão, Comportamento pró-social e Tolerância ao desempenho
García-Fernandez et al. (2017) (online)	Uma manifestação comportamental em relação a uma marca ou empresa que vai além de uma simples transação	Curtidas, Comentários, Compartilhamentos, Favoritos, Menções e Número de retweets
Vale e Fernandes (2018) (online)	Um constructo comportamental com níveis de atividade hierárquicos, desde o consumo passivo de mensagens até à contribuição ativa de conteúdo, que inclui conversa bidirecional, participação e recomendação online (p. 43)	Consumo, Contribuição e Criação
Santos et al. (2019) (online)	Comportamentos <i>extrarole</i> não transacionais e referem-se às experiências dos fãs com a equipe, à cocriação de valor estimulada pela equipe e ao relacionamento compartilhado com os fãs da mesma equipe dentro do contexto online (p. 166)	Relacionamento fã-fã, Relacionamento time-fã e Cocriação do fã
Doyle et al. (2022) (online)	Participação individual e conexão com as ofertas e/ou atividades organizacionais de uma organização, iniciadas tanto pelo cliente quanto pela própria organização	Curtidas e comentários

¹ Extrarole não é um termo de tradução direta, mas se refere a comportamentos em relação à uma organização esportiva e outros torcedores/consumidores com base em uma percepção de obrigação moral por parte do torcedor. O contrário deste comportamento é o in-role, que se refere a comportamentos de interesse próprio do torcedor/consumidor ao acompanhar uma organização, como assistir aos jogos e ir ao estádio.

Yoshida et al. (2024) (offline)	Contribuição voluntária de um consumidor para o sucesso e bem-estar de uma equipe esportiva por meio de comportamentos que agregam valor, indo além do mero consumo de produtos esportivos (p. 135)	Aprendizado do fã, Integração de Recursos do fã, Comportamento ritualístico do fã, Experiência de flow, Cooperação com a gestão e Feedback de conhecimento do fã
Einsle et al. (2024) (online)	Participação individual e conexão com as ofertas e/ou atividades organizacionais de uma organização, iniciadas tanto pelo cliente quanto pela própria organização	Curtidas e Comentários

Fonte: elaborado pelos autores.

Do ponto de vista prático, a Tabela 1 oferece informações relevantes para o profissional que está inserido ou que deseja se inserir no ambiente digital. Por mais óbvio que seja, existirão sempre consumidores com diferentes níveis de engajamento e podemos compreender isso nas dimensões de Consumo, Contribuição e Criação. O indivíduo que consome conteúdos está no início do processo de engajamento e se refere ao consumo passivo de conteúdos. À medida que o engajamento aumenta, ele passa a contribuir em conteúdos produzidos pelo objeto de engajamento (e.g., comentar, compartilhar, etc.), até chegar a criar conteúdos sobre o objeto de engajamento (Schivinski et al., 2016). Em paralelo e agregando outras dimensões do engajamento, essa contribuição e criação de conteúdo pode ter diferentes objetivos. Ao contribuir comentando na publicação de um clube, os torcedores podem dar um feedback sobre o estádio do clube ou apoiá-lo como uma atitude positiva de tolerância a um desempenho ruim em uma partida.

Um profissional de Educação Física que produz conteúdo sobre corrida de rua no Instagram, por exemplo, pode analisar o engajamento do seu público através das métricas disponibilizadas pelas plataformas, como quantidade de curtidas, comentários e compartilhamentos. Existem fórmulas para isso, como é possível observar em García-Fernández et al. (2017). Ao mesmo tempo, o profissional deve pensar em diferentes estratégias para criar e fortalecer o relacionamento com os seus seguidores, com outras marcas relacionadas e criar espaços de cocriação com o público. Como apontado em diferentes estudos (Santos et al., 2019), a cocriação é um aspecto fundamental do engajamento, que se refere à participação ativa do consumidor nos serviços, buscando uma melhor percepção de valor nessa interação. Se o consumidor perceber valor na relação com o objeto de engajamento, maior é a tendência de ele continuar e aumentar o engajamento.

Antes de avançar para o tópico a seguir, é importante pontuar que o engajamento influencia e é influenciado por diferentes aspectos, como identificação, diferentes motivações (e.g., busca de informações, amor à marca, interação social), jogos e eventos, *basking in reflected glory* (i.e. aproveitar o sucesso do outro para a própria valorização), imagem de marca, tipos de conteúdo postados, etc. Por outro lado, o engajamento pode impactar em diferentes elementos, como a presença em estádios, intenções de compra, qualidade do relacionamento, valor da marca, segurança financeira, bem-estar, etc. São diferentes aspectos em que o leitor interessado pode consultar os estudos citados para uma análise aprofundada. No tópico a seguir,

apontaremos dois desses aspectos, que estão relacionados, que são a imagem de marca e os tipos de conteúdo postados, pois acreditamos que trará elementos mais práticos para o profissional de Educação Física.

Relação do engajamento, desenvolvimento e gestão da marca pessoal nas redes sociais

Começamos esse tópico por destacar um ponto importante. É comum ver profissionais, ou futuros profissionais, se sentirem pressionados a estabelecer uma presença online, como se essa fosse a única opção para o sucesso profissional. Queremos destacar que não é nisso que acreditamos. A presença nas redes sociais é um canal que oferece oportunidades para o profissional mostrar suas competências e valores, ganhar notoriedade, desenvolver e gerir a própria marca, se conectar e estabelecer um relacionamento mais próximo e duradouro com um determinado público, estabelecer parcerias comerciais, oferecer serviços e gerar valor para seus clientes. Isso tudo sem perder a excelência nos aspectos técnicos da atuação profissional. Por isso, é fundamental que o profissional tenha algum tipo de planejamento para iniciar, com uma compreensão mais clara do objetivo da sua atuação. Se manter produzindo conteúdos e gerir um perfil nas redes sociais é algo trabalhoso e que exige competências para além do campo da Educação Física, como captação de áudio, edição de vídeos e habilidades de design, para citar algumas.

Consideramos fundamental estimular a compreensão sobre o uso das redes sociais para o desenvolvimento e a gestão da marca pessoal do profissional ou de algum estabelecimento na área da Educação Física. A literatura acadêmico-científica nos ajuda a compreender elementos relevantes na gestão da imagem de marca e aqui queremos destacar um modelo amplamente estabelecido sobre a imagem de marca de atletas. Segundo o MABI (*Model of Athlete Brand Image*), o atleta desenvolve a sua imagem a partir de três pilares: 1) performance atlética; 2) aparência atrativa; e 3) estilo de vida comercializável (Arai et al., 2014). Doyle et al. (2022) consideram o primeiro pilar como um conteúdo principal, já que o atleta é, em grande medida, valorizado pelo seu componente profissional. Além disso, consideram os dois outros pilares como características de *backstage*, que estão para além de sua performance e se referem a aspectos pessoais do atleta. Por fim acrescentam outro pilar, o de conteúdos não centrados no atleta, como a postagem de alguma frase inspiracional ou algum conteúdo que não inclui sua presença física. A essa adaptação os autores chamaram de *Model of Athlete Branding via Social Media*. Das dimensões citadas anteriormente, performance atlética foi o que obteve mais interesse de torcedores de atletas da *Major League Soccer* e que teve uma influência direta no número de curtidas e compartilhamentos. Em outro realizado com fãs portugueses, o estilo de vida comercializável de celebridades esportivas influenciou positivamente o engajamento nas suas redes sociais (Ferreira et al., 2022).

Esses estudos nos ajudam a compreender alguns elementos relevantes na construção da marca pessoal nas redes sociais. Vamos continuar com o exemplo do profissional de Educação

Física que produz conteúdos sobre corrida de rua no Instagram e é atleta amador do esporte, e vamos considerar as dimensões de imagem de marca tratadas anteriormente. Na dimensão performance atlética, o profissional pode postar conteúdos da sua prática profissional (desde que respeitados os aspectos legais dos direitos de imagens de outras pessoas), da sua rotina de treinamentos e da participação e resultados em corridas. Sobre o aspecto da aparência atrativa, o profissional pode construir conteúdos relacionados ao seu estilo pessoal que envolve roupas e calçados de corrida, mas também relacionado ao seu estilo pessoal e valorização estética. Sobre o estilo de vida comercializável, o profissional pode gerar uma conexão com o seu público por meio de postagens sobre causas que ele apoia, sobre acontecimentos para além da atividade profissional que aborde os valores do profissional, bem como postagens que demonstram uma preocupação de se relacionar com o público e oferecem a oportunidade de interação. Uma outra dimensão que pode ser amplamente abordada é a de conteúdos não diretamente centrados no profissional, mas diz respeito a imagens e textos com conteúdo divertido ou motivacional, que ofereça valor aos consumidores.

Não há uma receita fixa sobre os melhores conteúdos, mas as sugestões apresentadas servem como um caminho baseado na literatura científica e na nossa vivência profissional para ajudar os profissionais a terem um caminho inicial a seguir, com conteúdos que julgamos interessantes e que podem gerar um engajamento qualificado e as consequências anteriormente citadas neste ensaio.

Boas práticas para atuação profissional nas redes sociais com foco no engajamento e marca pessoal

Por fim, mas não menos importante, queremos pontuar algumas sugestões que consideramos boas práticas sobre a presença profissional nas redes sociais, com foco no engajamento de qualidade e na construção e no desenvolvimento da marca pessoal, mas sem a pretensão de apresentar um manual ou encerrar todos os pontos necessários. Esses pontos não são para tornar o profissional um influencer ou necessariamente atingir muitos seguidores e visualizações. As redes sociais funcionam sob a lógica de múltiplos algoritmos, que não necessariamente valorizam conteúdos de qualidade ou relevantes, mas sim a retenção do usuário na plataforma, seja recomendando vídeos sobre as principais lesões de atletas de corrida de rua, seja a foto de um ovo de galinha (segunda foto com o maior número de curtidas no Instagram até a escrita desse ensaio).

Assim, consideramos importante:

- **Não perca de vista a ética profissional:** agir com responsabilidade sobre os conteúdos postados, seja no compartilhamento de informações ou na exposição de seus clientes. Embasamento teórico sobre os temas abordados e valorização profissional são aspectos inegociáveis. Posicione-se de maneira coerente, sem sensacionalismos;

- **Tenha um planejamento:** estabeleça o público que você quer atingir, como deseja se posicionar e alinhe isso a um planejamento. Estabeleça de três a quatro linhas editoriais, pense em conteúdos para cada linha editorial e distribua essas ideias em um período de tempo. Nesse caso, a Inteligência Artificial pode ser uma grande aliada (mas não deixe que ela faça todo o trabalho por você);
- **Mantenha a constância:** avalie o que faz mais sentido para você de acordo com os seus objetivos. Você pode postar no feed três vezes por semana e estar mais presente nos stories em dias alternados. Apesar dos algoritmos valorizarem o volume de publicações, você precisa compreender o que faz sentido na sua realidade e o que você deseja;
- **Não olhe apenas as métricas:** analisar os níveis de engajamento pode ajudar no entendimento de conteúdos relevantes, mas não se limite a eles. Não seja refém do algoritmo, mas busque produzir conteúdo que faça sentido e que seja relevante para o público que você quer atingir, não necessariamente para viralizar;
- **Conecte-se com o seu público:** estabelecer conexões reais e oferecer espaço para a cocriação é extremamente relevante. Escute as dores do seu público e produza conteúdo que seja relevante para ele. Faça do ambiente digital uma plataforma de gestão de relacionamentos, sobretudo se você oferece serviços online (e.g., consultoria);
- **Aprenda sobre produção de conteúdo:** faça cursos sobre marketing digital, entenda as melhores estratégias para reter seu público, aprenda sobre edição de vídeo, captação de áudio e design. Cursos de curta duração são fáceis de encontrar na internet, existem vários canais com dicas no YouTube e plataformas acessíveis para a edição de conteúdos (e.g., Canva, CapCut, Figma, etc.);
- **Relacione-se com outras marcas:** conteúdos colaborativos são importantes para atingir novos públicos. Buscar parceria com algumas marcas da sua área de atuação, ser embaixador de algum evento, buscar patrocínio por troca de serviços são elementos que ajudam na ampliação de conteúdos e relacionamentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presença nas redes sociais é cada vez mais importante como uma ferramenta que traz novas possibilidades para a atuação profissional na Educação Física. Buscamos neste ensaio apresentar conhecimentos teóricos conectados com a atuação desse profissional, a fim de oferecer uma discussão crítica sobre a atuação nas redes sociais e fomentar espaços de debate sobre o tema, cada vez mais perene e importante.

REFERÊNCIAS

- Agência IBGE. (2025). Pela primeira vez, mais da metade da população acessa a internet pela TV. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/44033-pela-primeira-vez-mais-da-metade-da-populacao-acessa-a-internet-pela-tv>
- Arai, A., Ko, Y. J., & Ross, S. (2014). Branding athletes: Exploration and conceptualization of athlete brand image. *Sport Management Review*, 17(2), 97-106. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.04.003>
- Comitê Olímpico Brasileiro. (2024). Ao fim dos Jogos Olímpicos, COB celebra topo no ranking de redes sociais e recorde de patrocinadores no ciclo. <https://www.cob.org.br/comunicacao/noticias/ao-fim-dos-jogos-olimpicos-cob-celebra-topo-no-ranking-de-redes-sociais-e-recorde-de-patrocinadores-no-ciclo>
- Doyle, J. P., Su, Y. R., & Kunkel, T. (2022). Athlete branding via social media: Examining the factors influencing consumer engagement on Instagram. *European Sport Management Quarterly*, 22 (4), 506-526. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1806897>
- Electronic Hub. (2024). *The Average Screen Time and Usage by Country*.
- Ferreira, A. G., Crespo, C. F., & Mendes, C. (2022). Effects of athletic performance and marketable lifestyle on consumers' engagement with sport celebrity's social media and their endorsements. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 23(2), 259-277. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-12-2020-0211>
- García-Fernández, J., Elasri Ejjaiberi, A., Pérez-Tur, F., Triadó i Ivern, X. M., Herrera Torres, L., & Aparicio Chueca, M. (2017). Social networks in fitness centres: the impact of fan engagement on annual turnover. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017, vol. 17, num. 3 (164), p. 1068-1077.
- Hollebeek, L. D., Sarstedt, M., Menidjel, C., Sprott, D. E., & Urbonavicius, S. (2023). Hallmarks and potential pitfalls of customer- and consumer engagement scales: A systematic review. *Psychology & Marketing*, 40(6), 1074-1088. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/mar.21797>
- Hollebeek, L. D., Sharma, T. G., Pandey, R., Sanyal, P., & Clark, M. K. (2022). Fifteen years of customer engagement research: A bibliometric and network analysis. *Journal of Product & Brand Management*, 31(2), 293-309. <https://doi.org/10.1108/JPBM-01-2021-3301>

Olympikus. (2026). *Por dentro do corre II*. https://www.olympikus.com.br/api/dataentities/DW/documents/b0fce8b9-e4b4-4357-b994-472c072ac8a5/arquivo/attachments/Por_Dentro_do_Corre_II_.pdf

Pansari, A., & Kumar, V. (2017). Customer engagement: the construct, antecedents, and consequences. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 45(3), 294-311. <https://doi.org/10.1007/s11747-016-0485-6>

Romero-Jara, E., Solanellas, F., López-Carril, S., Kolyperas, D., & Anagnostopoulos, C. (2024). The more we post, the better? A comparative analysis of fan engagement on social media profiles of football leagues. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 25(3), 578-599. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-12-2023-0252>

Santos, T. O., Correia, A., Biscaia, R., & Pegoraro, A. (2019). Examining fan engagement through social networking sites. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 20(1), 163-183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/ijsms-05-2016-0020>

Schivinski, B., Christodoulides, G., & Dabrowski, D. (2016). Measuring Consumers' Engagement With Brand-Related Social-Media Content: Development and Validation of a Scale that Identifies Levels of Social-Media Engagement with Brands. *Journal of Advertising Research*, 56(1), 64-80. <https://doi.org/10.2501/jar-2016-004>

Yoshida, M., Gordon, B., Nakazawa, M., & Biscaia, R. (2014). Conceptualization and measurement of fan engagement: Empirical evidence from a professional sport context. *Journal of Sport Management*, 28(4), 399-417. <https://doi.org/10.1123/jsm.2013-0199>

EMPREENDEDORISMO E MODELAGEM DE NEGÓCIOS NO ESPORTE: PROPOSIÇÃO DO SPORTS VALUE MODEL - CANVAS

Marcelo Curth, Ítalo José de Medeiros Dantas, Anelise Becker

DOI: 10.29327/5886572.1-2

RESUMO

O presente estudo discute a transformação contemporânea da Educação Física a partir da incorporação de práticas empreendedoras e da modelagem de negócios como elementos centrais para a atuação profissional. Diante de um cenário marcado pela competitividade, diversificação de serviços e maior exigência dos consumidores, propõe-se a integração entre empreendedorismo e modelos de negócios como estratégia para a criação de valor no setor. Com base em revisão teórica, o capítulo analisa conceitos fundamentais relacionados ao empreendedorismo, perfil empreendedor e modelagem de negócios, destacando limitações de modelos tradicionais quando aplicados à Educação Física. Como contribuição, apresenta-se o *Sports Value Model* - Canvas, um modelo adaptado que incorpora variáveis controláveis e elementos estratégicos específicos do campo, como experiência do usuário, adaptação e contexto de atuação. O modelo visa apoiar profissionais na estruturação de iniciativas mais coerentes, inovadoras e sustentáveis.

Palavras-chave: Empreendedorismo; Esporte; Modelo de Negócios; Canvas.

INTRODUÇÃO

A Educação Física contemporânea tem se configurado como um campo em constante transformação, impulsionado por mudanças sociais, tecnológicas e econômicas que ampliam as possibilidades de atuação profissional. Tradicionalmente associada à prática pedagógica e ao treinamento esportivo, a área passa a incorporar dimensões relacionadas à gestão, inovação e empreendedorismo, exigindo dos profissionais competências que extrapolam o domínio técnico e se aproximam de uma atuação estratégica no mercado. Esse movimento reflete a crescente complexidade do setor, especialmente nos serviços relacionados à saúde, ao bem-estar e ao esporte, caracterizados por elevada competitividade, diversificação de formatos de atuação e maior exigência por parte dos consumidores.

No Brasil, essa transformação é acompanhada por mudanças no próprio modelo de formação acadêmica. A formação em Educação Física é orientada pelas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs), estabelecidas pelo Conselho Nacional de Educação, as quais vêm sendo atualizadas ao longo do tempo para responder às demandas sociais e profissionais. Entre os principais marcos normativos, destaca-se a Resolução CNE/CES nº 6, de 18 de dezembro de 2018, que redefine a organização dos cursos de graduação ao enfatizar o desenvolvimento de competências, a diversificação dos campos de atuação e a articulação com o mundo do trabalho. Essa mudança representa uma inflexão relevante, ao deslocar o foco de uma formação centrada na transmissão de conteúdos para uma abordagem orientada à autonomia, à tomada de decisão, à resolução de problemas e à adaptação a diferentes contextos profissionais, elementos que se aproximam diretamente da lógica empreendedora.

Nesse cenário, o setor fitness e os serviços associados à atividade física ilustram de forma clara essa nova dinâmica. O crescimento do número de academias, a predominância de micro e pequenas empresas e a diversidade de modelos de oferta evidenciam um ambiente competitivo que exige diferenciação e inovação constante. Diferentes modelos de negócios influenciam diretamente a percepção de valor dos consumidores, envolvendo dimensões como qualidade percebida, aspectos emocionais, preço e reputação, o que reforça a necessidade de estratégias alinhadas ao público-alvo e ao contexto competitivo (Curth et al., 2025). Dessa forma, o profissional de Educação Física passa a assumir um papel que transcende a execução de serviços, atuando também na criação, gestão e desenvolvimento de propostas de valor.

O empreendedorismo emerge, nesse contexto, como um elemento central, sendo compreendido como o processo de identificação, avaliação e exploração de oportunidades com o objetivo de gerar valor (Shane & Venkataraman, 2000). Essa perspectiva amplia o papel do profissional, que passa a atuar como agente de transformação, seja por meio da criação de novos negócios, seja pela inovação em organizações já estabelecidas. A literatura internacional reforça essa tendência ao demonstrar que o empreendedorismo na Educação Física e no esporte constitui um fenômeno global, associado à inovação, à criação de valor e ao desenvolvimento de novos modelos de atuação (Ratten, 2010).

Paralelamente, a modelagem de negócios tem se consolidado como uma ferramenta fundamental para a estruturação dessas iniciativas, ao descrever a lógica de criação, entrega e captura de valor de uma organização (Osterwalder & Pigneur, 2010; Teece, 2010). Mais do que um instrumento operacional, o modelo de negócios atua como um mecanismo cognitivo e estratégico que auxilia o empreendedor a compreender seu negócio, organizar recursos, definir seu mercado e alinhar suas decisões, contribuindo para a redução de incertezas e para o desenvolvimento de propostas mais consistentes (George & Bock, 2011; Magretta, 2002).

Apesar desses avanços, observa-se que empreendedorismo e modelagem de negócios ainda são frequentemente tratados de forma dissociada, especialmente no campo da Educação Física. Embora haja um crescente reconhecimento da importância do empreendedorismo na atuação profissional, são ainda limitadas as contribuições que traduzem essa lógica em modelos estruturados e aplicáveis à prática. Além disso, os modelos tradicionais, como o Business Model Canvas, apresentam limitações ao não contemplarem especificidades do campo, como a centralidade da experiência, a diversidade de contextos de atuação (bacharelado e licenciatura) e a necessidade de adaptação a ambientes dinâmicos.

Dessa forma, identifica-se como lacuna a ausência de modelos integrados e contextualizados que articulem empreendedorismo e modelagem de negócios de forma aplicada à realidade da Educação Física. A partir dessa lacuna, o problema que orienta este capítulo pode ser assim formulado: como estruturar um modelo de negócios, baseado em variáveis controláveis, que integre empreendedorismo e atenda às especificidades da atuação profissional em Educação Física?

Assim, o objetivo deste capítulo é refletir sobre a integração entre empreendedorismo e modelagem de negócios e, sobretudo, propor um modelo aplicado que auxilie profissionais de Educação Física na estruturação de suas iniciativas. Especificamente, busca-se desenvolver um Canvas adaptado que incorpore elementos estratégicos como problema, posicionamento, experiência do usuário, métricas de desempenho, capacidade de adaptação e a identificação das fontes de fornecimento dos recursos.

Como principal contribuição, este capítulo propõe o *Sports Value Model*, um modelo inovador que integra dimensões do empreendedorismo, marketing e gestão estratégica, estruturado exclusivamente a partir de variáveis controláveis pelo profissional. Ao ampliar a lógica tradicional de modelagem de negócios e incorporar elementos fundamentais para a atuação contemporânea, o modelo oferece uma abordagem mais aplicável, orientada à tomada

de decisão e alinhada às demandas do campo, contribuindo para a criação de valor, a inovação e a sustentabilidade das iniciativas na Educação Física e no esporte.

REFERENCIAL TEÓRICO

Empreendedorismo: inovação, oportunidade e criação de valor

Na tradição clássica, Schumpeter e Nichol (1934) definem o empreendedor como o agente responsável pela inovação, promovendo a chamada “destruição criativa”, na qual novas combinações de recursos substituem estruturas existentes e geram novos mercados. Complementarmente, Drucker (1985) argumenta que o empreendedorismo está fundamentado na inovação sistemática, sendo a capacidade de explorar mudanças tecnológicas, sociais ou econômicas, sua principal fonte de oportunidade.

Além disso, o empreendedorismo tem sido amplamente discutido na literatura como um processo dinâmico de identificação, avaliação e exploração de oportunidades com o objetivo de gerar valor econômico e social (Shane & Venkataraman, 2000). O empreendedorismo se foca na identificação/busca por oportunidades independentemente dos recursos atualmente controlados, destacando a centralidade da ação empreendedora em contextos de incerteza (Stevenson & Jarillo, 1990). Essa abordagem reforça a ideia de que o empreendedorismo está associado à mobilização criativa de recursos, e não apenas à sua posse.

Essa perspectiva desloca o foco do empreendedor como indivíduo para o processo de criação de oportunidades, enfatizando a interação entre agentes, recursos e contexto. Isso reforça o entendimento de que o empreendedorismo não é uma ação (ou ações) isoladas, mas, como destacado, trata-se de um processo com etapas de diferentes naturezas e importâncias. Nesta linha, o empreendedorismo tem sido associado à criação de valor em ambientes complexos e dinâmicos, incorporando dimensões como inovação, risco, proatividade e capacidade de adaptação (Ireland et al., 2003; Kuratko, 2007).

Modelos de negócios: conceito, estrutura e criação de valor

O conceito de modelo de negócios tem se consolidado como uma das principais abordagens para compreender como organizações criam, entregam e capturam valor (Teece, 2010; Zott et al., 2011). De forma geral, um modelo de negócios representa a lógica de funcionamento de uma organização, integrando diferentes elementos que permitem a geração de valor econômico e competitivo (Curth, et al., 2025). Nesse sentido, o modelo de negócios possibilita a visão lógica pela qual uma organização cria, entrega e captura valor (Osterwalder & Pigneur, 2010, 2013).

No mesmo caminho, Teece (2010) reforça que o modelo de negócios é um elemento central da inovação, pois traduz ideias e tecnologias em valor econômico, sendo essencial para a sustentabilidade das organizações. De forma complementar, Zott et al. (2011) destacam que os modelos de negócios são sistemas de atividades interdependentes, cuja configuração influencia diretamente a criação e captura de valor.

Entre os principais benefícios da modelagem de negócios, destacam-se: (i) a clareza estratégica, ao permitir a visualização integrada do negócio; (ii) a facilitação da tomada de decisão; (iii) o alinhamento organizacional; (iv) o estímulo à inovação; e (v) a análise da viabilidade econômica.

No contexto do esporte e da Educação Física, os modelos de negócios assumem um papel ainda mais relevante, uma vez que os serviços oferecidos combinam elementos funcionais e experienciais. Fatores como qualidade percebida, emoção, preço e reputação influenciam a percepção de valor e o comportamento do consumidor no setor fitness (Curth et al., 2025).

Assim, a estruturação adequada do modelo de negócios torna-se fundamental para o sucesso dos empreendimentos.

Modelagem de Negócios e o uso do Business Model Canvas

A modelagem de negócios tem se consolidado como uma ferramenta essencial para a estruturação de empreendimentos em diferentes setores, incluindo a Educação Física, ao permitir a compreensão integrada dos elementos que sustentam a criação, entrega e captura de valor (Teece, 2010; Zott et al., 2011). Nesse contexto, o Business Model Canvas (BMC), proposto por Osterwalder e Pigneur (2010, 2013), destaca-se como uma das ferramentas mais amplamente utilizadas, devido à sua capacidade de representar, de forma visual e sistêmica, os principais componentes de um modelo de negócios.

O Canvas pode ser compreendido como um mapa estratégico visual, que organiza os elementos essenciais de um negócio em um único quadro, facilitando a análise, a comunicação e a tomada de decisão. Sua principal função é permitir que empreendedores e gestores visualizem como diferentes partes do negócio se relacionam, favorecendo o alinhamento entre proposta de valor, mercado e estrutura operacional.

Entre os principais benefícios do uso do Canvas, destacam-se: (i) a simplicidade e clareza na representação do negócio; (ii) a facilitação do processo de ideação e inovação; (iii) a possibilidade de testar e ajustar hipóteses de forma ágil; (iv) o suporte à tomada de decisão estratégica; e (v) a promoção do pensamento sistêmico. Esses aspectos tornam o Canvas particularmente relevante para profissionais de Educação Física, que frequentemente atuam em ambientes dinâmicos e necessitam estruturar serviços de forma flexível e adaptável.

Embora o BMC seja o modelo mais difundido, a literatura apresenta outras variações e adaptações que atendem a diferentes objetivos e contextos. Além da literatura, hubs e parques tecnológicos passaram a adotar um modelo próprio, possibilitando que empresas incubadas possam seguir uma linha comum de apresentação de seus modelos.

No contexto da Educação Física, esses modelos podem ser utilizados para estruturar desde academias tradicionais até plataformas digitais de treino, programas educacionais e projetos sociais.

Proposição de um Canvas Aplicado ao Esporte: uma contribuição teórico-prática

A partir das discussões desenvolvidas ao longo deste capítulo, especialmente no que se refere à integração entre empreendedorismo, perfil empreendedor e modelagem de negócios, torna-se evidente a necessidade de instrumentos que permitam operacionalizar essas relações no contexto da Educação Física e do Esporte.

Ainda que o BMC seja amplamente utilizado em diferentes setores (Osterwalder & Pigneur, 2010), observa-se que sua aplicação no campo da Educação Física apresenta limitações, sobretudo por não contemplar elementos específicos da atuação profissional, como a centralidade da experiência, a diversidade de contextos (bacharelado e licenciatura) e a influência de fatores pedagógicos e relacionais.

Diante disso, propõe-se um modelo adaptado de Canvas, concebido como uma contribuição de natureza teórico-prática, que visa apoiar profissionais de Educação Física na estruturação de seus modelos de atuação e negócios. Esse modelo parte do pressuposto de que a criação de valor nesse campo depende não apenas da identificação de oportunidades, mas da capacidade de estruturar, de forma integrada, elementos relacionados ao mercado, à experiência, à entrega de valor e à adaptação contínua.

Estrutura do Sports Value Model - Canvas

O modelo proposto é estruturado exclusivamente a partir de variáveis controláveis pelo empreendedor, o que amplia significativamente sua aplicabilidade prática e seu potencial como instrumento de apoio à tomada de decisão. Diferentemente do Canvas tradicional, cuja ênfase recai sobre a estrutura geral do negócio, o *Sports Value Model* - Canvas incorpora elementos oriundos do empreendedorismo, do marketing e da gestão estratégica, permitindo uma leitura mais integrada e contextualizada da atuação profissional em Educação Física (Quadro 1).

Quadro 1 – Estrutura do *Sports Value Model* - Canvas

Eixo	Bloco	Definição	Significado Estratégico	Exemplo
Diagnóstico e Direcionamento Estratégico	Problema Central	Necessidade ou dor que o profissional busca resolver	Define o ponto de partida do modelo	Sedentarismo; baixa adesão; aulas pouco engajadoras
	Solução Desenvolvida	Resposta estruturada ao problema identificado	Conecta problema à entrega de valor	Programa de treino personalizado; metodologia ativa
	Proposta de Valor	Benefício central oferecido ao público	Diferencial competitivo do modelo	Saúde, performance, inclusão, experiência
	Posicionamento	Forma como o produto/serviço se relaciona com o posicionamento da empresa	Define identidade e diferenciação	Premium, inclusivo, educacional, performance
Diagnóstico do Público e Experiência	Segmento de Mercado	Grupo específico atendido	Direciona decisões e personalização	Crianças, idosos, atletas, pessoas com deficiência
	Formato de Entrega de Valor	Forma como o serviço é disponibilizado ao público	Define acesso e escalabilidade	Presencial, híbrido, online, app
	Experiência do Usuário	Forma como o serviço é vivenciado	Gera engajamento e percepção de valor	Aulas dinâmicas, gamificação, acompanhamento
	Espiral de Relacionamento	Evolução do vínculo com o cliente/aluno ao longo do tempo	Impacta retenção e fidelização	Captação → engajamento → fidelização → recomendação

Estrutura Operacional e Viabilidade	Atividades-Chave	Principais ações realizadas	Execução do modelo	Planejamento, treino, avaliação
	Recursos-Chave	Ativos essenciais para operação	Sustentação do modelo	Conhecimento técnico, estrutura, tecnologia
	Fontes de Fornecimento	Origem dos recursos necessários	Garante viabilidade operacional	Fornecedores de equipamentos, plataformas digitais, cursos
	Parcerias-Chave/ Situacionais	Relações estratégicas e operacionais	Amplia capacidade e legitimidade	Escolas, clínicas, academias, profissionais da saúde
	Fontes de Receita / Valor Social	Formas de retorno econômico ou social	Sustentabilidade do modelo	Mensalidades, projetos, editais
	Estrutura de Custos	Principais custos envolvidos	Viabilidade econômica	Equipamentos, aluguel, marketing
	Métricas de Desempenho	Indicadores de acompanhamento	Avaliação e melhoria contínua	Retenção, frequência, evolução

Fonte: Elaborado pelos autores.

Essa organização permite que o empreendedor compreenda não apenas o que compõe seu modelo de atuação, mas também como esses elementos se articulam de forma dinâmica, favorecendo a construção de propostas mais coerentes, sustentáveis e alinhadas às demandas do contexto.

Além disso, o modelo amplia o bloco de recursos-chave ao incluir explicitamente as fontes de fornecimento desses recursos, aproximando a modelagem da realidade operacional e da lógica de cadeia de valor. Essa adaptação é particularmente relevante no contexto da Educação Física, no qual a atuação profissional depende da articulação entre conhecimento técnico, infraestrutura, tecnologia e redes de parceria, muitas vezes distribuídas em diferentes atores e contextos institucionais.

As etapas são apresentadas no modelo proposto (Figura 1), servindo como estrutura de preenchimento para os empreendedores.

Figura 1 - *Sports Value Model* - Canvas

Fonte: Elaborado pelos autores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais reforçam que a atuação em Educação Física demanda a integração entre empreendedorismo e modelagem de negócios como base para a criação de valor. Argumentou-se que identificar oportunidades não é suficiente, sendo necessário estruturá-las em modelos viáveis e sustentáveis. Nesse sentido, reafirma-se a tese de que essa articulação qualifica a prática profissional em diferentes contextos. Como contribuição, propôs-se o *Sports Value Model* - Canvas, ampliando abordagens tradicionais com foco em variáveis controláveis e experiência.

REFERÊNCIAS

- Curth, M., Machado, E., & de Medeiros Dantas, Í. J. (2025). Modelos de negócios são importantes para percepção de valor no mercado fitness? Sim, eles são!. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*, 14(2), 393-430. <https://doi.org/10.5585/2025.27603>
- Drucker, P. F. (1985). Entrepreneurial strategies. *California Management Review*, 27(2).

George, G., & Bock, A. J. (2011). The business model in practice and its implications for entrepreneurship research. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 35(1), 83-111. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2010.0042>

Ireland, R. D., Hitt, M. A., & Sirmon, D. G. (2003). A model of strategic entrepreneurship: The construct and its dimensions. *Journal of Management*, 29(6), 963-989. https://doi.org/10.1016/S0149-2063_03_00086-2

Kuratko, D. F. (2007). Corporate entrepreneurship. *Foundations and Trends in Entrepreneurship*, 3(2), 151-203. <https://doi.org/10.1561/03000000015>

Magretta, J. (2002). *Why business models matter*.

Osterwalder, A. (2010). Business model generation. *Booksgooglecom*, 30.

Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2013). *Business model generation: a handbook for visionaries, game changers, and challengers*. John Wiley & Sons.

Ratten, V. (2010). Developing a theory of sport-based entrepreneurship. *Journal of Management & Organization*, 16(4), 557-565. <https://doi.org/10.5172/jmo.2010.16.4.557>

Schumpeter, J. A., & Nichol, A. J. (1934). Robinson's economics of imperfect competition. *Journal of Political Economy*, 42(2), 249-259. <https://doi.org/10.1086/254595>

Shane, S., & Venkataraman, S. (2000). The promise of entrepreneurship as a field of research. *Academy of Management Review*, 25(1), 217-226. <https://doi.org/10.5465/amr.2000.2791611>

Stevenson, H. H., & Jarillo, J. C. (1990). A Paradigm of Entrepreneurship: Entrepreneurial Management. *Strategic Management Journal*, 11, 17-27. <http://www.jstor.org/stable/2486667>

Teece, D. J. (2010). Business models, business strategy and innovation. *Long Range Planning*, 43(2-3), 172-194. <https://doi.org/10.1016/j.lrp.2009.07.003>

Zott, C., Amit, R., & Massa, L. (2011). The business model: recent developments and future research. *Journal of management*, 37(4), 1019-1042. <https://doi.org/10.1177/0149206311406265>

O ESPORTE COMO EXPERIÊNCIA NA ERA CONTEMPORÂNEA: UM ENSAIO SOBRE O *SPORTAINMENT*

Jorge Maciel, Yves Miranda, Marco Vinicius Acioli da Gama,
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso

DOI: 10.29327/5886572.1-3

RESUMO

O presente ensaio discute o *Sportainment* como expressão da convergência entre esporte e entretenimento, em uma sociedade marcada pela transformação das experiências de consumo. Argumenta-se que o esporte contemporâneo ultrapassa a lógica da competição, sendo reconfigurado como uma experiência simbólica, interativa e mediada tecnologicamente. A partir de uma abordagem conceitual, são exploradas três manifestações centrais desse fenômeno: a gamificação, que amplia o envolvimento por meio de dinâmicas lúdicas; o engajamento digital, que fortalece vínculos emocionais e participação ativa do público; e a construção de narrativas, que estrutura o esporte como uma experiência contínua. Discute-se ainda as implicações dessas transformações para profissionais de Educação Física e gestores esportivos, destacando a necessidade de integrar dimensões comunicacionais, tecnológicas e relacionais à prática. Conclui-se que o *Sportainment* representa uma mudança cultural que redefine a forma como o esporte é produzido, vivenciado e significado na contemporaneidade.

Palavras-chave: Marketing Esportivo; Experiência Esportiva; Consumidor Esportivo

INTRODUÇÃO

Plataformas como iFood, Uber, Netflix e Airbnb constituem exemplos emblemáticos de modelos de negócio que transformaram profundamente as experiências contemporâneas de consumo (Mulatinho et al., 2023). Esses casos redefiniram o mercado e reconfiguraram a forma como o consumidor lida com as questões do cotidiano. Desse modo, o cliente passou a ser mais seletivo em suas experiências, passando a desenvolver expectativas mais elevadas em relação aos serviços que deseja utilizar.

O esporte, como prática social, está totalmente conectado ao cotidiano da sociedade, estando sujeito à tendência de mudança dos hábitos de consumo. Nos últimos anos, o ecossistema esportivo tem sido marcado pela crescente convergência entre competição ao vivo, narrativa digital, cultura de celebridades e entretenimento em plataformas (Richelieu & Dixon, 2025). Dentro desse contexto, é fundamental reconhecer a importância do consumidor na dinâmica de funcionamento das organizações esportivas (Mulatinho et al., 2023). Isso justifica a relevância do debate sobre a reconfiguração da experiência do consumidor no contexto esportivo, cada vez mais atravessado por inovação, mediação tecnológica e novas formas de consumo a serem entregues ao público.

Dentre as opções de lazer da sociedade, as indústrias do Esporte e do Entretenimento oferecem inúmeras possibilidades atrativas para o consumidor. Por mais que se vislumbre

essa relação como concorrência na corrida pela atenção e preferência de escolha do público, nos últimos tempos, o *Sportainment* se estabelece a partir da fusão entre estas indústrias. O *Sportainment* é uma lógica estratégica e simbólica que integra esporte e entretenimento, reconfigurando as formas de produção, comunicação e experiência no ecossistema esportivo (Richelieu, 2021). Em outras palavras, esta lógica foca na construção da experiência esportiva enquanto espetáculo. Os elementos do entretenimento, com caráter envolvente, interativo e dinâmico, são incorporados à prática esportiva, atendendo às expectativas de uma sociedade orientada por experiências que vão além da competição em si (Richelieu, 2019).

Nesse contexto, Richelieu (2021) aponta três fatores que impulsionam o avanço do *Sportainment*: (i) as mudanças dos hábitos de consumo da sociedade; (ii) os objetivos mercadológicos das organizações esportivas; (iii) transformação da indústria do esporte, acompanhando os demais setores alocados no lazer cotidiano da sociedade. Tudo isso faz do *Sportainment* um dos principais agentes da transformação do consumo esportivo, ao integrar elementos inovadores, narrativas digitais e dinâmicas gamificadas que redefinem a relação dos fãs com o fenômeno esportivo (Dewantari, 2024; Kim & Ha, 2023; Richelieu & Webb, 2024).

Recentes investigações, questionam a sustentabilidade do esporte como produto cultural, através da capacidade de continuar a gerar valor econômico e impacto social (Richelieu & Dixon, 2025). Os autores indicam que além de se visar o aspecto mercadológico (ex: crescimento de receitas), é necessário transparecer credibilidade, promover engajamento e envolvimento de uma comunidade a fim de preservar sua integridade simbólica e garantir sua consolidação dentro do ecossistema.

Nesse contexto, as estratégias hoje consideradas inovadoras podem rapidamente tornar-se obsoletas diante da velocidade das transformações tecnológicas e culturais. A experiência no consumo esportivo ultrapassa o ato de assistir/torcer, participar de aulas personalizadas ou dinâmicas em grupo. Hoje se incorporam práticas de coprodução, ativações digitais e dinâmicas gamificadas que ampliam o engajamento e a participação ativa destes consumidores (Yoshida et al., 2024). Dessa forma, a espetacularização esportiva transcende a condição de exceção para se estabelecer como a lógica dominante na experiência esportiva contemporânea (Jeffries, 2022; Richelieu & Webb, 2024). O WWE e a Kings League, são exemplos do envolvimento e fanatismo dos consumidores perante aos novos modelos, com as arenas em lotação máxima e as redes sociais com milhares de interações em tempo real. De tal modo, o esporte ao ser explorado no mercado enquanto uma experiência, isto, desvia o foco exclusivo da competição, instituindo-se como um produto com capacidade de gerar valor simbólico, aplicável tanto em contextos amadores quanto profissionais, sejam estes tradicionais ou não (Richelieu, 2021).

Para profissionais da Educação Física e gestores esportivos, compreender essas transformações torna-se relevante, uma vez que a experiência esportiva contemporânea extrapola o viés atlético e passa a envolver dimensões comunicacionais, tecnológicas e culturais. O presente debate temático reflete uma tendência moderna, caracterizada pela preferência das gerações mais jovens (Z e Alpha) por experiências personalizadas, imediatas e com participação ativa (Márquez et al., 2024; Richelieu & Dixon, 2025). Diferentemente dos consumidores mais velhos, que utilizam uma segunda tela principalmente para acompanhar outros jogos, as gerações mais novas a empregam para buscar informações, interagir e acessar conteúdos de maior qualidade e oportunidades de engajamento (Schmidt, 2019).

Através de suas manifestações, o esporte não é mais simplesmente uma disputa atlética, mas uma experiência projetada para engajamento afetivo e consumo cultural (Richelieu & Dixon, 2025). Em ligas e eventos de alcance global, muitos fãs acompanham o esporte sem necessariamente vivenciar a experiência presencial, sendo motivados por fatores como dramaticidade, fuga da rotina e identificação com clubes ou modalidades (Miranda et al., 2021; Silva et al., 2023). Nesse cenário, o *Sportainment* emerge não apenas como estratégia

de mercado, mas como expressão de uma transformação cultural na forma como o esporte é produzido, mediado e vivenciado na contemporaneidade.

O presente ensaio, direciona-se na reflexão de como o *Sportainment* vem configurando o modo como o esporte é experienciado, discutindo suas aplicações e implicações no ecossistema esportivo.

DESENVOLVIMENTO

Manifestações do Sportainment

Hoje, o esporte não é apenas vivido apenas presencialmente, são inúmeros apaixonados que acompanham e interagem com marcas humanas (atletas e profissionais) e organizações esportivas prediletas (Clubes, Ligas e Federações) nas plataformas digitais mundo afora (Silva, 2015; Vale & Fernandes, 2018). O exemplo mais recente e disruptivo é a Kings League, um modelo que une o Futebol de 7, com regras inovadoras e uma estrutura que conta com a gamificação. Seu formato alcançou ampla repercussão, especialmente entre as gerações mais jovens, muito pela capacidade de atrair os indivíduos pela paixão ao esporte, aliados ao fator atraente do entretenimento e munidos de mecanismos que satisfazem necessidades sociais e psicológicas. Abaixo serão explorados três tópicos que se referem à elementos presentes na maioria das manifestações do *Sportainment*.

Gamificação

Para Gatautis et al. (2016) a gamificação é o propósito de criar um processo envolvente que possibilite o aumento do valor percebido por parte do consumidor. Os elementos utilizados e/ou suas combinações, são entendidos como estímulos, os quais têm um impacto emocional na resposta dos consumidores, desencadeando em respostas positivas.

A gamificação, no contexto do *Sportainment*, vai além da simples inserção de dinâmicas interativas e lúdicas no ambiente esportivo (Maciel et al., 2025; Márquez et al., 2024). Tais elementos precisam fazer sentido dentro da experiência proposta. Uma pontuação diferenciada, a presença de recompensas simbólicas, e incorporação de desafios progressivos, são algumas das estratégias associadas ao recente *modus operandi* dos agentes promotores. O esporte, passa a ser além do resultado, e sim o envolvimento ativo contínuo com as estratégias que compõem o caminho.

Lançada em 2025, a Kids League, inspirada no fenômeno de “Creator League” como a Kings League, se destaca redefinindo o modelo tradicional de competições intercolégiais. Esta iniciativa pioneira integra esporte, jogos eletrônicos, tecnologia e componentes educacionais, visando o combate ao sedentarismo e o fomento do engajamento e da criatividade juvenil. Em outra esfera, o GymRats surge como um aliado na mudança de hábitos do indivíduo e sua interação social, ao oferecer uma lógica de ranqueamento participativo, que transformou um simples treino em uma jornada gamificada. Outro quesito que vem despertando o interesse dos consumidores, são os Fantasys games (Ex: Cartola FC, F1 Fantasy), esses modelos interativos aliam o desempenho esportivo aos conhecimentos dos fãs, para manutenção do interesse e envolvimento da comunidade.

Essas estruturas indicam ao profissional de Educação Física e gestores esportivos, a necessidade da compreensão que aderir à prática não necessariamente estará dependente da prescrição técnica, mas sim, da experiência ofertada. A incorporação dos princípios da gamificação requer planejamento intencional, com clareza e coerência aos objetivos das atividades. Quando bem conciliada, essa estratégia expande a possibilidade de ampliar a motivação, permanência, engajamento e comportamentos leais por parte dos consumidores, o

que se torna fator fundamental em cenários de alta concorrência.

Engajamento

Se a gamificação amplia o envolvimento por meio da lógica de elementos inovadores, outro quesito relevante é a ampliação da participação ativa do público. O engajamento do consumidor esportivo, é justamente uma estrutura multidimensional, do envolvimento de aspectos emocionais, comportamentais e cognitivos com desfechos que vão além da compra ou transações financeiras (Hinson et al., 2019).

Dessa forma, o consumidor passa então a acompanhar, apoiar, defender e disseminar informações associadas à manutenção do vínculo emocional e à sustentação do interesse de aquisições à longo prazo (Brown & Anderson, 2022). Ao enquadrar no contexto digital e das redes sociais, esse engajamento passou a assumir comportamentos voltados a consumir, contribuir e criar conteúdo, configurando-se como um indicador central do envolvimento do consumidor com ativos esportivos (Vale & Fernandes, 2018). Estes desfechos oportunizam laços mais longos de relacionamento entre o consumidor e o produto/serviço ofertado, de tal forma, ressalta-se a importância de obter/manter os consumidores cada vez mais engajados. Para isso, é fundamental que se compreenda as motivações do consumidor e obter êxito no atendimento da satisfação de necessidades psicológicas (Yoshida et al., 2024).

No ecossistema esportivo, os consumidores se identificam e se sentem representados por meio de símbolos, narrativas e figuras, o que lhes permite atribuir significados que fundamentam suas práticas constantes de participação e engajamento (Acharya, 2021; Welzmueller & Schmidt, 2024). Nessa lógica, a identificação do consumidor não mais se restringe a laços territoriais, como o apoio ao time da própria cidade, mas é norteadas por aspectos relacionados ao entretenimento, à sensação de pertencimento, à performance esportiva e ao engajamento emocional (Chacón, 2023). Exemplos recentes, como a Kings League, indicam o potencial de alcance global de formatos esportivos ancorados em entretenimento, plataformas digitais e forte participação do público, para ter a dimensão na primeira edição de campeonato mundial de seleções, alcançou mais de 1,5 bilhão de impressões nas redes sociais e 100 milhões de espectadores globais (Dixon, 2025).

Ao profissional de Educação Física e gestor esportivo, essa realidade indica que a comunicação deixa de ser um componente auxiliar e passa a integrar a própria prática. A capacidade de interagir com diversas plataformas e públicos é cada vez mais crucial para garantir a visibilidade de projetos, mobilizando os participantes e fortalecendo a identidade da marca. Isso não implica transformar a prática em um mero espetáculo. Pelo contrário, é fundamental reconhecer que a vivência esportiva atual é mediada pelo digital, e engajar o público é uma forma de alavancar o alcance de suas ações profissionais. Consequentemente, as habilidades de comunicar e compartilhar informações tornam-se competências profissionais essenciais e exigidas no contexto contemporâneo do profissional em Educação Física.

A construção de narrativas

No contexto do *Sportainment*, a experiência esportiva deixa de ser compreendida apenas como um acontecimento pontual e passa a ser estruturada como uma narrativa contínua. Essa narrativa é empregada para intensificar emoções, ampliar a identificação do público e prolongar o vínculo com a experiência vivenciada (Werbach & Hunter, 2012).

Ao contar com dinâmicas de competição e/ou superação de limites, o fator performance ainda se estabelece como elemento central, mas passa a ser envolvido por histórias, personagens, conflitos e trajetórias que ampliam o significado da vivência esportiva. Em uma investigação

recente, os resultados obtidos evidenciam que o *Sportainment* detém uma natureza narrativa, que estimula o envolvimento dos fãs, em busca cada vez mais da continuidade da experiência (Maciel et al., 2025). Essa dinâmica retrata a influência recíproca entre diferentes elementos e organizações que compõem o ecossistema esportivo, no qual marcas, atletas, segmentos privados e públicos passam a interagir em ambientes gamificados e mediados digitalmente (Baker et al., 2022; Chacón, 2023; Maciel et al., 2025).

Nessa perspectiva, a narrativa não se restringe a uma transmissão de jogo ou live de competições, mas passa a ser construída antes, durante e após a experiência esportiva. Plataformas digitais e serviços de streaming têm desempenhado papel central nesse processo ao explorar histórias de bastidores, trajetórias de atletas e contextos competitivos que ampliam a compreensão do espetáculo. No Brasil, iniciativas como a CazéTV exemplificam essa tendência ao combinar transmissões esportivas com linguagem descontraída, interação em tempo real com o público e produção constante de conteúdos derivados nas redes sociais. Em outra escala, plataformas de streaming como a Netflix, Amazon Prime Video e a Apple TV têm investido em séries documentais esportivas que exploram rivalidades, bastidores e trajetórias individuais, transformando temporadas esportivas em narrativas seriadas capazes de manter o interesse do público ao longo do tempo.

Além disso, novos formatos competitivos também têm incorporado estratégias narrativas como elemento estruturante de suas propostas. Iniciativas recentes, como o projeto Enhanced Games, ilustram como a construção de narrativas pode ser utilizada para promover debates sobre inovação, performance e a quebra dos limites no esporte contemporâneo. Mesmo em contextos mais tradicionais, a criação de histórias envolvendo clubes, competições e protagonistas contribui para fortalecer vínculos emocionais com o público, ampliando o tempo de exposição e a relevância cultural do espetáculo esportivo.

Para profissionais de Educação Física e gestores esportivos, compreender o esporte como narrativa contínua amplia as possibilidades de engajamento e pertencimento. Quando o praticante percebe sua trajetória como parte de uma história em construção, a motivação tende a ultrapassar metas imediatas e passa a incorporar dimensões simbólicas e identitárias. Ao mesmo tempo, cabe ao profissional garantir que a construção narrativa não ultrapasse princípios formativos e éticos da profissão. A construção de narrativas das experiências esportivas, quando bem conduzidas, pode fortalecer vínculos, identidade e senso de comunidade quando utilizada de forma acrítica, porém, corre o risco de reduzir a proposição de uma nova experiência para o consumir à mera busca por visibilidade para o profissional. O desafio consiste, portanto, em equilibrar o potencial comunicativo das narrativas com a intencionalidade formativa que caracteriza a atuação profissional em Educação Física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reconfiguração do esporte contemporâneo a partir das transformações tecnológicas, culturais e comunicacionais alteram não apenas suas formas de circulação, consumo e mediação, mas também os sentidos atribuídos à experiência esportiva. Em um cenário de intensa disputa pela atenção do público, torna-se tendência que cada vez mais a experiência esportiva se aproxime da lógica do entretenimento, das plataformas digitais e da cultura participativa. Nesse contexto, o conceito de *Sportainment* mostra-se um ponto de partida para vislumbrar a mudança de hábitos e preferências do consumidor esportivo: não se trata apenas da incorporação de elementos lúdicos ou midiáticos ao esporte, mas da consolidação de uma lógica que reorganiza a forma como o fenômeno esportivo é produzido, comunicado, consumido e vivenciado na contemporaneidade.

Ao longo deste ensaio, argumentou-se que o *Sportainment* se manifesta de forma

particularmente visível por meio da gamificação, do engajamento digital e da construção de narrativas contínuas em torno de algumas experiências esportivas. Esses elementos não operam de maneira isolada; ao contrário, articulam-se na produção de experiências mais imersivas, interativas e emocionalmente significativas para diferentes públicos. Nessa perspectiva, a experiência esportiva deixa de se restringir ao momento da prática ou da competição e passa a se expandir em múltiplos ambientes e plataformas, reforçando o esporte como produto simbólico, cultural e relacional.

Para os profissionais de Educação Física, a compreensão da dinâmica do *Sportainment* é crucial. A prática esportiva moderna vai além do âmbito corporal e incorpora dimensões de experiência, comunicação e construção de vínculos. Projetos, academias, eventos e iniciativas educacionais operam em um ambiente onde engajamento, pertencimento e visibilidade são elementos essenciais. Reconhecer essas mudanças não só amplia as possibilidades de atuação profissional.

Nesse sentido, o *Sportainment* não significa apenas uma tendência do mercado esportivo, mas sim uma transformação cultural que redefine a maneira como o esporte é vivido, comunicado e experienciado pela sociedade. Com o surgimento contínuo de novas tecnologias e formatos, a experiência esportiva seguirá em evolução, demandando dos profissionais da área capacidade de adaptação, pensamento crítico e criatividade. Refletir sobre essas dinâmicas é, portanto, um exercício que transcende o âmbito acadêmico, representando uma oportunidade para a Educação Física repensar seu papel na construção das experiências esportivas atuais e futuras.

REFERÊNCIAS

- Acharya, A. (2021). The impact of brand familiarity, customer brand engagement and self-identification on word-of-mouth. *South Asian Journal of Business Studies*, 10(1), 29-48.
- Baker, B. J., Kunkel, T., Doyle, J. P., Su, Y., Bredikhina, N., & Biscaia, R. (2022). Remapping the sport brandscape: A structured review and future direction for sport brand research. *Journal of Sport Management*, 36(3), 251-264. <https://doi.org/10.1123/jsm.2021-0231>
- Brown, M., & Anderson, K. (2022). Building brand trust: The role of transparency, authenticity, and ethical practices in consumer engagement. *Research Studies of Business*, 1(02), 86-94.
- Chacón, P. (2023). El fenómeno de la Kings League: visto por las marcas patrocinadoras. *Ipmark: Información de Publicidad y Marketing* (901), 62-65.
- Dewantari, N. S. (2024). From Bar to Sportainment: The Role of Strategic Communication in Holywings' Brand Transformation. *Enigma in Economics*, 2(1), 86-96.
- Dixon, E. (2025, 15 de janeiro de 2025). *Kings League's first World Cup Nations pulls in 100m global viewers*. Retrieved May 10, 2025, from <https://www.sportspro.com/news/kings-league-world-cup-nations-viewership-streaming-social-media-pique-january-2025/>
- Gatautis, R., Vitkauskaitė, E., Gadeikiene, A., & Piligrimiene, Z. (2016). Gamification as a mean of driving online consumer behaviour: SOR model perspective. *Engineering Economics*, 27(1), 90-97.

Jeffries, S. (2022). *Everything, all the time, everywhere: how we became postmodern*. Verso Books.

Kim, K., & Ha, J. (2023). From Viewers to Participants: Analyzing the Mediating Effect of Women Viewers' Satisfaction between Sportainment Show Team Identification and Intention to Participate in Sports. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 35(1).

Maciel, J., Miranda, Y., Santos, T., & Pedroso, C. A. M. d. Q. (2025). *Sportainment e engajamento digital com atletas: uma análise dos seus antecedentes na Kings League World Cup 2025* 16º Congresso Brasileiro de Gestão do Esporte, Recife, Pernambuco / Brasil.

Márquez, O. C., Muñoz, C. G., & Chamizo, F. G. (2024). Reinventar la comunicación del fútbol a través del sportainment con la Generación Z en España: El caso de la Kings League. *VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review / Revista Internacional de Cultura Visual*, 16(3), 63-78.

Miranda, Y., Borba, Y. R. R., Barros Filho, M. A., Silva, V. H. R., & Pedroso, C. A. M. d. Q. (2021). Consumption of the National Basketball Association in Brazil: the motives of distant fans. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28, e1022012621.

Mulatinho, C. A., Miranda, Y., & Barros Filho, M. (2023). *Marketing e consumo do esporte*. Editora Senac São Paulo.

Richelieu, A. (2019). Major trends in the sport industry. In *International Sport Marketing* (pp. 5-28). Routledge.

Richelieu, A. (2021). From sport to 'sportainment': The art of creating an added-value brand experience for fans. *Journal of Brand Strategy*, 9(4).

Richelieu, A., & Dixon, J. C. (2025). Leveraging sportainment for sport's long-term viability: a multidimensional inquiry through three conceptual frameworks. *Sport, Business and Management: an international journal*, 1-18.

Richelieu, A., & Webb, A. (2024). Strategic sport marketing in the society of the spectacle. *Journal of Strategic Marketing*, 32(6), 744-761.

Schmidt, S. L. (2019). *Future Study Bundesliga Consumption: Generation Z wants first class media content, but more individualisation – and is willing to pay for it*. https://media.dfl.de/sites/3/2019/03/Future_Study_Bundesliga_Consumption_WHU_DFL_2019_EN.pdf

Silva, M. R. (2015). *As mídias sociais como potencializadoras da paixão clubística: publicidade e interações no engajamento ao consumo de cibertorcedores* Universidade Federal de Pernambuco.

Silva, V. H. R., da Silva, J. E. M. G., Miranda, Y., Barros Filho, M. A., & de Queiroz Pedroso, C. A. M. (2023). Motivos para o consumo da Liga dos Campeões da UEFA: uma análise no Brasil. *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 15(62), 139-148.

Vale, L., & Fernandes, T. (2018). Social media and sports: driving fan engagement with football clubs on Facebook. *Journal of strategic marketing*, 26(1), 37-55. <https://doi.org/10.1080/0965254X.2017.1359655>

Welzmueller, J., & Schmidt, S. L. (2024). Consumer identification: an interdisciplinary review of the marketing and sport management literature and future research agenda. *Management Review Quarterly*, 74(1), 439-485.

Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *For the win* (Vol. 51). Wharton digital press Philadelphia.
Yoshida, M., Biscaia, R., Uhrich, S., Gordon, B. S., Huettermann, M., & Nakazawa, M. (2024). Fan engagement behavior: Validation of a theory-based scale. *Journal of Sport Management*, 38(2), 133-150.

SMARTWATCHES E MONITORAMENTO DA SAÚDE E DESEMPENHO: OPORTUNIDADES E DESAFIOS PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

José Francisco da Silva, Antônio Henrique Germanos Soares,
Tuillamys Virgínio de Oliveira, Rafael Miranda Tassitano

DOI: 10.29327/5886572.1-4

RESUMO

Este ensaio discute o potencial e as limitações do uso de *smartwatches* no monitoramento da saúde e do desempenho esportivo, fornecendo subsídios para a escolha e utilização consciente desses dispositivos por profissionais de Educação Física. A partir das características técnicas desses dispositivos, como sensores de movimento e de captação fisiológica, explora-se como sinais brutos são convertidos em métricas de saúde e desempenho por meio de algoritmos. São apresentadas evidências sobre sua aplicação em diferentes populações, bem como a validade de medidas como passos, gasto energético, frequência cardíaca e sono, destacando limitações e a importância da validade ecológica. O *Smartwatch* potencializa o julgamento profissional ao revelar o comportamento diário do aluno, viabilizando a individualização do treinamento. Conclui-se que o desafio contemporâneo não é a simples coleta de dados, mas a capacidade de interpretar criticamente as falhas dos algoritmos e transformar informações em decisões práticas que impactem a saúde do praticante.

Palavras-chave: Smartwatches, Wearables, Atividade Física, Comportamento sedentário, Sono

INTRODUÇÃO

Nos parques, ruas e academias, tornou-se comum observar pessoas monitorando relógios de pulso. Esse gesto, antes restrito a checar as horas, visa hoje identificar dados de saúde e desempenho físico, úteis tanto para o automonitoramento quanto para auxiliar profissionais de Educação Física no acompanhamento de seus alunos e atletas.

Esse cenário evidencia a popularização das tecnologias vestíveis (do inglês: *wearables*), que são dispositivos utilizados no corpo para monitorar ou facilitar o cotidiano, incluindo desde fones de ouvido Bluetooth, anéis e até dispositivos complexos como os *smartwatches*. Os *smartwatches* são computadores de pulso capazes de integrar sensores para se conectar em redes (ex. Bluetooth, Wi-Fi e redes móveis) e monitorar atividade física, comportamento sedentário, sono, frequência cardíaca, oxigenação e localização (Richardson et al., 2017). Recentemente, uma revisão analisou as características técnicas dos modelos mais comercializados globalmente (Silva et al., 2025).

Além de funções de *smartphones*, (Richardson et al., 2017; Silva et al., 2025), os *smartwatches* lideraram as tendências *fitness* do ACSM entre 2022 e 2026 (ACSM, s.d.). Com mais de 41 milhões de unidades vendidas no terceiro trimestre de 2025 (Counterpoint, 2025) e previsão de crescimento anual de 6,5% no Brasil até 2030 (Grand View Research, 2023), refletindo tanto a popularização desses dispositivos quanto o interesse científico e profissional

em suas aplicações.

Apesar da popularização, surgem dúvidas: Até que ponto as medidas são precisas? É necessário investir em modelos mais caros? Quais métricas são realmente úteis na prática? Qual devo escolher? Tais questões acentuam-se diante da variedade de modelos e do marketing das fabricantes (Silva et al., 2025; 2026). Nesse cenário, a partir de um artigo científico que mapeou 143 modelos de *smartwatches*, Silva e colaboradores (2025) criaram uma plataforma online que permite o cruzamento desses dados aplicando filtros individuais ou combinados de sensores e métricas (como GPS, FC e bateria), facilitando a escolha independente de pressões comerciais.

Diante da preocupação com a precisão na escolha do modelo, estudos têm investigado a precisão dessas métricas frente ao padrão-ouro e suas aplicações em diversos contextos de saúde (Silva et al., 2026). Portanto, este ensaio teve como objetivo discutir o potencial e as limitações do uso de *smartwatches* no monitoramento de saúde e desempenho, fornecendo subsídios para a escolha e utilização consciente desses dispositivos por profissionais de Educação Física, assim como recomendar uma plataforma de suporte à decisão.

DESENVOLVIMENTO

O que realmente existe dentro de um smartwatch?

Embora seja visto apenas como uma extensão do celular pela maioria dos usuários, os *smartwatches* são minicomputadores equipados com sensores complexos (Richardson et al., 2017). Compreender sua “anatomia” é essencial para que o profissional de Educação Física possa interpretar criticamente os dados gerados, fundamentados na integração entre sistemas de transmissão e sensores de movimento, ambientais e fisiológicos. De forma geral, o funcionamento dos *smartwatches* é resultado da integração entre diferentes componentes, incluindo sistemas de transmissão, sensores de movimento/ambiente e sensores fisiológicos. A seguir, serão apresentadas informações sobre cada um desses componentes.

O processo de transmissão da informação é fundamental para que os dados coletados sejam considerados úteis. Nos *smartwatches*, essa transmissão ocorre por meio de micro antenas integradas à sua estrutura. Esse processo ocorre por Bluetooth, para troca de dados com baixo consumo; Wi-Fi, para sincronizações rápidas via internet; ou NFC, para pagamentos por aproximação. Modelos com conexão celular (LTE/4G) oferecem ainda autonomia de redes móveis, independentemente do *smartphone* (Dias & Cunha, 2018).

Os sensores responsáveis por captar movimento e características do ambiente. O acelerômetro é o principal componente, registrando aceleração e forças em diferentes eixos para identificar níveis de atividade física e comportamento sedentário (Sasaki et al., 2018). O giroscópio complementa essa leitura ao detectar rotações e mudanças de orientação. Sensores de geolocalização, como o GPS, permitem identificar a posição do usuário ao ar livre, enquanto o magnetômetro (bússola) indica direção mesmo em repouso. O barômetro detecta variações de pressão atmosférica, permitindo estimar mudanças de altitude, como subir escadas. Alguns dispositivos incluem sensores de profundidade, úteis para atividades aquáticas (Silva et al., 2025).

As medidas fisiológicas utilizam, principalmente, sensores ópticos (fotopletismografia) em contato direto com a pele, utilizando luz para detectar variações no fluxo sanguíneo e estimar a frequência cardíaca e a saturação de oxigênio. Sensores de eletrocardiograma, presentes em alguns modelos, captam a atividade elétrica do coração por meio de eletrodos. A bioimpedância mede a resistência dos tecidos corporais à passagem de uma corrente elétrica imperceptível, enquanto sensores térmicos registram variações na temperatura da pele (Alfonso et al., 2022).

É importante destacar que os sensores não medem diretamente variáveis como

desempenho, gasto calórico ou sono; eles captam sinais brutos (luz, aceleração, resistência elétrica), que são convertidos em métricas compreensíveis. É nesse processo de “tradução” que surgem as margens de erro que influenciam a aplicação prática dos dados, processo que será detalhado a seguir.

O que os smartwatches conseguem medir hoje?

Uma revisão de escopo com 143 modelos de 12 fabricantes amplamente comercializados identificou que quase todos os *smartwatches* oferecem métricas de atividade física, como passos, calorias e frequência cardíaca, além de parâmetros de sono, principalmente duração total. Esses dispositivos integram múltiplos sensores que captam continuamente sinais corporais e de movimento (Silva et al., 2025), registrando variáveis como movimento, frequência cardíaca e localização, posteriormente processadas por algoritmos (Fuller et al., 2021). A partir do acelerômetro, sensores ópticos e geolocalização, são obtidas medidas como passos, frequência cardíaca e deslocamento, permitindo estimar gasto energético, intensidade da atividade física, padrões de sono e reconhecer atividades como corrida, ciclismo e natação.

Os algoritmos, baseados em equações preditivas e técnicas de aprendizagem de máquina, desenvolvidos com dados de milhares de pessoas, transformam sinais brutos em informações interpretáveis, como identificar se você está correndo ou sentado. Nesse contexto, a precisão depende mais da capacidade do algoritmo em reconhecer corretamente a atividade do que do sensor em si (Fuller et al., 2021), de modo que sensores mais modernos não garantem maior precisão, pois a qualidade da informação depende do processamento e da interpretação dos dados.

Métricas mais detalhadas de sono variam entre fabricantes, enquanto medidas de comportamento sedentário são menos frequentes, e apenas parte dos dispositivos monitora simultaneamente atividade física, comportamento sedentário e sono. Os sensores mais comuns incluem fotopletismografia, GPS e giroscópio, evidenciando os *smartwatches* como plataformas integradas de monitoramento contínuo (Silva et al., 2025). Apesar disso, há limitações na transparência das informações, pois fabricantes raramente divulgam dados sobre validade, confiabilidade e acurácia, apresentando apenas descrições gerais dos sensores, sem detalhar a geração das métricas (Silva et al., 2025). Isso dificulta a escolha e a comparação entre dispositivos.

Outro ponto relevante é o crescimento de métricas derivadas, como estresse, prontidão e recuperação, que combinam múltiplos sinais fisiológicos em índices simplificados. Embora úteis, essas métricas dependem de algoritmos proprietários, o que limita comparações diretas entre dispositivos. Para o profissional de Educação Física, isso reforça a necessidade de entender quais dados estão disponíveis em cada modelo e como são gerados.

Por fim, os *smartwatches* não apenas medem, mas também influenciam o comportamento. Por meio de feedbacks, notificações e metas diárias, incentivam a prática de atividade física e a redução do comportamento sedentário. Mesmo sem precisão absoluta, esse efeito já demonstra impacto positivo (Silva et al., 2025; Silva et al., 2026). Ainda assim, permanece uma questão central para o uso desses dispositivos, que será aprofundada a seguir: o nível de validade e confiabilidade dessas métricas em diferentes contextos.

O que a ciência já investigou sobre smartwatches?

O próximo passo é compreender como essas informações vêm sendo utilizadas na prática científica. Uma revisão de escopo recente (Silva et al., 2026) demonstrou que *smartwatches* são amplamente aplicados não apenas para mensuração, mas também como ferramentas de

intervenção, automonitoramento e em estudos de larga escala, envolvendo diferentes populações e contextos. Entre as 18 marcas identificadas, houve predominância da Apple® (46,9%), seguida por Samsung® (15,6%), Fitbit® (14,1%), Motorola® (10,9%), Polar® (10,9%) e Garmin® (10,9%), refletindo mais a popularidade de mercado do que superioridade tecnológica ou científica (Silva et al., 2026).

Em populações clínicas, os *smartwatches* foram utilizados para monitorar progressão de doenças e reabilitação, permitindo quantificar parâmetros de locomoção, volume de passos e impacto da fadiga em condições como Parkinson, pós-AVC e esclerose múltipla. Em doenças cardiovasculares e respiratórias, métricas como passos e frequência cardíaca auxiliam na identificação de pioras e adesão ao tratamento, enquanto em crianças possibilitam o acompanhamento remoto da recuperação, superando limitações de avaliações pontuais (Silva et al., 2026).

Entre crianças e adolescentes saudáveis, os *smartwatches* foram utilizados para quantificar a atividade física e o impacto de mudanças ambientais na rotina, por meio de medidas como passos e tempo em diferentes intensidades de movimento (leve, moderada e vigorosa), permitindo identificar declínios associados a fatores externos e fornecer um panorama objetivo do comportamento nos ambientes escolar e doméstico (Silva et al., 2026).

No monitoramento de adultos saudáveis, os *smartwatches* foram utilizados para mensurar a interação entre passos, comportamento sedentário e arquitetura do sono (duração, tempo de vigília e fases). Em estudantes e trabalhadores, rastreamos variações nos passos e no tempo de inatividade associadas a hábitos de hidratação, uso de telas, sintomas depressivos e jetlag social. Também captaram frequência cardíaca contínua e tempo em atividade moderada a vigorosa para avaliar gasto energético e risco cardiovascular. No esporte de rendimento, permitiram monitorar sono, variabilidade da frequência cardíaca e atividade leve fora do treino, fornecendo indicadores de recuperação e estresse não-esportivo (Silva et al., 2026).

Em idosos saudáveis, os *smartwatches* foram utilizados para monitorar a capacidade funcional e prevenir fragilidade, mensurando continuamente distância percorrida e passos no ambiente domiciliar. Essa captação passiva no cotidiano permitiu correlacionar dados do mundo real com avaliações clínicas, como o teste de caminhada de 6 minutos, favorecendo a identificação precoce de declínios na mobilidade e riscos à independência funcional (Silva et al., 2026).

Validade e Precisão das medidas dos *smartwatches*

O entusiasmo com as aplicações dos *smartwatches* deve ser equilibrado por uma análise crítica da validade das métricas, considerando limitações metodológicas que impactam a prática profissional. Entre elas, destaca-se a comparação com instrumentos que não são padrão-ouro, comprometendo a estimativa do erro, além da ausência de padronização no uso do dispositivo, como braço utilizado (dominante ou não dominante) e ajuste no punho, que afetam a precisão. Nesse contexto, a principal implicação prática antecede a análise dos dados, sendo fundamental seguir as recomendações do fabricante para garantir uma captação mais confiável (Silva et al., 2026).

Contagens de Passos

A contagem de passos é a métrica mais robusta e de fácil interpretação para monitoramento, estando associada à redução do risco de mortalidade e eventos cardiovasculares. Estudos de validação mostram alta concordância de dispositivos Apple®, Garmin® e Samsung® com medidas de referência, especialmente em velocidades moderadas a rápidas; porém, a precisão

diminui em velocidades muito lentas e em atividades domésticas, podendo ocorrer sub ou superestimativa (Silva et al., 2026).

Gasto Energético

A estimativa de gasto energético é a variável mais problemática dos *smartwatches*, pois nenhum dispositivo apresenta erro aceitável em todas as atividades. Modelos da Apple® tendem a superestimar em intensidades elevadas e subestimar em leves, enquanto Polar® e Garmin® também mostram erros elevados em situações específicas. Na prática, isso exige cautela, pois o uso direto das calorias pode levar a decisões equivocadas, devendo essa métrica ser interpretada com cautela e complementada por outras estratégias (Silva et al., 2026).

Frequência Cardíaca

A frequência cardíaca representa um paradoxo na literatura, pois embora seja amplamente utilizada para monitorar esforço e recuperação em diferentes populações, possui poucos estudos de validação. Na revisão de Silva et al. (2026), a evidência foi limitada, com apenas um estudo indicando erro entre 6% e 12% em comparação com cintas torácicas, possivelmente devido ao foco da revisão em atividade física, comportamento sedentário e sono, e não em exercícios de maior intensidade.

A literatura indica um consenso de que a medida da frequência cardíaca por *smartwatches* apresenta validade moderada, sendo mais confiável em repouso e em atividades de baixa intensidade (Hosseini et al., 2023), e menos precisa em exercícios intensos devido a artefatos de movimento (Lu et al., 2023). Apesar dessas limitações, é uma alternativa prática, não invasiva e de menor custo que o eletrocardiograma para monitoramento contínuo, útil para acompanhar tendências, como frequência média e de repouso, mas não deve ser utilizada isoladamente para avaliar picos rápidos de esforço em atividades intensas.

Parâmetros do sono

A avaliação do sono em *smartwatches* deve ser interpretada com cautela, pois a duração total apresenta erros que variam conforme a marca e o software, com superestimativas de aproximadamente 18 a 22,5 minutos em dispositivos Garmin® e Samsung®, e subestimativas entre 7,4 e 27 minutos em Polar® e Fitbit® (Silva et al., 2026). Além disso, a precisão na identificação de fases do sono, como o sono profundo, é baixa (Wen et al., 2017). Embora essas diferenças indiquem limitações de precisão em comparação a métodos de referência, é importante considerar a validade ecológica. A polissonografia, apesar de padrão-ouro, é invasiva, realizada em ambiente controlado e pode alterar o sono habitual, mesmo em versões portáteis (Hosseini et al., 2023). Nesse contexto, o *smartwatch* apresenta vantagem por avaliar o sono no ambiente habitual, captando movimentação e microdespertares. Assim, apesar de erros de até 27 minutos por noite, o impacto prático tende a ser baixo, sendo mais útil para acompanhar padrões e mudanças ao longo do tempo do que para medidas isoladas exatas.

Como o profissional de Educação Física pode usar esses dados?

A aplicação desse conjunto de evidências no dia a dia amplia de forma significativa a atuação do profissional de Educação Física, indo além da simples prescrição de exercícios. No contexto da saúde pública e da prevenção, os *smartwatches* permitem acompanhar grandes grupos e organizar intervenções mais amplas. Na prática, o profissional pode usar esses dados para monitorar o aluno avaliando a atividade física diária, números de passos, acúmulo de

minutos ativos, tempo em comportamento sedentário e duração ou qualidade do sono. Com essas métricas em mãos, é possível identificar padrões comportamentais e propor ações concretas, como metas progressivas a serem atingidas para melhorar a saúde ou desempenho de seu aluno.

No nível clínico e individual, o uso também se torna mais objetivo. Ao acompanhar, por exemplo, um aluno com hipertensão ou obesidade, o profissional consegue verificar, através dos minutos ativos e do histórico de passos, se a intervenção está realmente aumentando o nível de atividade fora do ambiente de treino. Se isso não estiver acontecendo, é possível ajustar metas, incluir estratégias mais simples (como caminhadas curtas ao longo do dia) ou reforçar o acompanhamento mais próximo e o automonitoramento.

Além disso, o monitoramento do sono (focado na duração e na qualidade) se consolida como uma ferramenta prática de avaliação, uma vez que o descanso influencia diretamente a recuperação metabólica, o desempenho de força e o risco de lesões articulares e musculares. Mesmo com as limitações de precisão já discutidas, o dado do dispositivo atua como um excelente gerador de conversas com o aluno ou paciente sobre seus hábitos noturnos. Quando o relógio aponta noites consecutivas de sono inadequado, o profissional pode interpretar esse padrão como um indicativo de recuperação comprometida e, a partir disso, reorganizar a distribuição das cargas de treino ao longo da semana, ajustar o momento das sessões mais exigentes e reforçar orientações relacionadas à regularidade do sono e à organização da rotina diária. Dessa forma, as decisões deixam de ser baseadas apenas na percepção e passam a considerar dados reais do cotidiano, tornando a intervenção mais precisa e individualizada.

Por outro lado, no contexto do treinamento esportivo e da hipertrofia, o dispositivo ajuda a reduzir um importante “ponto cego” do profissional de Educação Física: compreender o desgaste nas 23 horas em que o aluno não está sob sua supervisão. Esse acompanhamento contínuo da recuperação é possibilitado pelo monitoramento da frequência cardíaca de repouso, da variabilidade da frequência cardíaca e dos escores de prontidão gerados pelo relógio. Com essas informações, o profissional deixa de depender exclusivamente de percepções subjetivas para ajustar a carga de treino. Quando os dados indicam fadiga acumulada, baixa prontidão ou sono inadequado, o profissional pode agir de forma preventiva, ajustando a sessão antes que ocorra queda de desempenho ou maior risco de lesão. Na prática, isso pode envolver adiar testes máximos, substituir exercícios mais exigentes por variações mais estáveis ou reorganizar a sessão para um estímulo menos desgastante, principalmente em dias subsequentes a noites mal dormidas. Dessa forma, os dados do cotidiano passam a ser utilizados para garantir um estímulo mais adequado e seguro, respeitando o estado real de recuperação do praticante.

Como escolher um smartwatch de forma inteligente

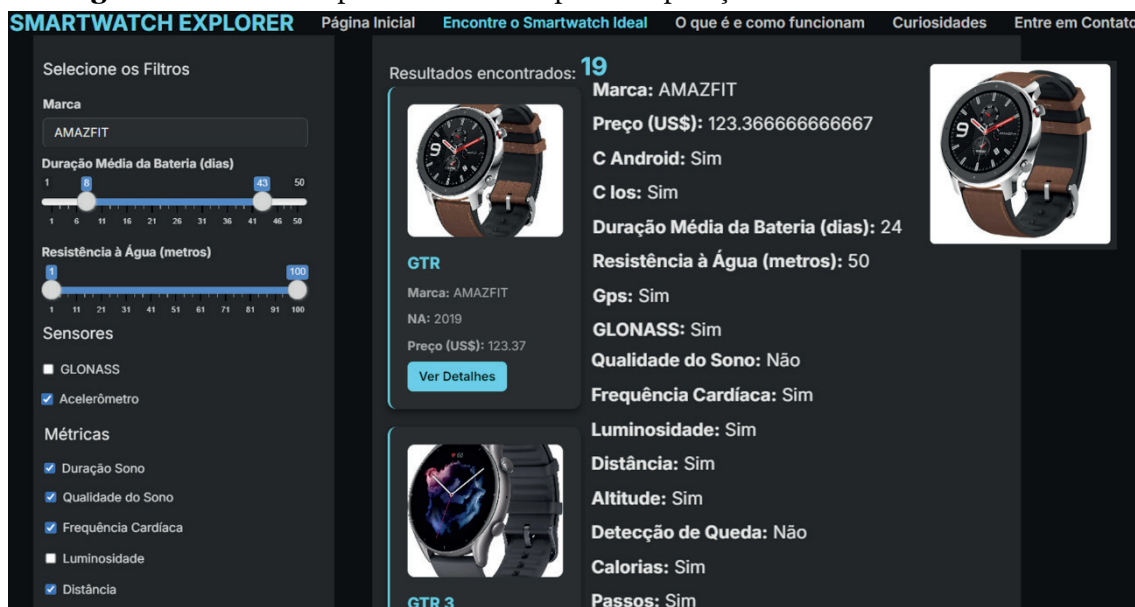
Diante da variedade de modelos e da influência do marketing, escolher um *smartwatch* pode ser desafiador, pois os dispositivos diferem em sensores, métricas e funcionalidades nem sempre alinhados às necessidades do usuário ou do profissional de Educação Física. Assim, a escolha deve se basear na compreensão dos dados gerados, em sua aplicação prática e na validade científica das medidas, e não apenas em marca, preço ou popularidade.

O primeiro passo é definir o objetivo de uso. Para acompanhamento geral, recomenda-se priorizar dispositivos que ofereçam métricas mais consolidadas para monitoramento da atividade física, como contagem de passos e distância, além de indicadores de comportamento sedentário, como tempo inativo. Em contextos específicos, como sono, frequência cardíaca ou treinamento esportivo, é fundamental verificar não apenas a presença da métrica, mas também sua validade científica, buscando evidências sobre sua precisão e compreendendo suas limitações antes da aplicação prática.

Além disso, aspectos como conectividade, duração da bateria, compatibilidade com

outros dispositivos e conforto de uso devem ser considerados. O modelo mais caro nem sempre é o mais adequado, pois dispositivos mais simples podem atender às necessidades, enquanto opções avançadas incluem métricas que nem sempre são utilizadas ou corretamente interpretadas. Com base em um artigo científico que mapeou 143 modelos de *smartwatches*, Silva e colaboradores (2025) desenvolveram uma plataforma online para auxiliar nessa escolha (Figura 1).

Figura 1. Interface da plataforma online para comparação e escolha de *smartwatches*.



A ferramenta permite comparar dispositivos de forma objetiva por meio de filtros como sensores, métricas, conectividade e faixa de preço, reduzindo a influência do marketing e oferecendo um guia prático e confiável. O acesso pode ser feito pelo QRcode ao lado ou pelo link, <https://gpprescicao.shinyapps.io/smartwatchXPLOER/>.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O avanço dos *smartwatches* transformou o acompanhamento da saúde e do desempenho em contexto real, oferecendo grande volume de dados, de passos a padrões de sono. Contudo, essas métricas apresentam limitações e margens de erro na interpretação de sinais brutos, exigindo cautela, especialmente em variáveis como gasto calórico e frequência cardíaca, cuja validade é moderada e mais consistente em atividades de menor intensidade. Nesse contexto, a tecnologia não substitui o julgamento profissional, mas o potencializa ao permitir maior individualização do treinamento com base em indicadores como recuperação, estresse e nível de atividade diária.

Paralelamente, a evolução desses dispositivos, com sensores mais sofisticados e integração de inteligência artificial, tende a ampliar a precisão e a personalização das análises, consolidando seu papel tanto no monitoramento quanto na produção de conhecimento. Assim,

o desafio para o profissional deixa de ser a coleta de dados e passa a ser a escolha adequada da ferramenta, a interpretação crítica de suas limitações e o uso ético das informações, sendo o diferencial a capacidade de transformar dados em decisões práticas que impactem a vida do aluno.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB e ao Departamento de Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde.

REFERÊNCIAS

Alfonso, C., Garcia-Gonzalez, M. A., Parrado, E., Gil, R.J., Ramos-Castro, J., & Capdevila, L. (2022). Agreement between two photoplethysmography-based wearable devices for monitoring heart rate during different physical activity situations: A new analysis methodology. *Scientific Reports*, 12(1), 15448. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-18356-9>.

American College of Sports Medicine. (s.d.). *ACSM fitness trends*. <https://acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/acsm-fitness-trends/>.

Counterpoint Research. (2025, 1 de dezembro). *Smartwatch shipment forecast by brand region: 2025 November update*. <https://www.counterpointresearch.com/insights/smartwatch-shipment-forecast-by-brand-region-2025-november-update/>.

Dias, D., & Cunha, J. P. S. (2018). Wearable health devices—Vital sign monitoring, systems and technologies. *Sensors*, 18(8), Artigo 2414. <https://doi.org/10.3390/s18082414>.

Fuller, D., Anaraki, J. R., Simango, B., Rayner, M., Dorani, F., Bozorgi, A., Luan, H., & Basset, F. A. (2021). Predicting lying, sitting, walking and running using Apple Watch and Fitbit data. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), Artigo e001004. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-001004>.

Grand View Research. (2023). *Brazil smartwatch market size & outlook, 2022-2030*. <https://www.grandviewresearch.com/horizon/outlook/smartwatch-market/brazil>.

Hosseini, M., S. T., Qayumi, K., Hosseinzadeh, S., & Sajadi Tabar, S. S. (2023). Smartwatches in healthcare medicine: Assistance and monitoring; a scoping review. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 23(1), Artigo 248. <https://doi.org/10.1186/s12911-023-02350-w>.

Lu, J. K., Sijm, M., Janssens, G. E., Goh, J., & Maier, A. B. (2023). Remote monitoring technologies for measuring cardiovascular functions in community-dwelling adults: A systematic review. *GeroScience*, 45(5), 2939–2950. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-00815-4>.

Richardson, S., & Mackinnon, D. (2017). *Left to their own devices? Privacy implications of wearable technology in Canadian workplaces*. Surveillance Studies Centre.

Sasaki, J. E., Silva, K. S., & Costa, B. G. G. (2018). *Uso de acelerômetros para mensurar atividade física e comportamento sedentário: O que precisamos saber?* Midiograf.

Silva, J. F., Germano-Soares, A. H., Oliveira, T. V., Silva, L. C. B., Barbosa-Filho, V. C., Silva, T. C. A., & Tassitano, R. M. (2026). Research using smartwatches for the measurement of physical activity, sedentary behavior, and sleep: A scoping review. *International Journal of Medical Informatics*. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2026.106370>.

Silva, J. F., Germano-Soares, A. H., Silva, L. C. B., Barbosa-Filho, V. C., Oliveira, T. V., Silva, T. C. A., & Miranda, R.T. (2025). Smartwatches e medidas de atividade física, comportamento sedentário e sono: uma revisão de escopo. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 29, Artigo e0367. <https://doi.org/10.12820/rbafs.29e0367>.

Wen, D., Zhang, X., Liu, X., & Lei, J. (2017). Evaluating the consistency of current mainstream wearable devices in health monitoring: A comparison under free-living conditions. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), Artigo e68. <https://doi.org/10.2196/jmir.6874>.

CÓDIGO DE ÉTICA DO SISTEMA CONFEF/CREFS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA A PRÁTICA PROFISSIONAL EM PERNAMBUCO

Públio Gomes Florêncio Júnior, Lúcio Francisco Antunes Beltrão Neto

DOI: 10.29327/5886572.1-5

RESUMO

O ensaio analisa o Código de Ética Profissional do Sistema CONFEF/CREFs, destacando sua importância na regulação profissional e na função social. Discute-se o papel do Código de Ética na definição dos deveres, direitos e limites de atuação profissional, bem como sua relevância frente ao avanço das redes sociais e do mercado *fitness*. A análise de dados institucionais evidencia um distanciamento entre a prática cotidiana e o Código de Ética, demonstrando a recorrência de infrações éticas como atuação sem registro e ausência de responsável técnico no estabelecimento. O estudo apresenta ações desenvolvidas pelo CREF12/PE e aponta a necessidade de fortalecimento das ações de orientação, fiscalização e formação ética, além de destacar a importância da Câmara de Orientação e Ética nesse processo. Conclui-se que as ações atuais são relevantes na efetividade do Código de Ética, e que a aproximação com a realidade profissional cotidiana pode ser base para decisões institucionais.

Palavras-chave: Ética profissional; educação física; fiscalização; orientação.

INTRODUÇÃO

A educação física tem ocupado um espaço cada vez mais relevante na sociedade atual, impulsionada pela valorização da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida. Paralelamente, observa-se um avanço tecnológico significativo, evidenciado pelo crescimento no uso das redes sociais em praticamente todas as camadas sociais, bem como pela acelerada evolução do mercado *fitness*, que amplia e impulsiona a atuação do profissional de Educação Física. Esse cenário pode pressionar a atuação profissional por resultados rápidos, especialmente estéticos e de desempenho. Nesse cenário, a atuação profissional passa a exigir não apenas competência técnica, mas uma postura ética firme e fundamentada em preceitos morais sólidos diante das demandas sociais atuais.

É nesse momento que o Código de Ética do profissional de Educação Física pode ser apresentado como instrumento fundamental, ao estabelecer princípios, deveres e limites para a prática profissional. No entanto, apesar de seu caráter normativo e de orientação e sua importância social, observa-se que sua aplicação tem sido negligenciada diante da realidade e em outros casos é interpretada de forma superficial.

Diante disso, esse ensaio teórico e opinativo defende que, embora o Código de Ética seja essencial e necessário para a consolidação da nossa profissão, sua aplicação ainda apresenta desafios significativos na prática, especialmente no que se refere às transformações sociais e de mercado que implicam em novas formas de atuação profissional.

IMPORTÂNCIA DO CÓDIGO DE ÉTICA

O código como regulamentador

Nesse contexto, o Código de Ética do profissional de Educação Física se consolida como um instrumento essencial para orientar a prática profissional e garantir a proteção dos indivíduos atendidos, considerados como beneficiários. Ao delimitar a atuação, o Código contribui para uma padronização mínima das práticas profissionais, evitando abusos e promovendo maior segurança aos profissionais e à sociedade. Assim, o Código de Ética não mostra apenas o como fazer, o que podemos considerar como a essência de orientação do código, mas ele delimita, estabelece um como deve ser feito no que se refere à atuação ética, o que podemos entender aqui como a essência regulamentadora do código profissional.

Proteção ao beneficiário

Com isso, observa-se a atuação direta do Código na proteção dos beneficiários dos serviços oferecidos pelos profissionais de Educação Física, pois ao indicar que é responsabilidade e dever uma atuação profissional pautada nos valores éticos, com segurança, excelência técnica e respeito ao ambiente de trabalho, o código insere o beneficiário, que é a própria sociedade, no centro da intervenção, reconhecendo sua integridade física e moral como prioridade das práticas que competem ao profissional de educação física. Essa preocupação se mostra relevante ao ponto que a educação física trata diretamente com a saúde e com o corpo dos usuários, e que comportamentos inadequados podem gerar riscos significativos à população. E isso fica mais claro quando observamos o que o art. 3º, inciso I, estabelece que “assegurar a seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com excelência técnica” como responsabilidade e dever do profissional de Educação Física. (CONFEEF, 2023)

Nesse sentido, outro aspecto essencial que podemos destacar é a definição de deveres, direitos e limites da atuação profissional. Ao inserir responsabilidades, como a necessidade de atualização técnica, científica e cultural constante, como a necessidade de guardar sigilo decorrente de sua atividade profissional, não praticar abuso ou assédio moral, racial ou sexual, o código orienta o profissional sobre suas obrigações éticas. Ao mesmo tempo, assegura direitos, como o exercício digno da profissão e a recusa de práticas que contrariem sua consciência ética, além de estabelecer que exercer a profissão sem ser discriminado por questões de religião, raça, sexo, idade, opinião política, cor, orientação sexual ou de qualquer outra natureza é um direito. Essa delimitação é importante para evitar tanto abusos quanto omissões, contribuindo para uma atuação mais consciente e equilibrada.

Responsabilidade social do profissional

Além disso, destacamos que o Código de ética aponta para uma dimensão social do profissional de educação física, ao destacar que o trabalho não se restringe ao atendimento individual, mas que ele possui um impacto coletivo. Haja vista que, ao promover saúde, qualidade de vida e bem estar, esse profissional assume um papel social relevante, que exige compromisso não apenas com os resultados imediatos, que, como já citamos, é um desafio ao profissional com as necessidades advindas do imediatismo da sociedade atual, mas com valores mais amplos, como respeito, dignidade e responsabilidade. Nesse sentido, o código funcionará, e funciona, como um elo entre a atuação técnica e profissional e a sociedade, fortalecendo o compromisso ético e profissional perante à sociedade.

PROBLEMA NA PRÁTICA

Conforme Lei Federal 9696/98 (Brasil, 1998), orientação, docência, prescrição, dica, acompanhamento e demais serviços relacionados são competências exclusivas do Profissional de Educação Física regular junto ao Sistema CONFEF/CREFs. O Ministério Público Federal (MPF) (Ministério Público Federal, 2022), Tribunais Regionais Federais (TRFs) de todo o país, inclusive jurisprudência consolidada do Superior Tribunal de Justiça (STJ) e do Supremo Tribunal Federal (STF) (Brasil, 2024) reafirmam a obrigatoriedade de registro ativo no CREF para o exercício profissional, independente de local (escola, faculdade, universidade, academia, hotel, condomínio, hospital, clube, quartel, projeto, etc.).

De acordo com o relatório anual do Departamento de Orientação e Fiscalização do CREF12/PE (CONFEF, 2025), apresentado na Figura 1, observa-se um aumento tanto no número de fiscalizações quanto na sua repercussão ao comparar os anos de 2024 e 2025. O documento indica que, entre as pessoas jurídicas registradas em Pernambuco, as principais infrações incluem: funcionamento sem profissional de Educação Física no estabelecimento; ausência de responsável técnico cadastrado; atuação irregular de estagiários sem termo de compromisso; e funcionamento com certificado vencido ou desatualizado. No que se refere às pessoas físicas, destacam-se infrações como atuar sem registro, inadimplência junto ao conselho, contratação de serviços que desvalorizam a categoria e permissão do exercício profissional por indivíduos não registrados (CONFEF, 2025).

Tabela 1 – Comparativo entre as fiscalizações nos anos de 2024 e 2025

Painel Comparativo de Fiscalização (2024-2025)		
	Números de 2024	Números de 2025
Fiscalizações		
Pessoa Jurídica	2905	3779
Pessoa Física	4286	6022
Fiscalizações online	1484	1991
Total	8675	11892
Procedimentos		
Auto de infração Pessoa Jurídica	747	776
Auto de infração Pessoa Física	902	716
Termo de Visita	2472	3428
Total	4121	4920

Fonte: Relatório Anual do Departamento de Orientação e Fiscalização do CREF12/PE de 2025.

O relatório esclarece que as fiscalizações no formato virtual aconteceram por ligação telefônica, pela consulta de ofícios e pelo *Instagram*. Embora os dados apresentem um recorte temporal restrito (2024–2025), sua análise, quando articulada ao crescimento do uso das redes sociais por profissionais de Educação Física, evidencia a necessidade de um olhar mais sistemático e contínuo por parte dos órgãos de fiscalização e orientação.

A presença de fiscalização em ambientes virtuais revela uma adaptação institucional relevante às novas formas de atuação profissional, mas também evidencia a necessidade de regulamentação, orientação e monitoramento específicos para o meio digital. Nesse contexto, o crescimento da oferta de serviços profissionais nas redes sociais pode ampliar a incidência de irregularidades éticas, exigindo ações contínuas de fiscalização e orientação articuladas com plataformas digitais, sociedade civil e órgãos governamentais.

Diante disso, consideramos que a Câmara de Ética e Orientação Profissional ganha papel central no enfrentamento dessas demandas, uma vez que se configura como órgão de assessoramento permanente ao Plenário, à Diretoria e à Presidência, tendo entre suas prerrogativas o desenvolvimento de estudos e pesquisas voltados à formulação de estratégias que articulem sua área de competência ao exercício profissional (CREF12/PE, 2023).

Algumas estratégias podem e devem emergir das competências da Câmara. Nesse sentido, é apresentado no Quadro 1 exemplos práticos de como a Câmara e o Conselho podem atuar diante das necessidades já apresentadas nesse capítulo. Ao mesmo tempo que sugerimos possibilidades de ampliação de atuação das ações de orientação, destacamos ações exitosas do CREF12 no estado de Pernambuco: “CREFCast”, *Podcast* do CREF12; “Jornada de Orientação e Capacitação Profissional”, ciclo de palestras e capacitação profissional em ética profissional e temas técnicos que fortalecem a atuação profissional junto à sociedade; Quadro “Presidente Responde”, quadro de perguntas e respostas no *Instagram* aberto ao público geral; “Júri Simulado”, parceria com Instituições de Ensino Superior; “Delegados do CREF”, profissionais voluntários que auxiliam nas ações de orientações em todas as mesorregiões do estado.

Quadro 1 – Competências da Câmara de Orientação e Ética Profissional e exemplos de aplicação prática

Competência	Exemplo prático
II – elaborar recomendações, orientações e diretrizes sobre os diferentes campos de intervenção profissional;	Guia de orientação de atuação no ambiente digital
III – propor e realizar atividades relacionadas com a Ética Profissional nos campos de intervenção do Profissional de Educação Física;	Ciclos de palestras e capacitações para profissionais e estudantes
IV – elaborar instruções sobre assuntos específicos relacionados com o exercício profissional;	Instrução Normativa sobre prestação de serviços digitais
VIII – articular ações entre formação inicial e continuada, exercício profissional e mercado de trabalho;	Parceria com Instituições de ensino superior

Fonte: elaborado pelos autores

Nesse sentido, o fortalecimento da Câmara passa pela ampliação de ações de orientação, campanhas educativas e produção de conteúdos físicos e digitais que dialoguem com a realidade dos profissionais e estabelecimentos, ajudando na redução de infrações e, principalmente, consolidando uma prática profissional pautada na ética e no compromisso social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse contexto, percebemos um distanciamento entre o que está nos documentos que regem a ética na educação física e o que realmente se concretiza na prática profissional no cotidiano. Tudo isso nos aponta para uma falta de cumprimento das normas por parte dos profissionais e instituições, assim como uma necessidade de incrementos de ações de orientação, conscientização ética e processos fiscalizatórios que efetivamente se aproximem da realidade no campo de atuação.

Nesse contexto, mais do que ampliar o número de fiscalizações, torna-se fundamental investir em estratégias integradas de orientação, educação profissional e comunicação institucional, capazes de alcançar efetivamente profissionais e estabelecimentos. Tais medidas

são essenciais para reduzir irregularidades e fortalecer a legitimidade da atuação profissional em Educação Física, tanto em contextos presenciais quanto digitais.

REFERÊNCIAS

Brasil. (1998). *Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998: Dispõe sobre a regulamentação da profissão de educação física e cria os Conselhos Federal e Regionais de Educação Física*. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19696.htm

Brasil. Supremo Tribunal Federal. (2024). *Ação direta de inconstitucionalidade nº 6.260/DF*. Relator: Ministro Luiz Fux.

Conselho Federal de Educação Física. (2023). *Código de ética dos profissionais de educação física*. <https://www.confef.org.br/>

Conselho Federal de Educação Física. (2025). *Portal da transparência*. Recuperado de <https://transparencia.confef.org.br/spw/PortalTransparencia/Consulta.aspx>

Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região. (2023). *Regimento interno do CREF12/PE*. <https://www.cref12.org.br/regimento/>

Ministério Público Federal. (2022). *PR-PE Manifestação nº 6385/2022: Manifestação em ação ordinária*. Procuradoria da República em Pernambuco.

O USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TDICS) PARA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN

Danilo Bastos Moreno, Raquel Maria Alexandre da Silva, Maria Mariana Cardoso Clemente, Cesar Augusto Barroso de Andrade, Maria Deisyelle Sibaldina Da Silva Almeida

DOI: 10.29327/5886572.1-6

RESUMO

A Síndrome de Down (SD), condição genética que apresenta diversos desafios clínicos e funcionais, demanda acompanhamento contínuo e especializado. O acesso limitado a serviços de saúde tem impulsionado o uso de Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) nessa população. Nosso objetivo é apresentar as evidências científicas sobre o uso da saúde digital para promoção de atividade física da pessoa com SD. Realizou-se uma revisão de escopo com buscas realizadas em abril de 2025 nas bases BVS/LILACS, PubMed/Medline, Cochrane Library e Embase. Dos 4.603 artigos inicialmente identificados, 9 foram incluídos. Publicações demonstraram o uso crescente de estratégias de saúde digital na promoção de atividade física à pessoa com SD, com destaque para utilizações baseadas em realidade virtual, exergames, teleatendimentos, softwares e ferramentas de comunicação. As TDICs têm-se mostrado viáveis e eficazes para ampliar o acesso e qualificar o cuidado à pessoa com SD.

Palavras-chave: Saúde digital; Telemedicina; Telerreabilitação; Síndrome de Down; Trissomia do 21.

INTRODUÇÃO

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TDICs) são ferramentas que permitem uma interação mais dinâmica, interativa e colaborativa nas relações atualmente, quando são utilizadas ferramentas tecnológicas, tais como smartphones, notebooks e tablets. Assim, muito se tem repensado sobre as possibilidades e alcances de ações envolvendo professores-treinadores e estudantes-praticantes. Alguns softwares utilizados são GoogleMeet, Zoom, Teams, Whatsapp, Instagram, Youtube, Streamyard, Moodle dentre outros.

Contudo, muito se discute sobre o papel das tecnologias no comportamento sedentário da população. O uso da tecnologia é aliado do aumento no tempo de comportamento sedentário ou do tempo investido em prática de atividade física/exercício físico? Assim, ela (tecnologia) seria considerada como um herói ou um vilão de nossa sociedade atual e de sua evolução?

Em relação às pessoas com deficiência, essa dualidade de pensamentos e ações não seria diferente.

Reconhecendo que deficiência é um termo em constante evolução e mudança, e que a deficiência resulta da interação entre pessoas com deficiência e as barreiras devidas às atitudes e ao ambiente que impedem a plena e efetiva participação dessas pessoas na sociedade em

igualdade de oportunidades com as demais pessoas (CF/88, Brasil, 2008; 2009; 2016).

Segundo o Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei 13.146/2015; atualizada em 2019), considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas.

Além dessas definições, o Brasil adota, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em suas pesquisas de Censo, a definição trazida pelo Washington Group (WG), que determina, dentro do conjunto resumido de perguntas sobre funcionalidade do WG, uma avaliação se a pessoa entrevistada possui uma deficiência com base nas suas respostas a perguntas que avaliam dificuldades em seis atividades (funções) básicas universais: visão, audição, locomoção a pé, autocuidado, cognição e comunicação. As perguntas não indagam se a pessoa entrevistada se identifica como alguém que tem uma “deficiência”. Em vez disso, as respostas de um indivíduo às seis perguntas são usadas para definir se essa pessoa se enquadra na categoria de “com deficiência” ou “sem deficiência”, com base no conceito geral de que uma deficiência implica um risco maior de limitações para a participação na sociedade. Entrevistados que afirmam ter “muita dificuldade” ou “não consigo de jeito nenhum” em resposta a pelo menos uma das seis perguntas sobre funcionalidade deve ser considerados pessoas com deficiência para fins de desagregação de dados, particularmente para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). São pessoas cujas limitações funcionais as colocam em risco de serem excluídas ao se depararem com barreiras físicas, informacionais, atitudinais ou institucionais no seu ambiente circundante” (WG, 2020).

Com isso, verificamos um impasse na acomodação da definição e visualização da pessoa com deficiência em nossa sociedade, como pode ser verificado através dos censos, da Pesquisa Nacional de Saúde - PNS e da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD neste século XXI. O censo vem apontando um comportamento diferente da população brasileira em geral, uma vez que foi encontrado pelo Censo 2010 que o país possuía 23,9% da população com alguma deficiência (aproximadamente 45 milhões de pessoas) e acerca da evolução dessa população foi verificado que houve uma variação negativa, em vez de positiva.

A partir da Pesquisa Nacional de Saúde em 2013, em uma população brasileira de cerca de 200 milhões de pessoas, foi verificado que 6,2% da população apresentava deficiência, e, destas, 0,8% possuía deficiência intelectual. Na PNS seguinte, em 2019, foi encontrado que 8,1% da população brasileira apresentava alguma deficiência, tendo na região Nordeste a região com maior prevalência de pessoas com deficiência (9.9%) e em Pernambuco o estado com maior prevalência (8,9%) (IBGE, 2015; 2021). Ainda levando em consideração os dados da PNS de 2019 (IBGE, 2021), a população adolescente, com idade entre 10 e 17 anos, representa cerca de 12% da população total do Brasil. Dentre esse percentual, 3,3% dos adolescentes brasileiros possuíam alguma deficiência.

Direcionando para o Nordeste, a população adolescente com deficiência representava 3,9%; e em Pernambuco representava 4% da população do estado, com 33 mil adolescentes. A Pesquisa Nacional por Amostragem de Domicílio Contínua em 2022 (PNAD), na qual foi identificada que a população brasileira com deficiência compreende 8,9% da população com dois anos ou mais, envolvendo todos os tipos de deficiência (visual, auditiva, intelectual, motora e múltiplas), tendo a população de adolescentes com deficiência (10- 19 anos de idade) compreendendo 5,3% e a de adultos jovens com deficiência (20-29 anos de idade) 6,3% da população nacional com deficiência (IBGE, 2023). Dados mais recentemente publicados pelo IBGE (2025) apontam para uma parcela de 7,3% da população nacional possuindo algum tipo de deficiência.

Apesar dessa variação de prevalência da deficiência em território nacional, a temática da

deficiência vem se tornando mais evidenciada nos últimos anos e as possibilidades de intervenção junto a essa população vem ganhando notoriedade. Contudo, promover treinamentos, exercícios físicos e inclusão ainda continua sendo difícil para a sociedade por inúmeras barreiras existentes, desde atitudinais às estruturais. Em busca de mitigar a influência dessas barreiras, a utilização das TDICs vem ganhando cada vez mais força e espaço na promoção de saúde da população com deficiência, especialmente a pessoa com deficiência intelectual, dentre elas a Síndrome de Down (SD).

As TDICs oferecem uma alternativa eficaz, ampliando o acesso a serviços essenciais de saúde e reabilitação e demonstram promover o apoio ao diagnóstico no atraso de desenvolvimento, no acompanhamento de intervenções fisioterápicas, no treinamento cognitivo e na promoção de atividades físicas, aspectos fundamentais para o bem-estar das pessoas com SD. Esta modalidade de cuidado pode ser uma solução eficaz para suprir a demanda crescente por serviços especializados, principalmente em regiões onde o acesso a profissionais é limitado (Bermudez et al., 2023; Lorenzo, Braccialli e Araújo, 2015).

Dessa forma, identificar o que vem sendo realizado junto a população com SD na promoção de atividade física com a utilização das TDICs pode indicar um caminho para facilitar o engajamento de pessoas com SD em um estilo de vida ativo e, consequentemente, mais saudável. Também pode indicar um caminho para que os profissionais de Educação Física se aproximem cada vez mais dessa população e alcancem o processo de inclusão para essas pessoas através da prática do exercício físico.

OBJETIVO

Frente ao cenário atual de utilização das TDICs e a promoção de atividade física para a população com SD, o objetivo do presente estudo foi o de mapear as evidências científicas disponíveis sobre o uso da saúde digital, com foco na promoção de atividade física para a pessoa com SD.

MÉTODO

Realizou-se uma revisão de escopo seguindo a metodologia de Arksey e O'Malley, as diretrizes do Joanna Briggs Institute e o fluxograma PRISMA-ScR. As buscas foram realizadas em abril de 2025 nas bases BVS/LILACS, PubMed/Medline, Cochrane Library e Embase. Dois revisores independentes (DBM e RMAS) realizaram a análise dos estudos (título, resumo, estudo completo) utilizando a ferramenta Rayyan para triagem dos estudos e extração para leitura completa dos estudos selecionados. Os estudos incluídos na revisão tiveram os dados extraídos e tabulados em planilhas no Google Sheets online, com a apresentação dos dados seguindo: autor (ano), objetivo do estudo, método de estudo, amostra, resultados e conclusão.

Foram incluídos estudos originais, observacionais ou experimentais, que abordassem o uso da saúde digital, telemedicina ou telerreabilitação no cuidado à pessoa com SD, sem restrição de idioma, idade ou período de publicação. Foram excluídos artigos que não tratavam da temática, revisões, dissertações, teses, editoriais, cartas, resumos de eventos e estudos sem texto completo disponível.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 4.603 artigos inicialmente identificados, 9 atenderam aos critérios de inclusão. Publicações majoritariamente recentes, demonstraram o uso crescente de estratégias de saúde digital no processo de promoção de atividade física para a pessoa com SD, com destaque

para intervenções baseadas em realidade virtual, exergames, teleconsultas e ferramentas de comunicação alternativa (Quadro 1).

Quadro 1. Dados dos estudos incluídos na revisão com apresentação de autor

Autor, ano	Objetivo	Método	Amostra	Resultados	Conclusão
Wuang et al (2011)	Verificar a efetividade de jogos interativos de realidade virtual no desenvolvimento sensoriomotor de crianças com SD	Intervenção quase-experimental com grupo controle com tratamento ocupacional padrão e um grupo intervenção com uso do Nintendo Wii VR	160 crianças com SD com idade entre 7 - 12 anos.	O grupo intervenção com Nintendo Wii VR se mostrou com melhor desenvolvimento sensoriomotor, menos para destreza manual, discriminação sensorial e modulação sensorial	A aplicação de jogos interativos com o Nintendo Wii VR se mostrou efetivo para melhorar o desenvolvimento sensoriomotor de crianças com SD
Monteiro et al (2017)	Avaliar a capacidade de aprendizado motor de pessoas com SD numa tarefa virtual não-imersiva	Realização de tarefas em um software com imagens 3D para avaliar o tempo de ação e a minimização de erros na tarefa	N=40 20 com SD (9 F) (14 a 30 anos) 20 com desenvolvimento típico (agrupado por idade)	Não houve diferença significativa na velocidade de ações entre os grupos. O erro constante foi mais aparente no grupo com SD	Foi avaliado que pessoas com SD possuem capacidade de aprendizado motor a partir de atividades em realidade virtual, mesmo que o tempo de ação seja um pouco maior
Álvarez et al (2018)	Verificar os efeitos de uma intervenção baseada em RV sobre desenvolvimento motor e controle postural	Intervenção com desenho quase-experimental, utilizando o Nintendo Wii	16 Crianças de 6 a 12 anos com SD	Aumento significativo no TGMD 2 e não significativo no controle postural após a intervenção	O uso da realidade virtual se mostrou efetiva para o desenvolvimento motor com exercícios de baixo impacto
Netto et al (2020)	Desenvolver e apresentar um software “Nossa Vida” como ferramenta na memorização de AVDs de pessoas com SD	Estudo de efetividade do software “Nossa Vida” e aperfeiçoamento para o “Nossa Vida 2.0”	27 pessoas com SD (11 F) com idade entre 10 - 22 anos	O software foi bem aceito pelas pessoas com SD com suas imagens e sons facilitando as interações e a memorização das AVDs	O software se mostrou efetivo para o que se propõe de melhorar a memorização das AVDs de pessoas com SD, melhorando o seu cotidiano

Guerrero et al (2023)	Examinar o efeito de um programa virtual de exercícios físicos de equilíbrio em adultos com SD	Intervenção com programa de treinamento virtual de exercícios físicos de equilíbrio de 12 semanas	18 adultos com SD (5 F) com idades entre 18 - 35 anos	No grupo que passou pela intervenção, houve melhora significativa nos testes: teste TUG, FRT, MCTSIB, que envolvem equilíbrio e funcionalidades	Foi verificado que adultos com SD não desempenham como adultos típicos, mas que com o programa de treinamentos houve melhora no equilíbrio da amostra
Ghouri et al (2024)	Determinar os efeitos de realidade virtual nos equilíbrios estático e dinâmico em pessoas com SD	Quase-experimental Intervenção com uso de Nintendo Wii e Nintendo Fit	24 crianças com SD, idade entre 6 - 9 anos	Melhoras significativas no desenvolvimento de equilíbrio estático e dinâmico	O uso de realidade virtual melhorou significativamente os equilíbrios estático e dinâmico, podendo ser utilizado para esse fim com essa população
Hilgenkamp et al (2024)	Avaliar a velocidade de marcha e desvio na marcha após um programa de exercício físico para pessoas com SD	Quase-experimental com intervenção de 12 semanas com aplicação de um programa de treinamento de forma remota utilizando a ferramenta Zoom	18 adultos com SD (5 F) com idades entre 19 - 34 anos	Foi verificado que o ciclo de marcha, tarefa com suporte monopodálico, avanço em uma perna, quadril, tornozelo, joelho e velocidade de marcha confortável apresentaram melhoras significativas	Velocidade de marcha e os desvios de movimentos na marcha foram melhorados com a aplicação do treinamento remoto
Giuriato et al (2025)	Melhorar a força e o equilíbrio utilizando tele-coaching sessões com crianças com SD	Intervenção com tele-coaching	18 crianças com idade entre 9 - 17 anos (	Melhora na PAS e no equilíbrio	As intervenções de tele-coaching podem ser eficazes na melhoria da saúde cardiovascular e do equilíbrio, atendendo às necessidades específicas de saúde de pessoas com SD
Rubin et al (2025)	Verificar a viabilidade de um treinamento de resistência online para pessoas com SD	Intervenção	N = 13 (10 F) média de 21,7 ± 5,9 anos	Participantes indicaram o programa como fácil e os vídeos do treinamento como divertidos	Treinamento de resistência online parece ser viável para essa população, precisando de mais estudos

Observando o que vem sendo realizado e publicado recentemente, podemos verificar que as TDICs vêm sendo utilizadas com a população de pessoas com SD de maneira bastante satisfatória, no sentido de iniciar um trabalho e ter repercussão positiva na vida dessas pessoas. São observadas TDICs como videogame, computador, tablet e smartphone como recursos para a promoção e controle da prática de atividade física para pessoas com SD.

Nesse contexto, Wang et al (2011) investigaram a efetividade da utilização de jogos interativos utilizando realidade virtual no desenvolvimento sensorio motor de crianças com SD. Durante o estudo, com 160 crianças, foram utilizados um grupo controle com tratamento de terapia ocupacional padrão e um grupo com a intervenção através da utilização do videogame Nintendo Wii VR. Foi observado pelos autores que o grupo com a utilização do videogame apresentou melhores dados de desenvolvimento se comparado com o grupo com tratamento

padrão atual. Evidenciando o potencial dessa tecnologia como estratégia inovadora para aumentar o engajamento em atividades físicas e favorecer o desenvolvimento motor em crianças com SD.

Corroborando com esses achados, Alvarez et al (2018) também utilizou o Nintendo Wii em um estudo com crianças entre 6 e 12 anos com SD, com foco no desenvolvimento de habilidades motoras básicas e no controle postural. Os autores observaram melhora significativa na coordenação motora grossa após a intervenção, reforçando o papel das TDICs como ferramentas facilitadoras do processo de reabilitação e desenvolvimento motor.

Na mesma perspectiva, o uso da realidade virtual tem sido explorado como estratégia terapêutica promissora. Um estudo quase experimental conduzido por Ghouri et al. (2024) no Paquistão, investigou seus efeitos sobre o equilíbrio estático e dinâmico em crianças com SD, com idades entre 6 e 9 anos, distribuídas em dois grupos com características semelhantes quanto à idade gestacional e ao nível de QI. As avaliações, realizadas por meio da Escala de Equilíbrio Pediátrico e do teste de Romberg, evidenciaram melhora significativa no equilíbrio em ambos os grupos ao longo do período de intervenção. Embora não tenham sido observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos nas análises comparativas, a intervenção baseada em realidade virtual apresentou tendência de maior impacto, especialmente no equilíbrio estático, reforçando seu potencial como recurso terapêutico complementar e motivador.

Além das tecnologias imersivas, evidências indicam que mesmo intervenções com menor grau de imersão podem gerar benefícios relevantes. Nesse sentido, Monteiro et al. (2017) analisaram o aprendizado de ações motoras por meio da interação com tecnologia, ainda que sem o uso de ambientes virtuais imersivos. Ao comparar grupos controle e experimental de pessoas com SD em tarefas simples e cronometradas, os autores identificaram melhor desempenho no grupo submetido à intervenção, sugerindo que diferentes níveis de tecnologia podem contribuir de forma positiva para o aprendizado e o desenvolvimento motor nessa população.

No campo das atividades da vida diária, Netto et al. (2020) desenvolveram o software “Nossa Vida”, voltado para o apoio à compreensão e memorização de rotinas em crianças com SD. Os resultados indicaram evolução no preenchimento do diário de atividades por todas as crianças participantes, destacando o potencial das TDICs como ferramentas de suporte à autonomia. Ressalta-se que este estudo foi desenvolvido no Brasil, no estado de São Paulo, evidenciando também a produção nacional na área.

Mais recentemente, Giuriato et al. (2025) investigaram o uso de TDICs por meio de um programa de tele-coaching voltado à melhoria de habilidades motoras em adolescentes com SD. A intervenção consistiu em um programa estruturado de exercícios físicos baseado em jogos, realizado remotamente por meio da plataforma e-gym, com sessões de 60 minutos, três vezes por semana, durante 15 semanas. Os resultados apontaram melhorias na saúde cardiovascular e no equilíbrio, além de avanços no aprendizado motor. Os autores destacam que o acesso remoto a programas estruturados configura uma alternativa acessível e conveniente para promover o engajamento em um estilo de vida ativo nessa população.

Seguindo a mesma perspectiva das intervenções remotas mediadas por tecnologias, Rubin et al. (2025) conduziram um estudo com duração de 10 semanas baseado em treinamento resistido realizado de forma remota e assíncrona, utilizando vídeos pré-gravados como ferramenta de orientação. O programa incluiu de duas a três sessões semanais e demonstrou ser acessível e adequado para promover a prática de atividade física em pessoas com Síndrome de Down (SD). Os autores destacam que a acessibilidade limitada a programas presenciais constitui uma das principais barreiras para a adoção de um estilo de vida ativo nessa população. Nesse sentido, o uso de estratégias atrativas, como atividades baseadas em jogos, contribuiu para tornar o programa mais envolvente, evidenciando o potencial das TDICs como facilitadoras na implementação de programas de exercícios resistidos e na consolidação de hábitos saudáveis.

De forma complementar, Guerrero et al. (2023) desenvolveram um programa de intervenção via telessaúde com foco na melhoria do equilíbrio, ao longo de 12 semanas. A proposta incluiu exercícios de fortalecimento muscular, reabilitação neurológica e atividades cardiovasculares. Os resultados indicaram avanços significativos nas avaliações pós-intervenção, especialmente no que se refere à força de membros inferiores, reforçando a efetividade de intervenções remotas estruturadas na promoção de componentes essenciais da aptidão física em indivíduos com SD.

Ainda no campo das adaptações motoras e funcionais, Hilgenkamp et al. (2024) investigaram aspectos relacionados à marcha em adultos com SD, considerando que essa população tende a apresentar alterações como maior base de apoio, menor amplitude de passos e redução de aproximadamente 25% na velocidade de marcha. A partir dessas características, os autores propuseram um programa de treinamento remoto que integrou exercícios voltados aos movimentos fundamentais da marcha, fortalecimento da musculatura de quadril, estímulos visuais e vestibulares, além de atividades cardiovasculares. Essa abordagem evidencia a importância de intervenções direcionadas às especificidades funcionais dessa população, ao mesmo tempo em que reforça o papel das TDICs como ferramentas viáveis para ampliar o acesso a estratégias de reabilitação e melhoria da mobilidade.

Em conjunto, esses achados fortalecem a compreensão de que intervenções mediadas por tecnologias digitais, especialmente em formatos remotos e flexíveis, podem contribuir significativamente para a superação de barreiras de acesso, promovendo maior engajamento em programas de atividade física e favorecendo ganhos funcionais relevantes em pessoas com SD. Vale salientar que foram vários os objetivos traçados pelos autores, desde o equilíbrio estático a ações da vida diária, evidenciando que o uso das TDICs pode ser utilizado nas mais variadas formas de intervenção e promoção de atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação vêm sendo utilizadas de forma eficaz no cuidado à saúde de pessoas com Síndrome de Down, especialmente na promoção da atividade física, no desenvolvimento motor e no estímulo à autonomia. Recursos baseados em realidade virtual, exergames, teleatendimentos, softwares e programas remotos demonstraram benefícios em aspectos como coordenação motora, equilíbrio, força muscular e capacidade funcional, além de favorecerem maior engajamento nas intervenções. Apesar das evidências promissoras, ainda persistem limitações na literatura, como a heterogeneidade dos protocolos, amostras reduzidas e a escassez de estudos de longo prazo que avaliem o impacto sustentado dessas intervenções no estilo de vida e na qualidade de vida dessa população.

AGRADECIMENTO / FINANCIAMENTO

O presente estudo foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES).

REFERÊNCIAS

Bermudez, B. E. B. V., Franklin, G. L., Oliveira, C. M., Coutinho, L., & Crippa, A. C. S. (2023). Quality of life in Down syndrome in Brazil: A cross-sectional study. *Arquivos de Neuropsiquiatria*, 81(11).

Brasil. (2007). Marco legal: Saúde, um direito de adolescentes. Ministério da Saúde.

Brasil. (2013). Diretrizes de atenção à pessoa com síndrome de Down (1ª ed.). Ministério da Saúde.

Brasil. (2015). Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015: Lei brasileira de inclusão da pessoa com deficiência. https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/554329/estatuto_da_pessoa_com_deficiencia_3ed.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. (2022). Boletim epidemiológico, 53(7).

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. (2023). Análise epidemiológica e vigilância de doenças não transmissíveis. <https://svs.aids.gov.br/daent/centrais-de-conteudos/paineis-de-monitoramento/natalidade/anomalias-congenitas/>

Ghouri, E.-u.-R. K., Memon, A. G., Ali, S., Adnan, Q., & Tahir, S. (2024). Effects of virtual reality on static and dynamic balance among individuals with Down syndrome. *Journal of Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 23(2), 116–122. <https://doi.org/10.22442/jlumhs.2024.01057>

Giuriato, M., Gatti, A., Carnevale Pellino, V., Bianchi, A., Zanelli, S., Pirazzi, A., Cavallo, C., Quatraro, A., Gazzarri, A. A., Vandoni, M., Zuccotti, G., & Calcaterra, V. (2025). A tele-coaching pilot study: An innovative approach to enhance motor skills in adolescents with Down syndrome. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 38, e70036. <https://doi.org/10.1111/jar.70036>

Gómez Álvarez, N., Venegas Mortecinos, A., Zapata Rodríguez, V., López Fontanilla, M., Maudier Vásquez, M., Pavez-Adasme, G., & Hernández-Mosqueira, C. (2018). Efecto de una intervención basada en realidad virtual sobre las habilidades motrices básicas y control postural de niños con síndrome de Down. *Revista Chilena de Pediatría*, 89(6), 747–752. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062018005001202>

Guerrero, K., Umagat, A., Barton, M., Martinez, A., Ho, K.-Y., Mann, S., & Hilgenkamp, T. (2023). The effect of a telehealth exercise intervention on balance in adults with Down syndrome. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36, 385–393. <https://doi.org/10.1111/jar.13068>

Hilgenkamp, T., Lum, R., Roys, C., Souza, T., Stopka, D., Mann, S., & Ho, K.-Y. (2024).

Effects of a 12-week telehealth exercise intervention on gait speed and gait deviations in adults with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 68(6), 598–609. <https://doi.org/10.1111/jir.13132>

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2012). Censo brasileiro de 2010. IBGE.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2015). Pesquisa nacional de saúde: 2013: Ciclos de vida, Brasil e grandes regiões. IBGE.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2021). Pesquisa nacional de saúde: 2019: Ciclos de vida: Brasil. IBGE.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). Censo brasileiro de 2022. IBGE.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2025). Censo demográfico 2022: Pessoas com deficiência e pessoas diagnosticadas com transtorno do espectro autista: Resultados preliminares da amostra. IBGE.

Lorenzo, S. M., Bracialli, L. M. P., & Araújo, R. C. T. (2015). Realidade virtual como intervenção na síndrome de Down: Uma perspectiva de ação na interface saúde e educação. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 21(2). <https://doi.org/10.1590/S1413-65382115000200007>

Monteiro, C. B. de M., Silva, T. D. da, Abreu, L. C. de, Fregni, F., Araujo, L. V. de, Ferreira, F. H. I. B., & Leone, C. (2017). Short-term motor learning through non-immersive virtual reality task in individuals with Down syndrome. *BMC Neurology*, 17, 71. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0852-z>

Netto, O. L. da C., Rodrigues, S. C. M., Castro, M. V. de, Silva, D. P. da, Silva, R. R. da, Souza, R. R. B. de, Souza, A. A. F. de, & Bissaco, M. A. S. (2020). Memorization of daily routines by children with Down syndrome assisted by a playful virtual environment. *Scientific Reports*, 10, 3144. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60014-5>

Rubin, D. A., Clark, B., Lam, J., Vuong, V., Brito, J., & Fisher, K. L. (2025). Is an online asynchronous progressive resistance training programme feasible for individuals with Down syndrome? *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 38, e70040. <https://doi.org/10.1111/jar.70040>

Washington Group on Disability Statistics. (2020). Introdução aos conjuntos de perguntas do Grupo de Washington para estatísticas sobre pessoas com deficiência.

Wuang, Y.-P., Chiang, C.-S., Su, C.-Y., & Wang, C.-C. (2011). Effectiveness of virtual reality using Wii gaming technology in children with Down syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 32(1), 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.10.002>

BARREIRAS E FACILITADORES NO ACESSO À ATIVIDADE FÍSICA POR PESSOAS SURDAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Taynara Poliana Gonçalves de Melo, Abraão Guilherme Da Paixão Neto

DOI: 10.29327/5886572.1-7

RESUMO

Este estudo investigou as barreiras e facilitadores no acesso de pessoas surdas à atividade física. Foi realizada uma revisão integrativa com 9 artigos selecionados entre 2017 e 2025. Os resultados indicam que a principal barreira é a diferença linguístico-cultural, com o predomínio da língua portuguesa sobre a LIBRAS prejudicando a comunicação e permanência nos locais de prática. Evidenciou-se que crianças e adolescentes surdos são menos ativos que ouvintes, refletindo a carência de profissionais capacitados e de uma educação bilíngue inclusiva. Embora a atividade física ofereça benefícios robustos à saúde física e mental, a comunidade surda enfrenta vulnerabilidade linguística e social. Conclui-se que é urgente reformar a formação de profissionais de Educação Física e implementar estratégias de acessibilidade comunicacional para garantir o direito dessa minoria à saúde e ao pertencimento social.

Palavras-chave: Atividade física; Deficiência auditiva; Inclusão social; LIBRAS.

INTRODUÇÃO

No Brasil, cerca de 2,6 milhões de brasileiros possuem deficiência auditiva, sendo que nem todas estão integradas ao cotidiano da sociedade (IBGE, 2022). De acordo com a Lei nº 14.768 (Brasil, 2023), a deficiência auditiva passou a ser compreendida como uma limitação de longo prazo, abrangendo tanto a perda unilateral total quanto a bilateral parcial ou total.

A deficiência auditiva pode ser classificada como perda parcial ou total da capacidade de ouvir, que pode se manifestar em diferentes graus: leve, moderado, severo e profundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, mais de 5% da população do mundo tem perda auditiva incapacitante, destes, os que participam da comunidade com deficiência auditiva estão inseridos num grupo minoritário, com aspecto cultural e linguístico próprio, como, por exemplo, a Língua Brasileira de Sinais (Libras).

As pessoas que apresentam deficiência auditiva podem enfrentar no cotidiano problemas de cunho cultural e condição biológica (Andrade, 2017). Entre os problemas observados, pode apontar o baixo nível de atividade física. Andrade (2017) em sua pesquisa avaliou jovens de 10 a 19 anos e identificou que os indivíduos com deficiência eram menos ativos em comparação aos pares ouvintes para a mesma faixa etária. Isso pode apresentar relação com as barreiras comunicacionais, falta do domínio de LIBRAS, por parte dos profissionais de educação física (Andrade, 2019).

Em relação às pessoas com deficiência, a prática de atividade física no lazer também é um mecanismo facilitador da autonomia nas atividades da vida diária e na inclusão na

sociedade (Ritti-Dias et al., 2021). Vale destacar que a prática regular de atividade física como é amplamente discutido na literatura, proporciona diversos benefícios à saúde física, incluindo a saúde mental e o bem-estar geral (World Health Organization, 2024).

O acesso a atividade física é um direito garantido em leis e documentos como o manual “A Pessoa com Deficiência e o Sistema Único de Saúde” (BRASIL, 2002) e a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. As atividades cotidianas de lazer e esportivas não são diferentes quando o direito ao atendimento, acolhimento e oferecimento de informações, recursos e treinamentos de acordo com sua necessidade. (Andrade, 2017)

O profissional de educação física exerce um papel fundamental na adesão a um programa de atividade física, sendo ele o intermediador das ações de inclusão no ambiente da prática. (Andrade, 2017). Utilizando de metodologias e ferramentas que garantam a total participação nas aulas, que devem ser utilizadas desde a educação básica até os anos finais, para que possa ser garantido desde a formação o acesso a hábitos saudáveis. (SILVA et al., 2020).

O processo de ensino e aprendizagem nas escolas é a base para que a população com deficiência auditiva se torna mais ativa. As escolas que optam no seu currículo e Projeto Político Pedagógico (PPP) por uma educação bilíngue a seus alunos, introduzindo a libras como língua materna e língua portuguesa escrita, tem uma maior taxa de adesão as aulas de educação física (SILVA et al., 2020).

Entre outras estratégias para a inclusão, a disseminação da Libras para a população ouvinte é indicado na literatura como o caminho mais eficaz, mas pouco provável, uma vez que a Libras não é matéria obrigatória nas escolas, por não compor a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), evidenciando assim a incapacidade do ouvinte de se comunicar com seus pares surdos. (SILVA et al., 2020)

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Identificar as barreiras enfrentadas pelos indivíduos com deficiência auditiva para o acesso à prática de atividade física.

Objetivos específicos

Analisar de que forma a diferença linguístico-cultural entre a Língua Portuguesa e a LIBRAS interfere no acesso de indivíduos com deficiência auditiva à prática de atividade física.

Analisar as estratégias e a importância da formação de profissionais de Educação Física para promoção de práticas mais acessíveis e inclusivas.

MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa, conduzida com o objetivo de sintetizar e analisar criticamente evidências científicas acerca a respeito das barreiras enfrentadas pelos indivíduos com deficiência auditiva para o acesso à prática de atividade física. Esse tipo de abordagem pode conduzir a inclusão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, proporcionando uma compreensão abrangente do fenômeno investigado.

A condução da revisão seguiu as seis etapas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008): (1) identificação do tema e formulação da questão norteadora; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (3) busca nas bases de dados; (4) seleção dos estudos; (5) extração e organização das informações; e (6) síntese e interpretação dos resultados.

A busca bibliográfica foi realizada no período de novembro de 2024 a novembro de 2025

nas bases de dados científicas como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Combinados por operadores booleanos AND e OR: “deficiência auditiva” OR “hearing impairment”; “atividade física” OR “physical activity”; acessibilidade OR “accessibility”.

Em relação aos critérios de inclusão, foram considerados elegíveis: a) estudos disponíveis na íntegra, b) em língua portuguesa e inglesa, que abordassem diretamente a temática proposta, c) estudos publicados entre os anos de 2017 e 2025. Em relação aos critérios de exclusão: a) estudos duplicados, incompletos ou que não apresentavam relação com o objetivo da pesquisa, b) estudos com metodologia insuficientemente descrita ou resultados não aplicáveis ao objetivo da revisão.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão a seleção dos artigos ocorreu do seguinte modo: leitura dos títulos, resumos e textos completos. A organização e interpretação dos dados como consta na tabela 1. foram realizadas de forma descritiva sem a utilização de software específico. A avaliação dos estudos foi conduzida por dois pesquisadores.

Tabela 1. Identificação dos artigos

Base de Dados	Estudos identificados	Após Refinamento	Incluídos
PUBMED	10	3	1
SCIELO	5	1	1
GOOGLE ACADÊMICO	8.000	40	7

Fonte: Elaborado pelos autores

Por tratar-se de um estudo baseado em dados secundários de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca nas bases de dados resultou inicialmente em 8.015 estudos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 9 artigos foram incluídos na amostra final, contemplando diferentes delineamentos metodológicos. Os principais achados estão sintetizados no Quadro 2.

De modo a facilitar a compreensão, a revisão foi dividida em duas vertentes, o primeiro versa sobre os conceitos aplicados a deficiência auditiva e os fatores relacionados a esta. Enquanto, o segundo traz a prática de atividade física e os fatores associados.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/Ano	Tipo de estudo	Método	Principais resultados
Silva. <i>et al.</i> , (2020)	Qualitativo	documental qualitativa	Dificuldade de inclusão devido barreiras linguísticas e estruturais.

Witchs, (2021)	Qualitativo	teórico-reflexivo	A privação de linguagem na infância gera impactos que se estendem para todas as áreas da vida, incluindo a dificuldade de entender regras esportivas complexas
Oliveira, (2025)	Qualitativo	revisão de literatura	O vôlei é destacado como uma modalidade benéfica para surdos, pois exige constante atenção visual e coordenação.
Santos, (2022)	Quantitativo	Comparativo	prática esportiva é um fator determinante para uma melhor qualidade de vida em pessoas surdas.
Machado, (2021)	Quantitativo	Transversal	Estudantes ouvintes tendem a ser mais ativos que os estudantes com deficiência auditiva, especialmente em atividades de lazer e esportes coletivos.
Ahmed, (2018)	Quantitativo	Transversal	Uma porcentagem considerável da população surda não atinge as recomendações mínimas de atividade física da OMS.
Barker, (2025)	Qualitativo	Análise Temática	A atividade física para as pessoas com deficiência não é apenas uma questão de saúde biológica, mas um ato de pertencimento social.
Li, (2019)	Quantitativo	Transversal	adultos surdos são, em média, menos ativos que a população ouvinte e apresentam maior tempo em comportamento sedentário.

Fonte: elaborado pelos autores

Conceitos e fatores relacionados à deficiência auditiva

Os fatores genéticos são responsáveis por grande parte dos casos de deficiência auditiva, especialmente na infância. A perda auditiva pode ter origem genética ou ambiental, sendo

classificada em sindrômica, quando associada a outras alterações clínicas, e não sindrômica, quando ocorre isoladamente. Estudos recentes apontam que aproximadamente 50% a 60% dos casos de surdez congênita em países desenvolvidos possuem etiologia genética, além de fatores ambientais, infecciosos e neonatais (World Health Organization, 2021).

A dificuldade ou impossibilidade de ouvir sons faz com que a comunicação entre indivíduos ouvintes e surdos surja como uma das principais barreiras a ser enfrentada pelas pessoas surdas, tendo em vista que a maioria desses nascem em famílias ouvintes, que não aceita a surdez do filho ou filha, e que não utilizam da língua de sinais ou até mesmo não a conhecem (Silva et al., 2020).

A Língua Brasileira de sinais (LIBRAS), é a língua oficial da comunidade surda no Brasil oficializada a partir da Lei número 10.436/2002 (Brasil, 2002), que legaliza e reconhece a LIBRAS como meio de comunicação e expressão, mas não podendo substituir a língua portuguesa como modalidade escrita. LIBRAS é vista como principal meio de inclusão é através dela que pessoas surdas conseguem se comunicar, o problema central é a falta de incentivo dessa língua para comunidade ouvinte, o que poderia auxiliar no processo de inclusão do indivíduo surdo (Silva et al., 2020).

A inclusão dos surdos na sua cultura linguística de forma tardia pode ser dada pela falta de informação e pela falta de programas de inclusão, de modo que ao chegarem na escola os surdos se deparam com ambientes não inclusivos, falta de profissionais qualificados, pouca disseminação e não adoção da LIBRAS pela comunidade ouvinte (Silva et al., 2020).

A escolarização da comunidade surda se torna um dos componentes mais achados na literatura, tendo em vista a preocupação com esses indivíduos desde o processo de alfabetização, como destaca (Silva et al., 2020); o bilinguismo é visto por diversos autores como melhor opção para educação de indivíduos surdos possibilitando a adesão da sua identidade linguística sem deixar de lado a língua escrita do seu país. Destaca-se, ainda, que os surdos compõem uma minoria linguística, o que dificulta o acesso aos direitos sociais, o que causa uma vulnerabilidade linguística e consequentemente social (Witchs, 2021).

A vulnerabilidade linguística e a falta de políticas públicas específicas para pessoas surdas, reforça o mencionado anteriormente de que o surdo se ver obrigado a se adequar aos parâmetros linguísticos da população ouvinte, para ter seus direitos civis plenamente garantidos. A inclusão de intérpretes é uma das soluções apontadas para a inclusão dos surdos na sociedade tendo em vista que por meio dessa ferramenta há uma conexão da língua portuguesa com a língua de sinais ajudando assim na alfabetização e escolarização de pessoas surdas. Em 2005 foi dado um grande passo de inclusão social com o Decreto Federal n. 5.626, onde foi estabelecido o direito de acessibilidade para os surdos onde o estado tem como obrigação interpretar e traduzir em língua de sinais, esse decreto também permite a formação de intérpretes, professores e tradutores em cursos de licenciatura e bacharelado em letras com a habilitação em LIBRAS (Witchs, 2021).

Na percepção de Witchs (2021) a língua de sinais figura como:

“Noto que a língua de sinais tem figurado ora como uma ferramenta pedagógica para o ensino das crianças surdas, ora como um instrumento de inclusão, por permitir sua acessibilidade. Entretanto, nas políticas linguísticas para surdos, a língua de sinais pouco aparece como elemento linguístico-cultural a partir do qual é possível exercer cidadania e livre expressão.” (Witchs, 2021, p.150).

O que leva a entender que mesmo as atuais políticas públicas que tendem a incluir o surdo através das metodologias de ensino que tem como a língua de sinais a primeira língua a ser ensinada, estamos muito longe de disseminar a vulnerabilidade que o surdo enfrenta na atual

sociedade. Fato que fica evidente em 2019 quando por meio do decreto federal 10.185/2019 foi extinguido o cargo de tradutor-intérprete em planos e carreiras dos Cargos Técnico-Administrativos em Educação, assim dificultando uma educação mais acessível para pessoas surdas (Witchs, 2021).

O fator linguístico vai além dos campos da educação, podendo chegar a comportamentos relacionados à saúde como a inatividade física. Observa-se que adolescentes surdos praticam menos atividade física que os ouvintes, com destaque para a falta de informação necessária por parte dos profissionais sobre a condição do aluno surdo (Andrade, 2017).

Fatores associados a prática de atividades física e seus benefícios a saúde

Entende-se por atividade física toda a atividade realizada pelo corpo e que gere aumento do gasto energético (Brasil, 2021). Este comportamento está presente na vida das pessoas em quatro diferentes dimensões, que são atividade física no lazer, deslocamento, trabalho e atividades domésticas (Brasil, 2021).

Diversos são os benefícios da prática de atividade física para a saúde global. Evidências recentes indicam que níveis elevados de atividade física podem reduzir o risco de Diabetes Mellitus tipo 2 em até 26% (Dempsey et al., 2021). No que tange às doenças cardiovasculares, a prática regular está associada a uma redução de 20% a 30% na incidência de doenças isquêmicas do coração (Bull et al., 2020). Quanto às patologias oncológicas, o impacto é robusto: reduções de risco de 12% a 21% para o câncer de mama e até 20% para o câncer de cólon (McTiernan et al., 2019; Bull et al., 2020). Além disso, a atividade física é atualmente reconhecida como uma intervenção de primeira linha para a saúde mental, com reduções significativas nos sintomas de depressão e ansiedade (Schuch & Vancampfort, 2021), consolidando-se como fator determinante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Observa-se, ainda, que pessoas ativas consomem menos medicamentos e geram menores gastos com medicamento e com psicotrópicos (Lima, 2022), e com internações hospitalares (Barreto et al., 2020; Bielemann et al., 2015). Os problemas epidemiológicos apontados podem ser minimizados, pois considerando que a prática de atividade física é um comportamento este pode ser modificado. Estudos vêm demonstrando que intervenções simples realizadas na atenção básica foram custo efetivos para aumentar o nível de atividade física da população (Abu-omar et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados deste estudo, conclui-se que uma das principais barreiras enfrentadas por indivíduos com deficiência auditiva para o acesso à prática de atividade física está relacionada às diferenças linguísticas e culturais entre a comunidade surda e os ouvintes. Observa-se que a predominância da língua portuguesa em detrimento da LIBRAS compromete a comunicação e dificulta o acesso, a participação e a permanência dessa população nos ambientes de prática corporal.

Além disso, evidenciou-se a importância da formação de profissionais de Educação Física preparados para atuar de maneira inclusiva, considerando as especificidades linguísticas e culturais das pessoas com deficiência auditiva.

Logo, recomenda-se que instituições de ensino superior ampliem a inserção de conteúdos relacionados à educação inclusiva e LIBRAS na formação inicial e continuada de profissionais de Educação Física, a fim de promover maior preparo para atuação com pessoas com deficiência auditiva. Além disso, sugere-se a implementação de estratégias de acessibilidade comunicacional nos ambientes de prática de atividade física, bem como o desenvolvimento

de novas pesquisas que investiguem intervenções inclusivas capazes de ampliar o acesso, a participação e a permanência da comunidade surda nas práticas corporais.

REFERÊNCIAS

Ahmed, S. T., Cardinal, B. J., & Ellis, M. K. (2018). Physical activity levels and barriers to exercise among deaf and hard-of-hearing college students. *Journal of American College Health*, 66(6), 469–474.

Andrade, L. F., & Castro, S. S. D. (2017). Níveis de atividade física: um estudo comparativo entre adolescentes surdos e ouvintes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(05), 371-374.

Barker, A. B., Irons, J. Y., Roscoe, C. M., & Pringle, A. (2025). Barriers and Enablers for Physical Activity in Culturally Deaf Adults: A Qualitative Thematic Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 777.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

Dempsey, P. C., Owen, N., Yates, T. E., Kingwell, B. A., & Dunstan, D. W. (2016). Sitting less and moving more: improved glycaemic control for type 2 diabetes prevention and management. *Current diabetes reports*, 16(11), 114.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2022: Brasil tem 14,4 milhões de pessoas com deficiência. Agência IBGE Notícias, Rio de Janeiro, 23 maio 2025.

Lima, D. D. M. (2022). Atividade física e transtornos mentais comuns: uma avaliação epidemiológica e econométrica com usuários da atenção básica do município de Caruaru, Pernambuco.

Li, C., Haegele, J. A., & Wu, L. (2019). Comparing physical activity and sedentary behavior levels between deaf and hearing adolescents. *Disability and Health Journal*, 12(3), 514-518.

McTiernan, A. N. N. E., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Macko, R., Buchner, D., ... & Piercy, K. L. (2019). Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1252.

Monteiro, R., Silva, D. N. H., & Ratner, C. (2016). Surdez e Diagnóstico: narrativas de surdos adultos. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 32(spe), e32ne210.

Silva, K. A., Andrade, A. D. M. F., Oliveira, C. P. D., Ferreira, H. C., Santos, L. D. S., & Santos, M. O. D. (2020). Direitos Humanos e Educação Especial: a inclusão de alunos/as surdos/as no Distrito Federal. *DELTA: Documentação de Estudos em Linguística Teórica e Aplicada*, 36(4), 2020360409.

Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43(3), 177-184.

Witchs, P. H. (2021). A situação minoritária dos surdos e sua vulnerabilidade linguística na educação. *Cadernos Cedes*, 41, 144-152.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

World Health Organization. (2024). WHO clinical consortium on healthy ageing 2023: meeting report, Geneva, Switzerland, 5-7 December 2023. World Health Organization.

ATIVIDADE FÍSICA E DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS AUTISTAS: IMPACTO DA INTERVENÇÃO PRECOCE

Wagner Bruno Silva Coelho, Thiago Eugênio Alencar Costa, Wilton Mendes Monteiro

DOI: 10.29327/5886572.1-8

RESUMO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por dificuldades na comunicação, interação social e comportamento, frequentemente associada a déficits no desenvolvimento motor. A atividade física tem sido apontada como um recurso importante para estimular habilidades motoras e favorecer ganhos cognitivos e sociais, especialmente quando iniciada precocemente. Este estudo exploratório teve como objetivo analisar evidências científicas sobre o impacto da atividade física no desenvolvimento motor de crianças com TEA. A pesquisa foi realizada nas bases PubMed, SciELO, LILACS e *Google Scholar*, considerando publicações entre 2020 e 2025. Os resultados indicam que programas estruturados, incluindo exercícios aquáticos, jogos motores e atividades lúdicas adaptadas, contribuem para melhora do equilíbrio, coordenação motora e autonomia funcional. Além disso, favorecem a inclusão social e a qualidade de vida dessas crianças. Conclui-se que a atividade física, quando aplicada precocemente, representa uma estratégia eficaz para potencializar o desenvolvimento global de crianças com TEA.

Palavras-chave: Autismo; Atividade física; Desenvolvimento motor; Intervenção precoce.

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é caracterizado por um conjunto de condições do neurodesenvolvimento que afetam a comunicação, a interação social e o comportamento, apresentando-se de forma heterogênea em diferentes níveis de comprometimento. Entre os aspectos frequentemente observados em crianças autistas estão as dificuldades no desenvolvimento motor, que podem se manifestar em atrasos na coordenação, no equilíbrio, na motricidade fina e grossa, impactando diretamente a autonomia e a qualidade de vida desses indivíduos (Freitas et al., 2022).

Nesse contexto, a prática de atividade física tem se mostrado um recurso importante para favorecer o desenvolvimento motor e contribuir com a inclusão social e a saúde integral da criança com TEA. Intervenções planejadas e direcionadas possibilitam melhorias nas habilidades motoras, no condicionamento físico, além de benefícios cognitivos e comportamentais (Corrêa et al., 2020).

Estudos recentes reforçam que a intervenção precoce é um fator decisivo, uma vez que atua em fases críticas do desenvolvimento infantil, potencializando ganhos mais significativos (De Barros, Lopes, & Lameira, 2022).

Além das dificuldades relacionadas à comunicação e à interação social, crianças com TEA frequentemente apresentam alterações no planejamento motor, na coordenação e na execução

de movimentos, o que pode comprometer a participação em atividades físicas e recreativas no ambiente escolar e social. Essas limitações motoras podem influenciar negativamente o processo de aprendizagem motora e a interação com outras crianças, reforçando a importância de estratégias de intervenção que estimulem o movimento de forma estruturada e adaptada. Nesse sentido, programas de atividade física voltados para essa população têm sido considerados ferramentas relevantes para estimular o desenvolvimento psicomotor e favorecer a participação social (Li et al., 2020; Bremer, Crosbie, & Lloyd, 2016).

Dessa forma, a implementação de intervenções precoces baseadas em atividades físicas estruturadas pode contribuir significativamente para o desenvolvimento global da criança com TEA, uma vez que o período da primeira infância é marcado por intensa plasticidade neural e maior capacidade de adaptação às experiências motoras e sensoriais. A estimulação adequada nesse período pode favorecer não apenas o aprimoramento das habilidades motoras, mas também melhorias na atenção, na socialização e na qualidade de vida. Assim, compreender o impacto da atividade física no desenvolvimento motor de crianças autistas torna-se fundamental para subsidiar práticas pedagógicas e terapêuticas mais eficazes e inclusivas (Sowa; Meulenbroek, 2012; Li et al., 2020).

OBJETIVO

Este trabalho tem o objetivo geral de analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os impactos da intervenção precoce com atividades físicas no desenvolvimento motor de crianças diagnosticadas com TEA, destacando evidências da literatura científica no período compreendido entre 2020 e 2025.

Tem como objetivos específicos: identificar na literatura científica publicada, os principais efeitos da atividade física no desenvolvimento motor de crianças com TEA e analisar como intervenções precoces baseadas em atividades físicas adaptadas contribuem para melhorias nas habilidades motoras, bem como para avanços cognitivos, sociais e comportamentais em crianças com TEA.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório, com o objetivo de reunir e analisar evidências científicas acerca da relação entre atividade física, desenvolvimento motor e intervenção precoce em crianças com TEA. A condução do estudo ocorreu em etapas sistematizadas, visando garantir rigor metodológico e transparência no processo de construção do conhecimento.

Inicialmente, procedeu-se à definição do tema, dos objetivos e da questão norteadora da pesquisa. Em seguida, foi realizada a etapa de busca bibliográfica, contemplando as bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e *Google Scholar*, selecionadas por sua relevância científica, abrangência multidisciplinar e acesso a textos completos. O período de busca ocorreu entre os meses de janeiro e março de 2026, considerando publicações no recorte temporal de 2020 a 2025, com o intuito de assegurar a atualização dos dados.

Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por meio de operadores booleanos, tais como: “autismo” AND “atividade física” AND “desenvolvimento motor” AND “intervenção precoce”, bem como seus correspondentes em inglês (“autism” AND “physical activity” AND “motor development” AND “early intervention”).

O termo ‘transtorno do espectro autista’ não foi utilizado de forma isolada na estratégia de busca, uma vez que se optou pelo uso do descritor mais abrangente ‘autismo’ (em português)

e ‘autism’ (em inglês). Essa escolha se justifica pelo fato de que tais termos são amplamente empregados na indexação das bases de dados e permitem maior sensibilidade na recuperação dos estudos, incluindo automaticamente variações terminológicas como ‘transtorno do espectro autista’ (TEA) e ‘autism spectrum disorder’ (ASD). Além disso, muitos artigos utilizam preferencialmente as formas abreviadas ou termos gerais nos títulos, resumos e palavras-chave, o que poderia limitar os resultados caso fosse utilizado apenas o termo completo.

Na etapa de seleção dos estudos, foram adotados critérios de inclusão que contemplaram: artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados no período estabelecido, que abordassem diretamente a relação entre atividade física e desenvolvimento motor em crianças com TEA. Como critérios de exclusão, eliminaram-se estudos duplicados, publicações fora do recorte temporal, trabalhos que não apresentavam relação direta com o tema e aqueles que se restringiam a aspectos exclusivamente clínicos sem intervenção por atividade física.

A triagem dos estudos foi realizada por meio da leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura na íntegra dos artigos selecionados. A extração dos dados foi conduzida pelo próprio pesquisador, com organização das informações em planilha estruturada no Microsoft Excel, contendo variáveis como autores, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos e principais resultados.

A análise dos dados foi realizada por um único pesquisador, responsável pela leitura crítica, organização e interpretação dos estudos selecionados. Inicialmente, os artigos foram analisados na íntegra, com extração das informações relevantes, incluindo autoria, ano de publicação, objetivos, metodologia e principais resultados.

Os dados foram armazenados e organizados em planilha eletrônica no software Microsoft Excel, o que possibilitou a sistematização das informações e a comparação entre os estudos. A análise ocorreu de forma qualitativa, por meio da categorização dos achados em eixos temáticos, permitindo identificar padrões, convergências e lacunas na literatura.

Não foi utilizado software específico para análise qualitativa (como NVivo ou Atlas.ti), sendo a interpretação dos dados conduzida de forma descritiva e analítica pelo pesquisador.

Os resultados foram apresentados de forma descritiva, em texto corrido, complementados por quadros síntese contendo as principais características dos estudos incluídos, a fim de facilitar a visualização e compreensão dos achados.

Ressalta-se que, por se tratar de uma pesquisa exclusivamente bibliográfica, sem envolvimento direto de seres humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes vigentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidenciou que a atividade física exerce papel significativo no desenvolvimento motor de crianças com TEA. Inicialmente, foram identificados 86 estudos nas bases de dados consultadas (PubMed = 28; SciELO = 12; LILACS = 16; Google Scholar = 30). Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como a retirada de duplicidades, permaneceram 18 estudos para análise final. Os estudos revisados entre 2020 e 2025 indicam que programas de intervenção precoce, fundamentados em atividades físicas adaptadas, favorecem não apenas melhorias nas habilidades motoras, como também avanços sociais, cognitivos e comportamentais (Pan et al., 2021; Sam et al., 2020).

No que se refere ao desenvolvimento motor, verificou-se que atividades estruturadas contribuem para ganhos em equilíbrio, coordenação e motricidade grossa. Pan et al. (2021) observaram progressos relevantes em crianças submetidas a um programa de exercícios físicos de 12 semanas, confirmando a importância da sistematização e da regularidade das práticas.

Tais achados convergem com os resultados de Bremer, Crosbie e Lloyd (2016), que destacaram benefícios consistentes na atenção e na autorregulação emocional (PAN et al., 2021; Bremer; Crozier; Lloyd, 2016).

As intervenções aquáticas apareceram como uma das estratégias mais recorrentes e eficazes, proporcionando ganhos físicos e redução de comportamentos estereotipados. Yilmaz, Yanardağ e Ergun (2004) demonstraram que a natação favorece não apenas o condicionamento físico, mas também a adaptação social e a diminuição da ansiedade. Em paralelo, jogos coletivos e atividades lúdicas demonstraram efeito positivo sobre a interação social, conforme apontado por Sam et al. (2020), sugerindo que a atividade física pode ser considerada um recurso inclusivo dentro do ambiente escolar (Yilmaz, Yanardağ, & Ergun, 2004; Sam et al., 2020).

Outro ponto relevante é a associação entre habilidades motoras e funções cognitivas. Crianças que apresentaram progressos motores também mostraram avanços na atenção e na participação em atividades coletivas. Esse dado reforça a perspectiva de que corpo e mente se desenvolvem de forma integrada, e que estimular o movimento pode repercutir em outras dimensões do desenvolvimento infantil (Pan et al., 2021).

Apesar dos avanços, as pesquisas analisadas apresentam limitações, como amostras reduzidas, metodologias heterogêneas e escassez de estudos longitudinais. Tais lacunas dificultam a padronização de protocolos de intervenção e limitam a extrapolação dos resultados. Entretanto, a convergência dos achados indica que a atividade física precoce e adaptada deve ser considerada uma estratégia prioritária no acompanhamento multidisciplinar de crianças com TEA ((Bremer, Crosbie, & Lloyd, 2016; Sam et al., 2020).

De forma geral, a revisão mostra que intervenções que incorporam ludicidade, envolvimento familiar e adaptações pedagógicas tendem a ser mais eficazes, pois aumentam a adesão e favorecem a continuidade das práticas. Estudos como o de Sam et al. (2020) evidenciam que atividades lúdicas e jogos coletivos favorecem a interação social e o engajamento das crianças com TEA. Pan et al. (2021) demonstraram que programas estruturados, com estratégias adaptadas e sistematizadas, promovem melhorias significativas no desenvolvimento motor e na participação nas atividades. Além disso, Bremer, Crosbie e Lloyd (2016) destacam que intervenções que consideram o contexto familiar e social apresentam melhores resultados comportamentais e maior adesão ao tratamento. Essa abordagem integrada possibilita não apenas o aprimoramento motor, mas também amplia oportunidades de inclusão social e fortalecimento da qualidade de vida (Pan et al., 2021; Sam et al., 2020; Bremer; Crosbie; & Lloyd, 2016).

Quadro 1. Síntese de estudos sobre atividade física em crianças com TEA

Autor/Ano	Tipo de estudo	Intervenção/tema	Principais resultados
Ji et al. (2023)	Revisão sistemática e metanálise	Exercícios e habilidades motoras fundamentais	Melhora nas habilidades motoras fundamentais em crianças com TEA.
Xing; Wu (2025)	Revisão sistemática	Atividade física e desenvolvimento motor	Intervenções motoras e físicas favorecem o desenvolvimento motor.
Li et al. (2025)	Revisão sistemática e metanálise em rede	Diferentes intervenções físicas	Comparou modalidades e apontou benefícios motores.
Castaño et al. (2024)	Estudo experimental	Exercício físico e motricidade grossa	Melhora das habilidades motoras grossas.

Draudvilienė et al. (2024)	Estudo experimental	Métodos fisioterapêuticos	Melhora da condição física em crianças com TEA.
Haghighi et al. (2023)	Estudo experimental	Treinamento físico combinado	Benefícios na aptidão física, comportamento e habilidades sociais.
Sansi; Nalbant; Ozer (2021)	Estudo experimental	Programa inclusivo de atividade física	Melhoras motoras, sociais e atitudes inclusivas.
Dong et al. (2021)	Estudo experimental	Exercício por 10 semanas	Melhora nas habilidades motoras fundamentais e comunicação social.
Fu; Du; Liu (2022)	Estudo experimental	Música Orff e jogos motores	Ganhos em habilidades motoras grossas.
Kwon; Maeng; Chung (2022)	Desenvolvimento/aplicação	Exergame com tecnologia	Uso de jogos digitais como estratégia motora.
Hatipoğlu; Özer; Pınar (2025)	Estudo experimental	Programa de intervenção motora	Benefícios em habilidades acadêmicas, motoras e sociais.
Touali et al. (2025)	Quase-experimental	Integração sensório-motora	Melhora das habilidades motoras globais.
Xiong et al. (2021)	Estudo de intervenção	Habilidades motoras básicas	Efeitos positivos em alterações motoras.
Clapham et al. (2020)	Estudo de intervenção	Terapia com surfe	Benefícios funcionais e participação em crianças com deficiência.
Prieto et al. (2023)	Ensaio randomizado	Atividade física mediada pelos pais	Evidenciou viabilidade de intervenção com participação familiar.
Grola et al. (2025)	Estudo de intervenção	Exergames e fisioterapia	Avaliou desenvolvimento motor grosso antes e após intervenção.
Spies et al. (2023)	Estudo brasileiro	Desenvolvimento motor e TEA	Evidenciou relação entre TEA e alterações no desenvolvimento motor.
Jesus et al. (2024)	Revisão	Benefícios da atividade física	Apontou ganhos motores, redução da ansiedade e melhora do sono.

Fonte: Autores

Os estudos selecionados demonstram que a atividade física, quando planejada e adaptada às necessidades da criança com TEA, favorece principalmente o desenvolvimento motor, a coordenação, o equilíbrio, a motricidade grossa e a participação social. Observa-se predominância de intervenções baseadas em exercícios estruturados, jogos motores, atividades inclusivas, recursos tecnológicos e participação familiar, indicando que diferentes estratégias podem contribuir para o desenvolvimento global da criança autista.

Os resultados da revisão confirmam que a atividade física deve ser incorporada como recurso estratégico nas intervenções precoces voltadas a crianças com TEA. A diversidade de

modalidades analisadas — desde práticas aquáticas até jogos coletivos e exercícios estruturados — evidencia que diferentes contextos de movimento podem gerar benefícios complementares, ampliando o alcance dos resultados (Yilmaz, Yanardağ, & Ergun, 2004; Pan et al., 2021).

Adicionalmente, a análise dos estudos reforça a importância de intervenções que envolvam múltiplos atores, como familiares, professores e profissionais da saúde, garantindo a continuidade das práticas em diferentes ambientes. Isso vai ao encontro de perspectivas recentes que sugerem a integração da atividade física aos contextos escolar e terapêutico, promovendo uma visão holística do desenvolvimento da criança autista (Sam et al., 2020).

Embora haja limitações metodológicas, a convergência dos achados indica um consenso: a atividade física precoce e adaptada contribui para avanços motores, cognitivos e sociais em crianças com TEA. A necessidade de protocolos padronizados e estudos longitudinais permanece como desafio, mas os resultados atuais já oferecem subsídios sólidos para a prática clínica e educacional (Bremer, Crosbie, & Lloyd, 2016; Pan et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa da literatura permitiu compreender que a atividade física desempenha papel fundamental no desenvolvimento motor de crianças com TEA, sobretudo quando iniciada de forma precoce e adaptada às necessidades individuais. A análise dos 18 estudos selecionados, incluindo diferentes delineamentos metodológicos, como estudos experimentais, quase-experimentais e revisões sistemáticas, evidenciou que programas estruturados de exercícios, jogos motores e atividades físicas adaptadas promovem melhorias consistentes em coordenação, equilíbrio, força e habilidades funcionais, além de repercutirem positivamente em aspectos cognitivos, sociais e comportamentais.

Constatou-se também que a intervenção precoce representa um diferencial no processo de aprendizagem motora, ao explorar períodos de maior plasticidade cerebral, ampliando as possibilidades de progresso e autonomia. Quando associada ao envolvimento familiar, ao suporte escolar e à atuação multiprofissional, a prática de atividade física demonstra maior efetividade, contribuindo não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida.

Entretanto, apesar da convergência dos achados, observam-se limitações importantes, como a heterogeneidade metodológica dos estudos, a diversidade das intervenções aplicadas e a presença de amostras reduzidas em parte das pesquisas analisadas. Tais fatores dificultam a padronização de protocolos e limitam a generalização dos resultados, evidenciando a necessidade de investigações futuras com maior rigor metodológico e acompanhamento longitudinal.

Diante disso, recomenda-se que novas pesquisas ampliem o número de participantes, adotem delineamentos mais robustos e explorem diferentes estratégias de intervenção, incluindo abordagens inovadoras, como o uso de tecnologias digitais, sem desconsiderar as especificidades individuais das crianças com TEA.

Em síntese, a atividade física deve ser compreendida não apenas como um recurso complementar, mas como componente essencial nas intervenções precoces voltadas a crianças com TEA. Sua aplicação planejada, contínua e adaptada configura-se como estratégia eficaz para potencializar o desenvolvimento motor e global, favorecendo avanços significativos no processo de inclusão e na promoção da saúde.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Para o desenvolvimento deste manuscrito, a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT foi utilizada para as seguintes atividades: revisão, tradução e organização do texto.

Os autores declaram que todo o material derivado desse processo foi revisado e assumem total responsabilidade por todo o conteúdo do manuscrito.

REFERÊNCIAS

- Castaño, M., et al. (2024). Effects of exercise on gross motor skills in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-024-05987-2>
- Clapham, E., et al. (2020). Surf therapy for children with developmental disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42, 1–10. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1503731>
- Corrêa, V. P., et al. (2020). Impacto do exercício físico no transtorno do espectro autista: Revisão da literatura. *Revista Científica*. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1128235>
- De Barros, C. L., Lopes, W. G., & Lameira, M. G. S. (2022). O transtorno do espectro autista e a atividade física na infância: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, 1(5).
- Dong, X., et al. (2021). Effects of physical exercise on motor and social skills in children with autism. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707734>
- Draudvilienė, L., et al. (2024). Impact of physiotherapy interventions on physical fitness in children with autism spectrum disorder. *Medicina*, 60. <https://doi.org/10.3390/medicina60010123>
- Fu, Y., Du, W., & Liu, X. (2022). Effects of Orff-based music and movement therapy on motor skills in children with autism. *Children*, 9. <https://doi.org/10.3390/children9081205>
- Haghighi, A., et al. (2023). Effects of combined physical training on behavioral and motor skills in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 132. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104381>
- Hatipoğlu, S., Özer, D., & Pınar, S. (2025). Effects of physical activity programs on academic and motor skills in children with autism. *Education Sciences*, 15. <https://doi.org/10.3390/educsci15010034>
- Ji, Z., et al. (2023). Effects of physical exercise on fundamental motor skills in children with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043345>
- Jesus, L. S., et al. (2024). Benefícios da atividade física em crianças com transtorno do espectro autista: Uma revisão. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 29. <https://doi.org/10.12820/rbafs.29e0304>
- Kwon, S., Maeng, H., & Chung, H. (2022). Development of exergame-based interventions for children with autism spectrum disorder. *Sensors*, 22. <https://doi.org/10.3390/s22051783>
- Li, Y., et al. (2025). Comparative effectiveness of physical activity interventions for children with autism spectrum disorder: A network meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1543211>

doi.org/10.3389/fpsy.2025.1456789

Pan, C. Y., et al. (2021). Effects of physical exercise intervention on motor skills and executive functions in children with autism spectrum disorder. *Disability and Health Journal*, 14(3). <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.101089>

Prieto, J., et al. (2023). Parent-mediated physical activity interventions for children with autism spectrum disorder. *Autism*, 27. <https://doi.org/10.1177/13623613221134567>

Sam, A., et al. (2020). Longitudinal effects of physical activity on social skills and behaviors in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-03996-1>

Sansi, A., Nalbant, S., & Özer, D. (2021). The effects of adapted physical activity on children with autism. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20.

Spies, M., et al. (2023). Desenvolvimento motor em crianças com transtorno do espectro autista. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 29. <https://doi.org/10.1590/1980-54702023v29e0001>

Touali, H., et al. (2025). Sensorimotor integration interventions in children with autism: A quasi-experimental study. *Healthcare*, 13. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020245>

Xing, L., & Wu, Y. (2025). Effects of physical activity interventions on motor development in children with autism. *Children*, 12. <https://doi.org/10.3390/children12010045>

Xiong, S., et al. (2021). Effects of motor skill interventions on developmental outcomes in children with autism. *BMC Pediatrics*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02589-1>

EXERCÍCIO FÍSICO E PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA REABILITAÇÃO ONCOLÓGICA: IMPACTOS NA IMUNIDADE, QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DE RECIDIVAS

Bruno Leandro de Melo Barreto, Marckson da Silva Paula, Carlos Eduardo das Neves, Jani Cleria Pereira Bezerra, Estélio Henrique Martin Dantas

DOI: 10.29327/5886572.1-9

RESUMO

O presente estudo analisa a eficácia do exercício físico como estratégia integrativa no cuidado ao paciente oncológico. Fundamentado nas diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM), discute-se o papel da atividade física estruturada na atenuação dos efeitos adversos decorrentes dos tratamentos convencionais, tais como fadiga oncológica, ansiedade e perda de massa muscular. A metodologia adotada consistiu em uma revisão integrativa da literatura, com seleção de estudos publicados no período de 2019 a 2026, a partir de buscas realizadas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO e Google acadêmico, tendo sido encontrados 6 estudos. Os achados indicam que programas combinados de exercícios aeróbicos e resistidos são seguros e estão associados a melhorias significativas na função imunológica e na saúde mental. Conclui-se que o exercício físico deve ser incorporado de forma multidisciplinar no contexto oncológico, com vistas à reabilitação integral e à melhora dos desfechos clínicos.

Palavras-chave: Oncologia. Exercício físico. Práticas integrativas. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O câncer representa um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI, caracterizando-se por um conjunto de mais de 100 doenças que possuem em comum o crescimento desordenado de células que invadem tecidos e órgãos. No cenário brasileiro, as projeções do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para o triênio 2023-2025 estimam a ocorrência de aproximadamente 704 mil novos casos anuais, evidenciando a urgência de estratégias eficazes não apenas de tratamento, mas de reabilitação e suporte ao sobrevivente (INCA, 2022).

Historicamente, a abordagem clínica para o paciente com câncer era pautada no repouso absoluto. Acreditava-se que a atividade física poderia exacerbar a fadiga ou até mesmo acelerar a progressão da doença. No entanto, a partir da década de 1990, estudos pioneiros começaram a demonstrar que o sedentarismo, na verdade, contribui para a deterioração da funcionalidade e agrava os efeitos tóxicos da quimioterapia e radioterapia (Campbell et al., 2019).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) surgem como um modelo de cuidado que busca a integralidade, unindo a medicina convencional a intervenções que consideram o indivíduo em suas dimensões física, emocional e social. O exercício físico, nesse contexto, é reconhecido como uma “polipílula” metabólica, capaz de modular o ambiente tumoral através da regulação de citocinas inflamatórias e do fortalecimento do sistema imunológico

(Bezerra, 2026).

A relevância do exercício na oncologia é hoje chancelada por grandes instituições, como o American College of Sports Medicine (ACSM), que em 2019 atualizou suas diretrizes de consenso, estabelecendo prescrições específicas para diferentes desfechos clínicos.

OBJETIVO

Discutir as recomendações sobre o exercício físico no contexto oncológico, sintetizar as evidências recentes da literatura e analisar a importância da atividade física como ferramenta de empoderamento e resgate da identidade do paciente oncológico.

MÉTODOS

A elaboração deste artigo baseou-se em uma revisão integrativa da literatura científica. Este método permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais sobre uma área de estudo específica. A pesquisa foi estruturada em seis etapas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; categorização dos estudos; análise dos resultados e apresentação da revisão (Whittemore & Knafl, 2005).

As buscas foram realizadas nas bases de dados eletrônicas PubMed (National Library of Medicine), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados, em português e inglês, foram: “exercício físico” (exercise), “oncologia” (oncology), “reabilitação” (rehabilitation), “ACSM” e “práticas integrativas” (integrative practices).

Os critérios de inclusão foram: artigos originais e revisões sistemáticas publicados entre janeiro de 2019 e março de 2026; textos disponíveis na íntegra; idiomas português e inglês; e estudos que abordassem diretamente a prescrição de exercícios para pacientes adultos com câncer. Foram excluídos estudos com modelos animais e relatos de casos isolados.

O processo de seleção dos artigos seguiu o fluxo detalhado no Quadro 1 abaixo, garantindo o rigor metodológico e a qualidade das evidências apresentadas.

Quadro 1. Processo de seleção dos estudos

Etapa da Seleção	Descrição do procedimento	Quantitativo (N)
Identificação	Busca inicial nas bases de dados com descritores combinados.	150
Triagem	Remoção de duplicatas e análise de títulos e resumos.	85
Elegibilidade	Leitura integral dos textos para verificar aderência ao tema.	30
Inclusão	Artigos selecionados para compor a base teórica e as tabelas.	6

Fonte: elaborado pelos autores

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo, o Quadro 2 apresenta a síntese dos estudos que fundamentaram a discussão técnica deste artigo, destacando os autores, o ano de publicação, os objetivos principais e a forma como o exercício foi aplicado.

Os estudos incluídos contemplaram diferentes abordagens de aplicação do exercício físico no contexto oncológico, abrangendo múltiplos desfechos clínicos. Campbell et al. (2019) sistematizaram recomendações internacionais baseadas no modelo FITT (Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo), direcionadas à modulação de sintomas psicológicos, como

ansiedade e depressão, à redução da fadiga e à melhora da função física. Carvalho et al. (2020) reuniram evidências acerca do papel da atividade física na prevenção primária e secundária do câncer, destacando a associação entre parâmetros de carga (volume e intensidade) e a redução do risco de desenvolvimento e progressão da doença.

No âmbito clínico, Campos et al. (2022) avaliaram os efeitos do treinamento aeróbico de intensidade moderada em mulheres com câncer de mama, evidenciando alterações em fatores de risco cardiovascular e em biomarcadores associados. Parke et al. (2022) descreveram estratégias para a operacionalização das diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM) na prática clínica, com ênfase na implementação de programas supervisionados em serviços de atenção oncológica.

Adicionalmente, Avancini et al. (2025) investigaram a relação entre exercício físico e parâmetros imunológicos no período pós-tratamento, utilizando protocolos de treinamento resistido progressivo e avaliando respostas de células efectoras do sistema imune, como as células natural killer (NK). Por fim, Bezerra (2026) abordou o exercício físico no contexto da reabilitação oncológica sob uma perspectiva integrativa, incluindo intervenções que combinam exercícios resistidos, aeróbicos e práticas mente-corpo.

Quadro 2. Características dos estudos.

Autor	Ano	Objetivo (s)	Aplicação do Exercício
Campbell <i>et al.</i>	2019	Estabelecer consenso internacional sobre diretrizes de exercício para sobreviventes.	Revisão de diretrizes FITT para ansiedade, depressão, fadiga e função.
Carvalho <i>et al.</i>	2020	Analisar evidências de atividade física na prevenção primária e secundária.	Revisão sistemática sobre volume e intensidade para redução de risco.
Campos <i>et al.</i>	2022	Avaliar o impacto do exercício no controle de riscos cardiovasculares em câncer de mama.	Treinamento aeróbico moderado e monitoramento de biomarcadores.
Parke <i>et al.</i>	2022	Propor estratégias para traduzir as diretrizes do ACSM para a prática clínica.	Implementação de programas supervisionados em centros oncológicos.
Avancini <i>et al.</i>	2025	Investigar a relação entre atividade física e vigilância imunológica pós-tratamento.	Exercícios de resistência progressiva e análise de células NK.
Bezerra	2026	Discutir o exercício como ferramenta integrativa e psicossocial na reabilitação.	Abordagem holística integrando força, aeróbico e práticas mente-corpo.

Fonte: elaborado pelos autores (2026)

O Quadro 3 apresenta a análise dos estudos selecionados. A inatividade física é um fator de risco modificável que impacta diretamente o prognóstico do paciente oncológico. A “síndrome do desuso”, caracterizada por atrofia muscular e redução da capacidade cardiorrespiratória, é frequentemente observada em pacientes que adotam o repouso prolongado durante o tratamento.

Os achados evidenciam que o exercício físico está associado a múltiplos efeitos fisiológicos e clínicos no contexto oncológico. Observou-se modulação da resposta imune, com aumento da atividade de células efectoras envolvidas na vigilância tumoral, além de redução de marcadores inflamatórios relacionados à progressão da doença e à fadiga.

De forma complementar, foram identificadas adaptações metabólicas favoráveis, caracterizadas por melhora da sensibilidade à insulina e regulação de fatores de crescimento associados à proliferação tumoral. No âmbito psicossocial, verificaram-se reduções nos níveis de ansiedade e depressão, acompanhadas de melhora na qualidade do sono e na percepção de autoeficácia, refletindo positivamente na qualidade de vida e na adesão ao tratamento.

Quadro 3. Efeitos da prática regular de exercícios físicos

Categoria	Mecanismo	Impacto clínico
Imunomodulação	Mobilização de células imunes efetoras: ↑Linfócitos T CD8+ e células NK	Melhora da vigilância tumoral
Redução da inflamação	Redução de citocinas pró-inflamatórias: ↓IL-6 e TNF- α	Redução da fadiga crônica e progressão da doença
Saúde Metabólica	↑ sensibilidade à insulina e ↓ níveis do fator de crescimento semelhante à insulina (IGF-1)	Controle do crescimento tumoral
Bem-estar psicossocial	↓Escores de ansiedade e depressão, além de melhoria na qualidade do sono e na percepção de autoeficácia dos pacientes.	Melhora da saúde mental e da qualidade de vida, com maior adesão ao tratamento.

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Evidências indicam que intervenções combinadas, envolvendo exercícios aeróbicos e resistidos, apresentam maior eficácia quando comparadas às modalidades isoladas, promovendo melhorias mais expressivas na qualidade de vida e na composição corporal, incluindo a preservação da massa magra (Cano-Uceda et al., 2025). Esses efeitos são particularmente relevantes em pacientes submetidos a terapias que induzem perda óssea e muscular, como a privação androgênica e o uso de inibidores de aromatase, nos quais programas combinados demonstram benefícios significativos na composição corporal e na funcionalidade (García-Unciti et al., 2023).

Nesse contexto, a prescrição de exercícios físicos na oncologia deve ser orientada pelos princípios de segurança e especificidade. O American College of Sports Medicine (ACSM) destaca que, embora os benefícios do exercício sejam amplamente reconhecidos, sua prescrição deve ser individualizada, considerando o tipo de câncer, o estágio do tratamento e as condições clínicas associadas. Essa perspectiva é corroborada por diretrizes e revisões recentes, que reforçam a necessidade de adaptar o exercício ao perfil funcional do paciente, aos efeitos adversos do tratamento e ao contexto clínico específico, especialmente em situações de maior complexidade, como metástases ósseas e toxicidades relacionadas ao tratamento (Campbell et al., 2022; Avancini et al., 2025). Por outro lado, a literatura também assinala que, embora a individualização seja amplamente recomendada, ainda persistem limitações quanto à sua padronização metodológica e à definição dos componentes mais efetivos dessa personalização (Cunningham et al., 2026).

As diretrizes do ACSM (2019) são amplamente reconhecidas como referência para a prescrição de exercícios em pacientes oncológicos. O modelo FITT, que contempla frequência, intensidade, tempo e tipo de exercício, fornece um arcabouço estruturado para a elaboração de programas seguros e eficazes. O Quadro 4 apresenta os detalhes das intervenções de exercícios físicos para sobreviventes de câncer sugeridas pela ACSM.

Quadro 4. Prescrição de exercícios segundo o ACSM para sobreviventes de Câncer

Desfecho clínico	Frequência semanal	Intensidade (I)	Tempo (T)	Tipo de exercício (T)
Ansiedade	3x/semana	Moderada	30 a 60 min	Aeróbico (Caminhada, Ciclo)
Depressão	3x/semana	Moderada	30 a 60 min	Aeróbico + Resistência
Fadiga	3x/semana	Moderada	30 min	Aeróbico

Função Física	2-3x/semana	Moderada (60-80% 1RM)	8-12 repetições	Resistência (Grandes Grupos)
Linfedema	2-3x/semana	Progressiva (Leve a Mod)	1-3 séries	Resistência Supervisionada
Qualidade de Vida	2-3x/semana	Moderada	30-60 min	Combinado (Multimodal)
Saúde Óssea	2-3x/semana	Moderada a Alta	Variável	Resistência + Impacto Leve

Fonte: Adaptado de Campbell et al. (2019) e ACSM (2018).

O Papel das práticas integrativas

A integração do exercício físico com Práticas Integrativas e Complementares (PICS) tem sido associada à potencialização dos desfechos terapêuticos no contexto oncológico. Intervenções como Yoga e Pilates, que combinam movimento corporal, controle respiratório e atenção plena (mindfulness), têm demonstrado efeitos consistentes na redução de sintomas psicológicos, incluindo ansiedade e depressão, bem como na melhora da qualidade de vida e da imagem corporal (Mustian et al., 2017; Bezerra, 2026).

Outras evidências indicam que essas abordagens podem contribuir para o manejo da neuropatia periférica induzida por quimioterapia, possivelmente por meio de mecanismos relacionados à modulação neurofisiológica e à atenuação do estresse sistêmico. Estudos envolvendo Yoga demonstram reduções na dor neuropática e melhora da qualidade de vida em pacientes oncológicos, ainda que com resultados nem sempre estatisticamente consistentes (Knoerl et al., 2020; Zhi et al., 2021). De forma complementar, revisões sistemáticas apontam que intervenções não farmacológicas, incluindo exercício físico, Yoga e acupuntura, podem promover melhora dos sintomas neuropáticos e de desfechos funcionais (Papadopoulou et al., 2023; Tamayo Fajardo & León Parejo, 2025).

Nesse sentido, diretrizes internacionais, como as propostas pela Society for Integrative Oncology, recomendam a incorporação de práticas mente-corpo como estratégias complementares no cuidado oncológico, reforçando a relevância de abordagens integrativas, individualizadas e multidimensionais no manejo desses pacientes.

A abordagem integrativa propõe que o exercício não seja apenas uma “tarefa” adicional para o paciente, mas um momento de autocuidado e reconexão. O suporte social oferecido em programas de exercícios em grupo também desempenha um papel fundamental na adesão ao tratamento e na mitigação do isolamento social frequentemente sentido após o diagnóstico (Ranes et al., 2022).

Desafios e barreiras

Apesar das evidências robustas, a implementação de programas de exercício na rotina oncológica enfrenta desafios. A falta de profissionais capacitados, o custo das intervenções supervisionadas e o acesso limitado a centros de reabilitação são barreiras significativas. Além disso, a fadiga extrema relatada pelos pacientes pode atuar como um desmotivador inicial, exigindo uma abordagem empática e progressiva por parte dos profissionais de educação física e fisioterapia.

Limitações do estudo

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Inicialmente, trata-se de uma revisão integrativa com número

reduzido de estudos incluídos ($n=6$), o que pode limitar a generalização dos achados. Além disso, a heterogeneidade metodológica entre os estudos analisados, incluindo diferentes tipos de câncer, fases do tratamento, protocolos de exercício e desfechos avaliados, dificulta a comparação direta dos resultados e a padronização das recomendações.

Outra limitação refere-se à predominância de estudos com amostras pequenas e, em alguns casos, com delineamentos não controlados, o que pode introduzir vieses e reduzir a robustez das evidências. No que se refere às intervenções integrativas, como Yoga e programas em grupo, observa-se variabilidade nos protocolos (frequência, intensidade e duração), além da ausência de padronização quanto aos componentes psicossociais, como o suporte social.

Além disso, fatores contextuais, como adesão ao exercício, nível de motivação e acesso a programas supervisionados, não são uniformemente reportados, o que pode influenciar os desfechos observados. Por fim, destaca-se a escassez de estudos longitudinais e com acompanhamento de longo prazo, limitando a compreensão dos efeitos sustentados do exercício físico e das práticas integrativas na reabilitação oncológica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício físico é uma intervenção não farmacológica indispensável na oncologia moderna. Suas propriedades imunomoduladoras, anti-inflamatórias e psicossociais fazem dele um componente vital das práticas integrativas de saúde. As diretrizes do ACSM fornecem um roteiro seguro e baseado em evidências para que profissionais de saúde possam prescrever atividades que melhorem a sobrevida e a qualidade de vida dos pacientes.

Conclui-se que a reabilitação oncológica deve abandonar a visão passiva e adotar o exercício como uma ferramenta de protagonismo para o paciente. A integração multidisciplinar, envolvendo médicos, enfermeiros, nutricionistas e especialistas em exercício, é o caminho para um cuidado verdadeiramente holístico, capaz de reduzir o risco de recidivas e promover a saúde integral do sobrevivente de câncer.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA)

Para o desenvolvimento deste manuscrito, a ferramenta de inteligência artificial (IA) ChatGPT, versão 5.3 (OpenAI, 2026) foi utilizada para as seguintes atividades: revisão, tradução e organização do texto. Os autores declaram que todo o material derivado desse processo foi revisado e assumem total responsabilidade por todo o conteúdo do manuscrito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.

Avancini, A., et al. (2025). Physical activity guidelines in oncology: A systematic review. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, 195, 104084. <https://doi.org/10.1016/j.critrevonc.2025.104718>

Bezerra, J. C. P. (2026). Exercício físico como ferramenta integrativa na reabilitação oncológica: Impactos na qualidade de vida, imunidade e redução de recidivas [Palestra]. II Congresso Nacional de Saúde Coletiva.

Campbell, K. L., et al. (2019). Exercise guidelines for cancer survivors: Consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(11), 2375–2390. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002116>

Campos, M. S. B., et al. (2022). Os benefícios dos exercícios físicos no câncer de mama. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 119(4), 655–662. <https://doi.org/10.36660/abc.20220086>

Cano-Uceda, A., De Sousa-DeSousa, L., Bueno-Fermoso, R., Rozalén-Bustín, M., Lucio-Allende, C., Barba-Ruiz, M., Sánchez-Barroso, L., Maté-Muñoz, J. L., & García-Fernández, P. (2025). Improving quality of life through supervised exercise in oncology: A systematic review and meta-analysis of randomized trials in breast and prostate cancer. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10, 453. <https://doi.org/10.3390/jfmk10040453>

Carvalho, F. F. B. de, Pinto, T. de J. P., & Knuth, A. G. (2020). Atividade Física e Prevenção de Câncer: Evidências, Reflexões e Apontamentos para o Sistema Único de Saúde. *Revista Brasileira De Cancerologia*, 66(2), e–12886. <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n2.886>

Cunningham, B., Chong, J. E., Fairman, C. M., Jones, M. D., Skinner, T. L., & Rose, G. L. (2026). Individualisation of exercise prescription in cancer: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 12(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40798-026-00980-8>

García-Unciti, M., Palacios-Samper, N., Méndez-Sandoval, S., Idoate, F., & Ibáñez-Santos, J. (2023). Effect of combining impact-aerobic and strength exercise, and dietary habits on body composition in breast cancer survivors treated with aromatase inhibitors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4872. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064872>

Instituto Nacional de Câncer. (2022). Estimativa 2023: Incidência de câncer no Brasil. INCA. Knoerl, R., Giobbie-Hurder, A., Berfield, J., Berry, D., Meyerhardt, J. A., Wright, A. A., & Ligibel, J. A. (2022). Yoga for chronic chemotherapy-induced peripheral neuropathy pain: A pilot, randomized controlled trial. *Journal of Cancer Survivorship*, 16(4), 882–891. <https://doi.org/10.1007/s11764-021-01081-z>

Mustian, K. M., Sprod, L. K., Janelins, M., Peppone, L. J., & Mohile, S. (2012). Exercise recommendations for cancer-related fatigue, cognitive impairment, sleep problems, depression, pain, anxiety, and physical dysfunction: A review. *Oncology & Hematology Review*, 8(2), 81–88. <https://doi.org/10.17925/ohr.2012.08.2.81>

Papadopoulou, M., Stamou, M., Bakalidou, D., Moschovos, C., Zouvelou, V., Zis, P., Tzartos, J., Chroni, E., Michopoulos, I., & Tsvigoulis, G. (2023). Non-pharmacological interventions on pain and quality of life in chemotherapy-induced polyneuropathy: Systematic review and meta-analysis. *In Vivo*, 37(1), 47–56. <https://doi.org/10.21873/invivo.13053>

Parke, S. C., Ng, A., Martone, P., Gerber, L. H., Zucker, D. S., Engle, J., Gupta, E., Power, K., Sokolof, J., Shapar, S., Bagay, L., Becker, B. E., & Langelier, D. M. (2022). Translating 2019 ACSM cancer exercise recommendations for a physiatric practice: Derived recommendations from an international expert panel. *PM&R*, 14(8), 996–1009. <https://doi.org/10.1002/pmrj.12664>

Ranes, M., Wiestad, T. H., Thormodsen, I., & Arving, C. (2022). Determinants of exercise adherence and maintenance for cancer survivors: Implementation of a community-based group exercise program. *PEC Innovation*, 1, 100088. <https://doi.org/10.1016/j.pecinn.2022.100088>

Tamayo Fajardo, J. A., & León Parejo, F. (2025). Effectiveness of exercise and physiotherapy in chemotherapy-induced peripheral neuropathy: A systematic review. *Healthcare*, 13(22), 2973. <https://doi.org/10.3390/healthcare13222973>

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>

Zhi, W. I., Baser, R. E., Zhi, L. M., et al. (2021). Yoga for cancer survivors with chemotherapy-induced peripheral neuropathy: Health-related quality of life outcomes. *Cancer Medicine*, 10, 5456–5465. <https://doi.org/10.1002/cam4.4098>

TREINAMENTO RESISTIDO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SOBRE SEGURANÇA, INTENSIDADE DO TREINO E MITOS RELACIONADOS AO CRESCIMENTO

Wagner Bruno Silva Coelho, Thiago Eugênio Alencar Costa, Wilton Mendes Monteiro

DOI: 10.29327/5886572.1-10

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca da prática do treinamento de força em crianças e adolescentes, com ênfase na segurança da musculação, nos parâmetros de prescrição do treinamento e em sua relação com o crescimento e desenvolvimento físico. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório, realizada nas bases de dados PubMed, Scielo, LILACS e Google Scholar, contemplando publicações entre 2016 e 2026. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 18 estudos para análise. Os resultados indicam que o treinamento resistido, quando realizado de forma adequada, progressiva e supervisionada por profissionais qualificados, não apresenta efeitos negativos sobre o crescimento. Pelo contrário, evidencia benefícios como aumento da força muscular, melhora da coordenação motora, aprimoramento da aptidão física e fortalecimento do sistema musculoesquelético. Conclui-se que a musculação pode ser considerada uma prática segura e eficaz para crianças e adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento físico e para a promoção de hábitos de vida saudáveis desde a infância.

Palavras-chave: treinamento de força; musculação; crianças; adolescentes; crescimento; desenvolvimento físico.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física na infância e adolescência é considerada um fator essencial para o desenvolvimento físico, motor e psicossocial. Entre as diversas modalidades de exercício, o treinamento de força, também denominado treinamento resistido ou musculação, tem sido progressivamente incorporado a programas de atividade física voltados para populações jovens. Estudos recentes demonstram que essa modalidade pode contribuir para melhorias na força muscular, coordenação motora, composição corporal e saúde óssea, além de favorecer o desenvolvimento global de crianças e adolescentes quando realizada de forma adequada e supervisionada (Myer et al., 2017; Chaabene et al., 2020).

Apesar das evidências científicas acumuladas nas últimas décadas, ainda persiste na sociedade a crença de que a prática de musculação pode prejudicar o crescimento de crianças e adolescentes. Esse mito está frequentemente associado à ideia de que o treinamento resistido poderia causar lesões nas cartilagens de crescimento, comprometendo o desenvolvimento ósseo. Contudo, pesquisas recentes indicam que não há evidências científicas que comprovem que programas de treinamento de força, quando devidamente planejados e supervisionados, causem prejuízos ao crescimento linear ou ao desenvolvimento físico durante a infância e adolescência

(Pierce et al., 2021).

Além de não interferir negativamente no crescimento, a literatura científica tem demonstrado que o treinamento de força pode trazer diversos benefícios para jovens praticantes. Entre esses benefícios destacam-se o aumento da força muscular, melhorias na aptidão física, desenvolvimento da densidade mineral óssea e redução do risco de lesões durante a prática esportiva (Faigenbaum & Myer, 2017; Behm et al., 2017; Lesinski et al., 2016). Revisões recentes apontam ainda que programas de treinamento resistido contribuem para melhorias na saúde física, no bem-estar psicológico e na autoestima de crianças e adolescentes (Faigenbaum & Myer, 2017; Lloyd & Oliver, 2019; Chaabene et al., 2020).

Outro aspecto relevante refere-se à prescrição adequada do treinamento de força para essa população. Variáveis como intensidade, volume, frequência e tipo de exercício devem ser cuidadosamente planejadas de acordo com o nível de maturação biológica, a idade e a experiência motora do praticante (Lloyd et al., 2016; Faigenbaum & Myer, 2017; Behm et al., 2017). Um estudo indica que a segurança e a eficácia do treinamento dependem principalmente da supervisão profissional, da progressão gradual das cargas e da correta execução dos movimentos (Moreno-Torres et al., 2025).

Diante desse contexto, torna-se fundamental ampliar o debate científico acerca do treinamento de força em crianças e adolescentes, especialmente no que se refere à desmistificação de crenças populares relacionadas ao crescimento.

OBJETIVO(S)

O presente estudo tem como objetivo geral analisar, por meio de uma revisão da literatura científica publicada entre 2016 e 2026, os efeitos do treinamento de força em crianças e adolescentes, considerando sua segurança e seus impactos no desenvolvimento físico. Como objetivos específicos, busca-se: (1) descrever os principais parâmetros de prescrição do treinamento resistido para essa população, incluindo tipo de exercício, intensidade, volume e supervisão profissional; e (2) discutir as evidências científicas sobre a influência da musculação no crescimento infantil e adolescente, contribuindo para a desmistificação da ideia de que o treinamento de força pode prejudicar o desenvolvimento físico nessa fase da vida.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa com abordagem estruturada, de caráter exploratório, cujo objetivo foi reunir e analisar as evidências científicas disponíveis na literatura acerca da prática do treinamento de força (musculação) em crianças e adolescentes, com ênfase na segurança da prática, nos parâmetros de prescrição do treinamento e em sua relação com o crescimento e o desenvolvimento físico.

A pesquisa bibliográfica fundamenta-se na construção do conhecimento a partir de materiais previamente publicados, como artigos científicos, dissertações, teses e documentos acadêmicos, sendo realizada por meio da identificação, seleção e análise crítica da produção científica existente sobre o tema (Schwarz Rodrigues & Neubert, 2023). O caráter exploratório do estudo justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão sobre um tema ainda permeado por mitos e interpretações equivocadas, permitindo maior aproximação com o objeto de estudo e contribuindo para a formulação de reflexões teóricas (Marconi & Lakatos, 2021).

A busca na literatura foi realizada no período de janeiro a março de 2026, contemplando publicações entre os anos de 2016 e 2026, com o objetivo de garantir a atualidade e relevância científica dos estudos incluídos. Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo, LILACS e Google Scholar, selecionadas por sua abrangência e relevância acadêmica.

A estratégia de busca foi conduzida por meio da combinação de descritores e palavras-chave em português e inglês, utilizando operadores booleanos. Foram empregados os seguintes termos: “treinamento de força”, “musculação”, “crianças”, “adolescentes”, “crescimento”, “treinamento resistido”, e seus correspondentes em inglês: “strength training”, “resistance training”, “children”, “adolescents”, “growth”, “youth resistance training”. As combinações foram realizadas utilizando os operadores AND e OR, conforme exemplos:

- “strength training” AND “children” AND “growth”
- “resistance training” AND “adolescents”
- “musculação” AND “crianças” OR “adolescentes”

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos originais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordassem o treinamento de força em crianças e adolescentes, especialmente aqueles que discutissem segurança da prática, parâmetros de prescrição e impactos no crescimento. Foram incluídos apenas estudos disponíveis na íntegra e dentro do recorte temporal estabelecido. Como critérios de exclusão, foram descartados artigos duplicados, estudos que não apresentavam relação direta com o tema, trabalhos que abordavam exclusivamente outras modalidades de exercício físico e produções acadêmicas sem rigor científico adequado.

O processo de seleção e análise dos estudos foi realizado por dois pesquisadores de forma independente, visando maior confiabilidade na seleção dos artigos. Em casos de divergência, houve consenso entre os avaliadores. Não foram utilizados softwares específicos de revisão sistemática, sendo a organização dos estudos realizada de forma manual, com auxílio de planilhas eletrônicas para categorização dos dados.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, por meio da leitura crítica e interpretativa dos estudos selecionados, permitindo a organização dos achados em categorias temáticas relacionadas à segurança da musculação em jovens, aos parâmetros de prescrição do treinamento e às evidências científicas sobre sua relação com o crescimento. Além disso, os estudos foram diferenciados quanto ao tipo de delineamento (revisões, meta-análises, estudos experimentais), considerando seus respectivos níveis de evidência.

Os dados extraídos dos estudos foram organizados em quadros síntese, contendo informações como autor, ano, tipo de estudo, amostra, intervenção e principais resultados, possibilitando uma análise comparativa das evidências científicas. Ressalta-se que, por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em análise de literatura, não houve coleta de dados com seres humanos, não sendo necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial nas bases de dados resultou em um número superior ao previamente estimado, sendo identificados mais de 300 estudos apenas na base Google Scholar, além de registros adicionais nas demais bases (PubMed, Scielo e LILACS). Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como a remoção de duplicidades e análise por título e resumo, foram selecionados 18 estudos para leitura completa, os quais compuseram a amostra final desta revisão. O processo de seleção foi conduzido de forma estruturada, aproximando-se das recomendações do modelo PRISMA, com o intuito de garantir maior transparência metodológica.

Os estudos incluídos apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, sendo compostos por revisões sistemáticas, meta-análises e estudos experimentais (ensaios controlados e intervenções). Essa diversidade metodológica permitiu uma análise abrangente do tema,

contemplando tanto evidências de alto nível (revisões e meta-análises) quanto investigações empíricas sobre os efeitos do treinamento de força em populações jovens.

Antes da apresentação dos resultados detalhados, os estudos incluídos na revisão foram organizados de forma sistematizada em um quadro síntese, com o objetivo de facilitar a visualização comparativa das principais características das pesquisas analisadas. O Quadro 1 reúne os estudos selecionados, destacando informações como autor e ano de publicação, tipo de delineamento metodológico, características da amostra, tipo de intervenção realizada e principais resultados encontrados. Essa organização permite identificar padrões entre os estudos, bem como compreender de forma mais clara as evidências científicas relacionadas aos efeitos do treinamento de força em crianças e adolescentes.

Quadro 1. Síntese dos estudos sobre treinamento de força em crianças e adolescentes (n = 18)

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Amostra	Tipo de Intervenção	Principais Resultados
Lesinski et al. (2016)	Meta-análise	Jovens atletas	Treinamento resistido	Aumento significativo da força muscular
Moran et al. (2017)	Meta-análise	Crianças/adolescentes	Treinamento de força	Melhora da força e potência
Behm et al. (2017)	Revisão sistemática	Jovens atletas	Treinamento progressivo	Baixo risco de lesões
Chaabene et al. (2020)	Revisão sistemática	Jovens atletas	Treinamento de potência	Melhora do desempenho físico
Granacher et al. (2016)	Revisão sistemática	Jovens atletas	Programas de força	Melhora da aptidão física
Faigenbaum et al. (2017)	Estudo experimental	Crianças	Treinamento progressivo	Ganhos de força e coordenação
Pierce et al. (2021)	Revisão	Jovens praticantes	Treinamento resistido	Não prejudica o crescimento
Lloyd & Oliver (2019)	Revisão	Jovens atletas	Treinamento supervisionado	Segurança da prática
Faigenbaum et al. (2018)	Revisão	Crianças/adolescentes	Treinamento resistido	Benefícios ósseos
Lloyd et al. (2016)	Diretriz científica	Jovens atletas	Desenvolvimento físico	Segurança e progressão
Myer et al. (2017)	Revisão	Jovens	Treinamento de força	Desenvolvimento físico global
Rumpf et al. (2016)	Estudo experimental	Jovens atletas	Treinamento físico	Melhora de desempenho
Suchomel et al. (2016)	Revisão	Atletas jovens	Força muscular	Importância da força
Turner & Jeffreys (2016)	Revisão	Jovens atletas	Treinamento neuromuscular	Melhora da potência
Westcott (2017)	Revisão	Jovens	Treinamento resistido	Benefícios gerais à saúde
Faigenbaum et al. (2016)	Revisão	Jovens atletas	Treinamento de força	Prevenção de lesões
Lloyd et al. (2017)	Revisão	Crianças/adolescentes	Treinamento estruturado	Desenvolvimento motor
Chaabene et al. (2021)	Revisão	Jovens atletas	Treinamento de força	Melhora do desempenho físico

Fonte: elaborado pelos autores.

A análise do Quadro 1 evidencia que a maioria dos estudos incluídos apresenta delineamentos de alto nível de evidência, como revisões sistemáticas e meta-análises, além de estudos experimentais que reforçam os achados da literatura. De forma geral, observa-se consenso quanto à segurança do treinamento de força em crianças e adolescentes quando realizado de forma supervisionada e progressiva, bem como seus efeitos positivos sobre a força muscular, aptidão física, desempenho motor e saúde musculoesquelética.

A análise dos 18 estudos incluídos nesta revisão evidencia um consenso robusto na literatura científica quanto à segurança e aos benefícios do treinamento de força em crianças e adolescentes, desde que realizado de forma supervisionada e com progressão adequada. Observa-se que a maior parte dos estudos apresenta delineamentos de alto nível de evidência, como revisões sistemáticas e meta-análises, o que confere maior consistência aos achados. Nesse contexto, os resultados apontam que o treinamento resistido promove melhorias significativas na força muscular, potência e aptidão física geral, conforme demonstrado por Lesinski et al. (2016) e Moran et al. (2017).

Além dos ganhos físicos, parte dos estudos analisados aponta impactos positivos sobre o desenvolvimento motor e a prevenção de lesões, especialmente em programas estruturados de treinamento resistido (Behm et al., 2017; Granacher et al., 2016). Evidências apontam que programas estruturados de treinamento contribuem para o aprimoramento da coordenação motora e estabilidade articular, reduzindo o risco de lesões, especialmente em jovens atletas (Behm et al., 2017; Granacher et al., 2016). Esses resultados reforçam a importância do treinamento de força como componente do desenvolvimento físico na infância e adolescência.

No que se refere à segurança da prática, estudos específicos incluídos na presente revisão indicam que o treinamento de força não apresenta efeitos negativos sobre o crescimento ou sobre as cartilagens epifisárias quando realizado de forma adequada, especialmente quando há supervisão profissional e progressão controlada de cargas (Pierce et al., 2021; Lloyd et al., 2016; Faigenbaum et al., 2018). Estudos como o de Pierce et al. (2021) demonstram que não há evidências de comprometimento do crescimento, contribuindo diretamente para a desconstrução de um dos principais mitos associados à musculação nessa faixa etária. Essa perspectiva é reforçada por diretrizes internacionais, que apontam que os riscos estão mais associados à execução inadequada e à ausência de supervisão do que à prática em si.

Outro ponto relevante refere-se aos benefícios musculoesqueléticos decorrentes da prática do treinamento resistido. A literatura aponta que esse tipo de treinamento pode contribuir para o aumento da densidade mineral óssea, fortalecimento das estruturas articulares e melhora da estabilidade corporal (Faigenbaum et al., 2018; Behm et al., 2017). Esses efeitos são especialmente importantes durante as fases de crescimento, nas quais há maior potencial de adaptação fisiológica.

Do ponto de vista psicossocial, os estudos analisados também destacam que o treinamento de força pode promover benefícios como aumento da autoestima, autoconfiança e maior adesão à prática de atividade física ao longo da vida (Chaabene et al., 2020; Lloyd & Oliver, 2019). Esses fatores são relevantes para a formação de hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção do sedentarismo e de doenças crônicas na vida adulta.

Em relação à idade de início, estudos específicos incluídos na presente revisão apontam que não existe uma idade mínima rígida para o início do treinamento de força, desde que a criança apresente maturidade cognitiva adequada para compreender e executar corretamente os exercícios, especialmente sob supervisão profissional (Faigenbaum et al., 2017; Lloyd et al., 2016). Nesse sentido, recomenda-se que o treinamento seja introduzido de forma progressiva, priorizando inicialmente exercícios com o peso corporal e resistências leves, evoluindo gradualmente conforme o desenvolvimento do praticante (Faigenbaum et al., 2017; Lloyd et al., 2016).

Sob a perspectiva aplicada, os achados desta revisão oferecem contribuições relevantes para a atuação profissional em Educação Física. Recomenda-se que os programas de treinamento de força para crianças e adolescentes priorizem o ensino técnico dos movimentos, a progressão gradual das cargas, a individualização do treino e a supervisão constante (Lloyd et al., 2016; Faigenbaum et al., 2018; Behm et al., 2017). Além disso, a integração do treinamento de força em contextos escolares e esportivos pode representar uma estratégia eficaz para o desenvolvimento físico e motor, bem como para a promoção da saúde (Lloyd & Oliver, 2019; Faigenbaum et al., 2018).

Por fim, destaca-se que, apesar da consistência dos resultados, ainda há necessidade de ampliação de estudos experimentais de longo prazo que investiguem os efeitos do treinamento de força ao longo do desenvolvimento. A heterogeneidade metodológica entre os estudos também representa uma limitação, especialmente no que se refere à padronização de protocolos de treinamento. Ainda assim, os achados atuais são suficientes para sustentar a segurança e a eficácia da musculação em populações jovens, desde que respeitados os princípios científicos e pedagógicos do treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica permitiu analisar as evidências científicas disponíveis na literatura recente acerca da prática do treinamento de força em crianças e adolescentes, especialmente no que se refere à segurança da musculação, aos parâmetros de prescrição do treinamento e à sua relação com o crescimento e desenvolvimento físico. De modo geral, os estudos analisados demonstram que o treinamento resistido, quando realizado de forma adequada, progressiva e sob supervisão profissional qualificada, não apresenta efeitos negativos sobre o crescimento infantil e adolescente, contrariando um mito amplamente difundido na sociedade.

Os resultados apontam ainda que a musculação pode proporcionar diversos benefícios para essa população, incluindo o aumento da força muscular, melhora da coordenação motora, desenvolvimento da aptidão física, fortalecimento do sistema musculoesquelético e redução do risco de lesões esportivas. Além disso, a prática de treinamento de força também pode contribuir para aspectos psicossociais importantes, como o aumento da autoestima, da autoconfiança e da adesão à prática regular de atividade física ao longo da vida.

Outro aspecto relevante evidenciado nos estudos refere-se à importância da prescrição adequada do treinamento, considerando fatores como idade, nível de maturação biológica, experiência motora e capacidade de compreensão das crianças e adolescentes. Nesse sentido, recomenda-se que os programas de treinamento priorizem inicialmente o aprendizado técnico dos movimentos, com utilização de cargas leves a moderadas e progressão gradual, sempre sob orientação de profissionais capacitados.

Dessa forma, conclui-se que o treinamento de força pode ser considerado uma prática segura e benéfica para crianças e adolescentes quando realizado dentro de parâmetros científicos e pedagógicos adequados. A desmistificação da ideia de que a musculação prejudica o crescimento torna-se fundamental para ampliar o acesso de jovens a programas de treinamento bem estruturados, capazes de promover saúde, desenvolvimento físico e formação de hábitos ativos desde as fases iniciais da vida.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliação das pesquisas na área, especialmente por meio de estudos longitudinais e experimentais com amostras mais representativas, que permitam aprofundar a compreensão sobre os efeitos do treinamento de força ao longo do desenvolvimento infantil e adolescente. Tais investigações poderão contribuir para o aperfeiçoamento de protocolos de treinamento e para o fortalecimento das evidências científicas

que orientam a prática profissional na área da saúde e do esporte.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Para o desenvolvimento deste manuscrito, a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT foi utilizada para as seguintes atividades: revisão, tradução e organização do texto. Os autores declaram que todo o material derivado desse processo foi revisado e assumem total responsabilidade por todo o conteúdo do manuscrito.

REFERÊNCIAS

- Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., & Klentrou, P. (2017). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: Resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(11), 1–11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0379>
- Chaabene, H., Prieske, O., Negra, Y., & Granacher, U. (2020). Change of direction speed: Toward a strength training approach in children and adolescents. *Frontiers in Physiology*, 11, 603. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00603>
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., & Myer, G. D. (2016). Citius, altius, fortius: Beneficial effects of resistance training for young athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 50(1), 3–7. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094621>
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2017). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 51(7), 498–505. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096735>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C., Jeffreys, I., Micheli, L., Nitka, M., & Rowland, T. (2018). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(5), 1–17. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002230>
- Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., & Behm, D. G. (2016). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance. *Frontiers in Physiology*, 7, 164. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00164>
- Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). Effects and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(13), 781–795. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 41(2), 1–11. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000433>
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>

Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., & Brewer, C. (2017). Position statement on youth resistance training. *Strength and Conditioning Journal*, 39(5), 1–13.

Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2021). *Metodologia do trabalho científico* (9ª ed.). Atlas.

Moran, J., Sandercock, G., Ramírez-Campillo, R., Meylan, C., Collison, J., & Parry, D. (2017). A meta-analysis of resistance training in youth. *Sports Medicine*, 47(12), 2519–2532. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0762-4>

Myer, G. D., Lloyd, R. S., Brent, J. L., & Faigenbaum, A. D. (2017). How young is too young to start training? *Strength and Conditioning Journal*, 39(5), 1–12. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000333>

Pierce, K. C., Hornsby, W. G., & Stone, M. H. (2021). Youth resistance training: Benefits, risks and program design considerations. *Strength and Conditioning Journal*, 43(4), 1–10. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000590>

Rumpf, M. C., Lockie, R. G., Cronin, J. B., & Jalilvand, F. (2016). Effect of different sprint training methods on sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1767–1785. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001245>

Schwarz Rodrigues, R. S., & Neubert, P. S. (2023). *Introdução à pesquisa bibliográfica*. UFSC.
Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>

Turner, A. N., & Jeffreys, I. (2016). The stretch-shortening cycle: Proposed mechanisms and methods for enhancement. *Strength and Conditioning Journal*, 38(4), 87–99. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000236>

Westcott, W. L. (2017). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>

EXERCÍCIO FÍSICO NO MANEJO DA DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA: REVISÃO NARRATIVA COM IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA PROFISSIONAL

Gustavo Oliveira da Silva, Débora Priscila Lima de Oliveira, Paulo Henrique de Melo, Bruna Cadengue Coelho de Souza

DOI: 10.29327/5886572.1-11

RESUMO

A doença arterial periférica (DAP) é caracterizada pela redução do fluxo sanguíneo nos membros inferiores, tendo como principal manifestação clínica a claudicação intermitente, definida pela dor muscular desencadeada pelo esforço e aliviada com o repouso. Essa condição compromete significativamente a capacidade funcional e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. O exercício físico tem sido amplamente recomendado como estratégia não farmacológica no manejo da DAP, especialmente no controle dos sintomas da claudicação. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa, os efeitos do exercício físico em pacientes com DAP, com ênfase na melhora da capacidade de marcha, redução da dor e adaptações fisiológicas associadas. Evidências indicam que programas estruturados, sobretudo a caminhada supervisionada, promovem ganhos funcionais relevantes. Conclui-se que o exercício físico é uma intervenção segura e eficaz, com papel fundamental na atuação do profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Doença arterial periférica; Claudicação intermitente; Exercício físico; Capacidade funcional.

INTRODUÇÃO

A doença arterial periférica (DAP) é uma condição crônica caracterizada pela redução do fluxo sanguíneo arterial para os membros inferiores, geralmente associada a processos ateroscleróticos. Entre suas manifestações clínicas mais comuns, destaca-se a claudicação intermitente, definida pela presença de dor, desconforto ou fadiga muscular induzidos pelo esforço e aliviados com o repouso, configurando-se como importante fator limitante da capacidade funcional e da autonomia dos indivíduos (Haas et al., 2012).

Além do impacto na mobilidade, a DAP está associada a elevado risco cardiovascular e à redução significativa da qualidade de vida, sendo considerada um relevante problema de saúde pública. Nesse cenário, o exercício físico é amplamente recomendado como estratégia terapêutica não farmacológica de primeira linha, especialmente por sua capacidade de melhorar a distância de caminhada e atenuar os sintomas da claudicação intermitente (Parmenter et al., 2015).

Entretanto, apesar das evidências consolidadas quanto à eficácia do exercício, a adesão aos programas de treinamento ainda representa um dos principais desafios na prática profissional. A dor induzida pelo esforço, característica da claudicação intermitente, frequentemente limita

a continuidade das intervenções. Nesse contexto, abordagens mais recentes têm apontado que estratégias de prescrição mais flexíveis, como a autoseleção da intensidade durante a caminhada, podem favorecer maior tolerabilidade e engajamento dos pacientes, sem prejuízo dos benefícios fisiológicos associados (de Faria et al., 2025). Além disso, a utilização de modalidades alternativas, como o treinamento em ciclo ergômetro de braço, tem sido investigada como uma possibilidade viável, sobretudo para indivíduos com maior limitação à marcha, permitindo estímulos cardiovasculares relevantes com menor desconforto nos membros inferiores (Silva et al., 2026).

OBJETIVO

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo sintetizar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os efeitos do exercício físico em indivíduos com doença arterial periférica, com ênfase na claudicação intermitente e nos fatores relacionados à adesão ao treinamento.

Doença Arterial Periférica e Claudicação Intermitente

A DAP é caracterizada pela obstrução parcial ou total do fluxo sanguíneo arterial nos membros inferiores, sendo a aterosclerose sua principal etiologia. Essa condição resulta em redução da perfusão tecidual, especialmente durante o esforço físico, quando a demanda metabólica muscular se encontra aumentada (Gerhard-Herman et al., 2017; Hirsch et al., 2006). A manifestação clínica mais comum da DAP é a claudicação intermitente, definida como dor, desconforto ou fadiga muscular, geralmente localizada em panturrilhas, desencadeada pela atividade física e aliviada com o repouso. Esse sintoma decorre do desequilíbrio entre oferta e demanda de oxigênio no tecido muscular, levando à limitação progressiva da capacidade funcional (Norgren et al., 2007).

Do ponto de vista fisiopatológico, a restrição do fluxo sanguíneo está associada não apenas à presença de placas ateroscleróticas, mas também a alterações endoteliais, inflamação sistêmica e disfunções microvasculares, que comprometem a vasodilatação e a perfusão adequada durante o exercício (Hamburg & Balady, 2011). Além disso, adaptações musculares adversas, como redução da densidade capilar, alterações mitocondriais e diminuição da eficiência metabólica, contribuem para o agravamento dos sintomas e da intolerância ao esforço (Pipinos et al., 2006).

A claudicação intermitente exerce impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos com DAP, limitando atividades cotidianas e reduzindo níveis de atividade física. Essa limitação funcional está associada a um ciclo negativo de sedentarismo, piora da capacidade cardiovascular e progressão da doença. Ademais, a presença de DAP está relacionada a maior risco de eventos cardiovasculares maiores, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral, reforçando sua relevância clínica e epidemiológica (Gerhard-Herman et al., 2017).

Diante desse cenário, compreender os mecanismos envolvidos na claudicação intermitente e suas repercussões funcionais é fundamental para embasar intervenções terapêuticas eficazes, especialmente aquelas relacionadas ao exercício físico, que se apresentam como estratégia central no manejo desses pacientes.

Efeitos do Exercício Físico na Doença Arterial Periférica

O exercício físico é amplamente reconhecido como uma das principais estratégias não farmacológicas para o tratamento da DAP, especialmente em indivíduos com claudicação intermitente. Evidências consistentes demonstram que programas estruturados de treinamento

promovem melhorias significativas na capacidade funcional, em especial no aumento da distância de caminhada e do tempo até o início da dor (McDermott et al., 2009; Parmenter et al., 2015).

Entre os principais benefícios observados, destaca-se a melhora da capacidade de marcha, frequentemente avaliada por testes como o teste de caminhada de seis minutos e o teste em esteira. Estudos indicam que o treinamento físico, particularmente a caminhada supervisionada, pode aumentar de forma significativa a distância percorrida antes do aparecimento da dor, bem como a distância máxima tolerada, contribuindo diretamente para a redução das limitações impostas pela claudicação intermitente (Fakhry et al., 2015).

Além dos ganhos funcionais, o exercício físico está associado à melhora da aptidão cardiorrespiratória, evidenciada pelo aumento do consumo máximo de oxigênio ($\text{VO}_{2\text{pico}}$), o que reflete maior eficiência do sistema cardiovascular e melhor capacidade de utilização de oxigênio pelos tecidos. Essa adaptação contribui para maior tolerância ao esforço e pode estar relacionada à redução da fadiga durante atividades submáximas (Parmenter et al., 2015).

O exercício também promove redução da intensidade dos sintomas e melhora da qualidade de vida. Pacientes submetidos a programas de treinamento relatam menor percepção de dor durante atividades cotidianas e maior independência funcional, impactando positivamente aspectos físicos e psicossociais (Treat-Jacobson et al., 2019). Esses efeitos são particularmente relevantes, considerando que a limitação funcional é um dos principais fatores de incapacidade nessa população.

Do ponto de vista fisiológico, os benefícios do exercício estão relacionados a diferentes adaptações fisiológicas. Dentre elas, destacam-se a melhora da função endotelial, com aumento da biodisponibilidade de óxido nítrico, a ampliação da circulação colateral e o aprimoramento da perfusão muscular durante o esforço (Hamburg & Balady, 2011). Adicionalmente, adaptações musculares, como aumento da eficiência mitocondrial e melhor utilização do oxigênio, contribuem para maior tolerância ao exercício e redução da fadiga precoce (Pipinos et al., 2006).

Outro aspecto relevante é o impacto do exercício sobre fatores de risco cardiovascular frequentemente associados à DAP, como hipertensão arterial, dislipidemia e resistência à insulina. A prática regular de atividade física contribui para o controle desses fatores, reduzindo o risco de eventos cardiovasculares e promovendo benefícios sistêmicos que vão além da melhora local da perfusão (Gerhard-Herman et al., 2017).

Apesar dos efeitos positivos amplamente documentados, a magnitude dos benefícios pode variar de acordo com fatores como intensidade, duração e tipo de exercício realizado, bem como o nível de comprometimento funcional dos pacientes. Nesse sentido, a compreensão dos diferentes modelos de treinamento e suas aplicações torna-se fundamental para otimizar os resultados clínicos e funcionais nessa população.

Modalidades e Estratégias de Exercício na Doença Arterial Periférica

O exercício físico no contexto da DAP pode ser realizado por meio de diferentes modalidades, sendo a escolha do tipo de treinamento um fator determinante para os resultados clínicos e para a adesão dos pacientes (Figura 1). Tradicionalmente, a caminhada supervisionada é considerada o padrão-ouro no manejo da claudicação intermitente, apresentando robusta evidência quanto à sua eficácia na melhora da capacidade funcional e na redução dos sintomas (Treat-Jacobson et al., 2019).

A caminhada em esteira ou em ambiente controlado é frequentemente prescrita com intensidade suficiente para induzir dor moderada, sendo realizada de forma intervalada, com períodos de esforço seguidos de repouso, promovendo adaptações fisiológicas que favorecem o aumento da distância de marcha. No entanto, apesar de sua efetividade, esse modelo apresenta

limitações importantes relacionadas à tolerabilidade, uma vez que a dor durante o exercício pode reduzir a motivação e comprometer a adesão ao programa (Parmenter et al., 2015).

Diante dessas limitações, estratégias mais flexíveis têm sido investigadas, com destaque para a autoseleção da intensidade do exercício. Essa abordagem permite que o próprio indivíduo ajuste o ritmo da caminhada de acordo com sua percepção de esforço e tolerância à dor, favorecendo maior conforto durante a prática. Evidências recentes indicam que a autoseleção pode manter respostas cardiovasculares adequadas, ao mesmo tempo em que promove melhor percepção do esforço e maior aceitação do exercício pelos pacientes com DAP (de Faria et al., 2025).

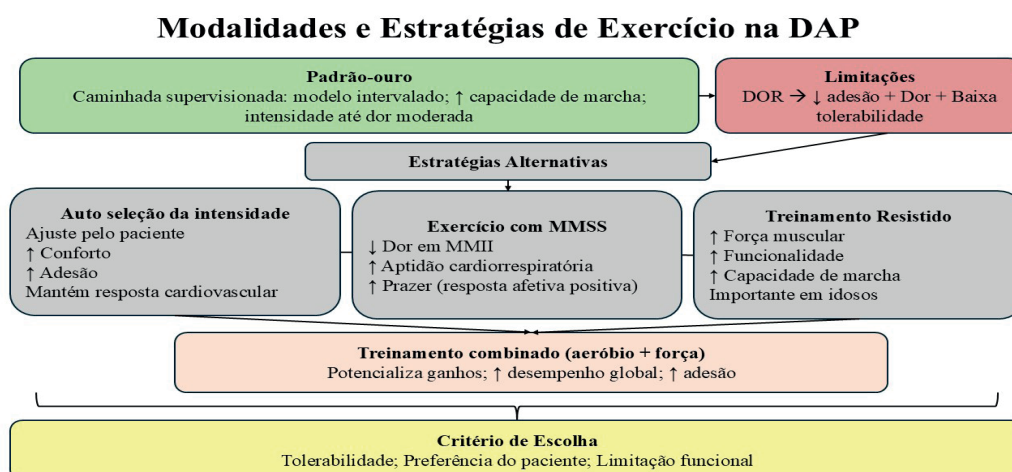
Além da caminhada, modalidades alternativas têm ganhado destaque, especialmente para indivíduos com maior limitação funcional. O treinamento em ciclo ergômetro de braço, por exemplo, permite a realização de exercício aeróbio utilizando membros superiores, reduzindo a sobrecarga nos membros inferiores e, conseqüentemente, o desconforto associado à claudicação. Evidências indicam que essa modalidade é capaz de promover adaptações cardiovasculares relevantes, incluindo melhora da aptidão cardiorrespiratória, configurando-se como uma estratégia viável e complementar no manejo da DAP (Silva et al., 2026; Tompra et al., 2015).

Adicionalmente, o exercício em ciclo ergômetro de braço tem sido associado a respostas afetivas mais positivas, com maior sensação de prazer durante sua realização quando comparado à caminhada tradicional (Cavalcante et al., 2017). Esse efeito parece estar relacionado à menor intensidade de dor nos membros inferiores, uma vez que a sobrecarga é deslocada para membros superiores. Tal característica pode representar um fator importante para a adesão ao treinamento, considerando que experiências mais positivas durante o exercício estão associadas à maior probabilidade de continuidade em programas de atividade física (Williams et al., 2008).

O treinamento resistido também se apresenta como uma alternativa importante, podendo ser utilizado de forma isolada ou combinada ao exercício aeróbio. Essa modalidade contribui para o aumento da força muscular, melhora da funcionalidade e maior eficiência na execução das atividades diárias. Evidências sugerem que o treinamento de força pode promover ganhos na capacidade de marcha, na aptidão física e na qualidade de vida, especialmente em indivíduos mais idosos com DAP (McDermott et al., 2009; Parmenter et al., 2015, 2020).

Adicionalmente, a combinação de diferentes modalidades de exercício tem sido apontada como uma estratégia promissora, permitindo a integração de estímulos aeróbios e neuromusculares. Programas que associam treinamento aeróbio e resistido podem potencializar os ganhos funcionais e melhorar desfechos clínicos relevantes, como capacidade de marcha e desempenho físico global, além de favorecer maior adesão ao treinamento (McDermott et al., 2009; Treat-Jacobson et al., 2019).

Dessa forma, a escolha da modalidade de exercício na DAP deve considerar não apenas a eficácia clínica, mas também a tolerabilidade, as preferências do paciente e as condições funcionais individuais. A adoção de estratégias mais flexíveis e diversificadas pode representar um caminho importante para otimizar os resultados e ampliar a adesão ao tratamento.

Figura 1. Modalidades e estratégias para a prática de exercício físico de pacientes com doença arterial periférica

Fonte: elaborado pelos autores

Prescrição e Adesão ao Exercício

A prescrição de exercício físico para indivíduos com DAP deve seguir parâmetros bem estabelecidos, com o objetivo de melhorar a capacidade funcional e reduzir os sintomas de claudicação intermitente. Diretrizes internacionais recomendam a realização de exercícios aeróbios, especialmente caminhada, com frequência de três a cinco vezes por semana, duração de 30 a 60 minutos por sessão e programas estruturados com duração mínima de 12 semanas, período a partir do qual benefícios clínicos consistentes são observados, devendo o exercício ser mantido de forma contínua como parte do tratamento a longo prazo (Aboyans et al., 2018; Treat-Jacobson et al., 2019).

A caminhada supervisionada permanece como a principal estratégia de intervenção. A intensidade é tradicionalmente orientada pela presença de dor, sendo recomendada a realização até o limiar de dor moderada a intensa, preferencialmente em modelo intervalado, com períodos de esforço intercalados por repouso. Esse método tem sido consistentemente associado à melhora da distância de caminhada e da capacidade funcional (Parmenter et al., 2015).

Outras modalidades também podem ser incorporadas conforme as necessidades clínicas e funcionais do paciente. O treinamento resistido, realizado de duas a três vezes por semana, envolvendo os principais grupos musculares, especialmente de membros inferiores, contribui para o aumento da força muscular, melhora do desempenho funcional e complementação dos efeitos do exercício aeróbio (Parmenter et al., 2020). Modalidades aeróbias alternativas, como o ciclo ergômetro de braço, podem ser prescritas principalmente em indivíduos com maior limitação funcional, permitindo estímulo cardiovascular com menor desconforto nos membros inferiores (Tompra et al., 2015).

A progressão do treinamento deve ocorrer de forma gradual, com aumento progressivo do tempo total de exercício e da intensidade tolerada, sempre respeitando os limites individuais. A supervisão profissional ao longo do programa, realizada por um profissional de Educação Física, está associada a melhores desfechos clínicos, maior segurança e maior adesão ao programa de exercício (Treat-Jacobson et al., 2019).

Apesar da efetividade dos protocolos tradicionais, a adesão ao exercício ainda representa um desafio importante no manejo da DAP. Nesse contexto, a forma como a prescrição é estruturada pode influenciar diretamente a continuidade do treinamento. Estratégias como autoseleção da intensidade, a flexibilização do controle da dor e diversificação das modalidades

podem tornar o exercício mais tolerável e compatível com as preferências individuais (de Faria et al., 2025).

Além disso, evidências sugerem que respostas afetivas positivas durante o exercício estão associadas à maior probabilidade de manutenção da prática ao longo do tempo. Assim, a prescrição deve buscar não apenas a eficácia fisiológica, mas também proporcionar experiências mais agradáveis, favorecendo o engajamento e a continuidade do tratamento (Williams et al., 2008). Dessa forma, a prescrição do exercício na DAP deve equilibrar parâmetros técnicos bem definidos com estratégias centradas na experiência do paciente, permitindo maior sustentabilidade do comportamento ativo a longo prazo. A síntese dessas recomendações é apresentada no Quadro 1.

Quadro 1. Prescrição de exercício para indivíduos com doença arterial periférica.

Variável	Recomendação
Frequência	3-5 sessões por semana
Duração	30-60 minutos por sessão
Intensidade	Caminhada: até dor moderada a intensa de claudicação Ciclo ergômetro de braço: intensidade moderada ($\approx 4-6$ na escala de Borg 0-10) Treinamento resistido: moderada ($\approx 60-80\%$ de 1RM)
Método	Intervalado (exercício + repouso)
Modalidade principal	Caminhada
Modalidades alternativas	Ciclo ergômetro de braço
Treinamento resistido	2-3 vezes por semana
Duração do programa	≥ 12 semanas
Supervisão	Realizada por profissional de Educação Física ao longo de todo o programa

Fonte: elaborado pelos autores

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o papel do exercício físico no manejo da doença arterial periférica, com ênfase na claudicação intermitente e em estratégias que favoreçam a adesão ao tratamento. De forma geral, as evidências apontam que o exercício, especialmente a caminhada supervisionada, promove melhorias consistentes na capacidade funcional e nos sintomas, sendo considerado uma intervenção de primeira linha. Adicionalmente, a incorporação de estratégias como a autoseleção da intensidade, o uso de modalidades alternativas, como o ciclo ergômetro de braço, e a inclusão do treinamento resistido ampliam as possibilidades de intervenção e podem contribuir para maior tolerabilidade ao exercício.

Os achados também reforçam que aspectos relacionados à experiência durante a prática, como dor e respostas afetivas, exercem influência direta sobre a adesão, configurando-se como elementos centrais na efetividade do tratamento a longo prazo. Nesse sentido, destaca-se a importância da prescrição individualizada e da condução de programas supervisionados por profissional de Educação Física, capazes de aliar parâmetros técnicos adequados a estratégias que favoreçam o engajamento do paciente.

Do ponto de vista prático, recomenda-se que a intervenção com exercício na DAP seja estruturada de forma contínua, considerando não apenas a eficácia fisiológica, mas também a viabilidade e a sustentabilidade da prática ao longo do tempo. Por fim, estudos futuros podem explorar diferentes estratégias de prescrição que integrem aspectos fisiológicos e comportamentais, contribuindo para o aprimoramento das intervenções e para a ampliação da adesão ao tratamento nessa população.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Para o desenvolvimento deste manuscrito, a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT foi utilizada como apoio na organização, revisão e aprimoramento da redação do texto. Os autores declaram que todo o conteúdo foi cuidadosamente revisado, sendo de sua inteira responsabilidade a veracidade, a interpretação das evidências e a versão final apresentada.

REFERÊNCIAS

- Aboyans, V., Ricco, J. B., Bartelink, M. L. E. L., Björck, M., Brodmann, M., Cohnert, T., Collet, J. P., Czerny, M., De Carlo, M., Debus, S., Espinola-Klein, C., Kahan, T., Kownator, S., Mazzolai, L., Naylor, A. R., Roffi, M., Röther, J., Sprynger, M., Tendera, M., ... Obiekezie, A. (2018). ESC Guidelines on the Diagnosis and Treatment of Peripheral Arterial Diseases, in collaboration with the European Society for Vascular Surgery (ESVS): Document covering atherosclerotic disease of extracranial carotid and vertebral, mesenteric, renal... *European Heart Journal*, 39(9), 763–816. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehx095>
- Cavalcante, B. R., Ritti-Dias, R. M., Soares, A. H. G., Lima, A. H., Correia, M. A., De Matos, L. D., Gobbi, F., Leicht, A. S., Wolosker, N. & Cucato, G. G. (2017). A Single Bout of Arm-crank Exercise Promotes Positive Emotions and Post-Exercise Hypotension in Patients with Symptomatic Peripheral Artery Disease. *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery*, 53(2), 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.ejvs.2016.11.021>
- de Faria, D. R. G., Oliveira, M. D. de, Kanegusuku, H., Farah, B. Q., Peçanha, T., Wolosker, N., Cucato, G. G., Ritti-Dias, R. M. & Correia, M. A. (2025). Comparison of Cardiovascular and Perceptual Responses During Guideline-Recommended and Self-Selected Intensity Exercises in Patients With Peripheral Artery Disease. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 45(6), 411–417. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000966>
- Fakhry, F., Spronk, S., Van Der Laan, L., Wever, J. J., Teijink, J. A. W., Hoffmann, W. H., Smits, T. M., Van Brussel, J. P., Stultiens, G. N. M., Derom, A., Den Hoed, P. T., Ho, G. H., Van Dijk, L. C., Verhofstad, N., Orsini, M., Van Petersen, A., Woltman, K., Hulst, I., Van Sambeek, M. R. H. M., ... Hunink, M. G. M. (2015). Endovascular Revascularization and Supervised Exercise for Peripheral Artery Disease and Intermittent Claudication: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*, 314(18), 1936–1944. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.14851>
- Gerhard-Herman, M. D., Gornik, H. L., Barrett, C., Barshes, N. R., Corriere, M. A., Drachman, D. E., Fleisher, L. A., Fowkes, F. G. R., Hamburg, N. M., Kinlay, S., Lookstein, R., Misra, S., Mureebe, L., Olin, J. W., Patel, R. A. G., Regensteiner, J. G., Schanzer, A., Shishehbor, M. H., Stewart, K. J., ... Walsh, M. E. (2017). 2016 AHA/ACC Guideline on the Management of Patients With Lower Extremity Peripheral Artery Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 135(12), e726–e779. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000471>
- Haas, T. L., Lloyd, P. G., Yang, H. T. & Terjung, R. L. (2012). Exercise training and peripheral arterial disease. *Comprehensive Physiology*, 2(4), 2933–3017. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110065>

Hamburg, N. M. & Balady, G. J. (2011). Exercise rehabilitation in peripheral artery disease: functional impact and mechanisms of benefits. *Circulation*, 123(1), 87–97. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.881888>

Hirsch, A. T., Haskal, Z. J., Hertzner, N. R., Bakal, C. W., Creager, M. A., Halperin, J. L., Hiratzka, L. F., Murphy, W. R. C., Olin, J. W., Puschett, J. B., Rosenfield, K. A., Sacks, D., Stanley, J. C., Taylor, L. M., White, C. J., White, J., White, R. A., Antman, E. M., Smith, S. C., ... Riegel, B. (2006). ACC/AHA 2005 Practice Guidelines for the management of patients with peripheral arterial disease (lower extremity, renal, mesenteric, and abdominal aortic): a collaborative report from the American Association for Vascular Surgery/Society for Vascular Su.... *Circulation*, 113(11), e463–e654. <https://doi.org/10.1161/Circulationaha.106.174526>

McDermott, M. M., Ades, P., Guralnik, J. M., Dyer, A., Ferrucci, L., Liu, K., Nelson, M., Lloyd-Jones, D., Van Horn, L., Garside, D., Kibbe, M., Domanchuk, K., Stein, J. H., Liao, Y., Tao, H., Green, D., Pearce, W. H., Schneider, J. R., McPherson, D., ... Criqui, M. H. (2009). Treadmill exercise and resistance training in patients with peripheral arterial disease with and without intermittent claudication: a randomized controlled trial. *JAMA*, 301(2), 165–174. <https://doi.org/10.1001/jama.2008.962>

Norgren, L., Hiatt, W. R., Dormandy, J. A., Nehler, M. R., Harris, K. A. & Fowkes, F. G. R. (2007). Inter-Society Consensus for the Management of Peripheral Arterial Disease (TASC II). *Journal of Vascular Surgery*, 45(1 SUPPL.). <https://doi.org/10.1016/j.jvs.2006.12.037>

Parmenter, B. J., Dieberg, G. & Smart, N. A. (2015). Exercise training for management of peripheral arterial disease: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(2), 231–244. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0261-z>

Parmenter, B. J., Mavros, Y., Ritti Dias, R., King, S. & Fiatarone Singh, M. (2020). Resistance training as a treatment for older persons with peripheral artery disease: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(8), 452–461. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100205>

Pipinos, I. I., Judge, A. R., Zhu, Z., Selsby, J. T., Swanson, S. A., Johannings, J. M., Baxter, B. T., Lynch, T. G. & Dodd, S. L. (2006). Mitochondrial defects and oxidative damage in patients with peripheral arterial disease. *Free Radical Biology and Medicine*, 41(2), 262–269. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2006.04.003>

Silva, G. O., Cunha, P. M., Oliveira, M. D., Silva, J. K. T. N. F., Farah, B. Q., Wolosker, N., Kanegusuku, H., Correia, M. A. & Ritti-Dias, R. M. (2026). Acute Responses to Arm-Crank Exercise on the Cardiovascular Function of Patients With Peripheral Artery Disease: A Randomized Crossover Trial. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000001018>

Tompra, N., Foster, C., Sanchis-Gomar, F., de Koning, J. J., Lucia, A. & Emanuele, E. (2015). Upper versus lower limb exercise training in patients with intermittent claudication: A systematic review. *Atherosclerosis*, 239(2), 599–606. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2015.02.038>

Treat-Jacobson, D., McDermott, M. M., Bronas, U. G., Campia, U., Collins, T. C., Criqui, M. H., Gardner, A. W., Hiatt, W. R., Regensteiner, J. G. & Rich, K. (2019). Optimal Exercise Programs

for Patients With Peripheral Artery Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 139(4), E10–E33. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000623>

Williams, D. M., Dunsiger, S., Ciccolo, J. T., Lewis, B. A., Albrecht, A. E. & Marcus, B. H. (2008). Acute affective response to a moderate-intensity exercise stimulus predicts physical activity participation 6 and 12 months later. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 231–245. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.002>

A person is shown from the waist down, stretching their right leg on a running track. They are wearing a dark long-sleeved shirt and dark athletic pants. Their right foot is planted on the track, and their right hand is reaching down to touch their heel. The track has white lane markings. The background is a blurred running track under a clear sky.

PARTE 2

PESQUISAS APLICADAS

cref12/PE

Conselho Regional de Educação Física
da 12ª Região

ANÁLISE ESPACIAL DO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE E SUA RELAÇÃO COM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O INCENTIVO PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Murilo Gominho Antunes Correia Júnior, Elvis Felipe de Sousa Arruda, Rafael Vinicius Torres dos Santos, Daniel Rogério Petreça

DOI: 10.29327/5886572.1-12

RESUMO

A promoção da atividade física é fundamental para a prevenção de doenças crônicas e melhoria da saúde populacional. No Brasil, políticas como o Programa Academia da Saúde, o Incentivo à Atividade Física e a atuação de profissionais de Educação Física na Atenção Primária à Saúde ampliam as oportunidades de prática no território. Este estudo analisou a distribuição espacial das Academias da Saúde nos municípios de Pernambuco e sua relação com a disponibilidade de profissionais e o financiamento da atividade física. Trata-se de estudo ecológico com análise espacial, utilizando dados do CNES, DATASUS e Fundo Nacional de Saúde, padronizados por 100.000 habitantes. A autocorrelação espacial indicou padrão não aleatório na distribuição dos PAS (Moran's $I = 0,353$). Observou-se associação espacial positiva de baixa magnitude entre PAS e profissionais ($I = 0,168$) e entre PAS e financiamento ($I = 0,207$), evidenciando limitada integração territorial entre infraestrutura, força de trabalho e recursos financeiros.

Palavras-chave: Análise espacial, Atividade física, Programa Academia da Saúde

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é reconhecida como um dos fatores determinantes da saúde, dado a sua associação com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e redução da morbimortalidade. Entretanto, uma parcela significativa da população mundial, especialmente em países de baixa e média renda, não atinge as recomendações de atividade física, o que se torna um problema de ordem pública (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2018; World Health Organization, 2020; De Santi, et al., 2020; Shaw, Mathunjwa, & Shaw, 2023).

No cenário brasileiro a desigualdade socioeconômica e territorial influencia de forma direta o acesso às oportunidades de locais de prática de atividade física. Dito isso, a disponibilidade de espaços públicos e equipamentos voltados à prática de atividade física, pode exercer um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, principalmente em um contexto urbano mais vulnerável (Borges, et al., 2023).

Nesse sentido, o Sistema Único de Saúde (SUS) tem incorporado estratégias que auxiliem à promoção da atividade física, dentre estas, pode-se destacar o Programa Academia da Saúde (PAS), que visa ampliar o acesso da população a locais estruturados e ações de promoção à saúde na Atenção Primária à Saúde. Simultaneamente ao PAS, o Incentivo à Atividade Física (IAF), tem sido implementado com o objetivo de fortalecer as capacidades operacionais dos

municípios, aliado também a atuação dos Profissionais de Educação Física na Atenção Primária (PEF). O alinhamento desta tríade é reconhecido como um elemento central para a efetividade das ações de atividade física (De Carvalho & Vieira, 2024)

Apesar deste conhecimento, a implementação de políticas de promoção a atividade física no Brasil ocorre de forma heterogênea, sendo marcada por desigualdades na distribuição de infraestruturas, financiamento e recursos humanos. No entanto, é sabido que apenas a presença de equipamentos não garante a efetividade na utilização, principalmente quando não se há profissionais ou suporte financeiro contínuo (Andrade, Vieira, de Lemos, de Oliveira, & de Carvalho, 2025).

Além disso, a literatura tem demonstrado que a análise espacial é uma ferramenta que auxilia na compreensão a distribuição territorial de políticas públicas e identificação de padrões de desigualdade e concentração de recursos. Com isso, a autocorrelação espacial vai permitir avaliar se a distribuição de determinados recursos ocorre de forma aleatória ou segue padrões estruturados no território, o que auxilia no planejamento mais equitativo das ações de saúde (Carvalho F. , Loch, Sposito, Andrade, & Vieira Leonardo A, 2024)

Sendo assim, são escassos estudos que investiguem de forma integrada a distribuição da infraestrutura do PAS, a disponibilidade de PEF e o IAF. A ausência de alinhamento entre esses componentes pode comprometer a efetividade das políticas públicas, especialmente em municípios com maior vulnerabilidade social. Dessa forma, torna-se fundamental compreender não apenas a distribuição isolada desses elementos, mas também a forma como se relacionam no território, permitindo identificar possíveis lacunas na implementação das políticas e subsidiar estratégias mais equitativas e eficientes.

OBJETIVO(S)

Analisar a distribuição espacial das Academias da Saúde nos municípios de Pernambuco e verificar sua relação com a disponibilidade de profissionais de Educação Física na Atenção Primária à Saúde e com o financiamento do Incentivo à Atividade Física.

MÉTODOS

Tipo de estudo e ética

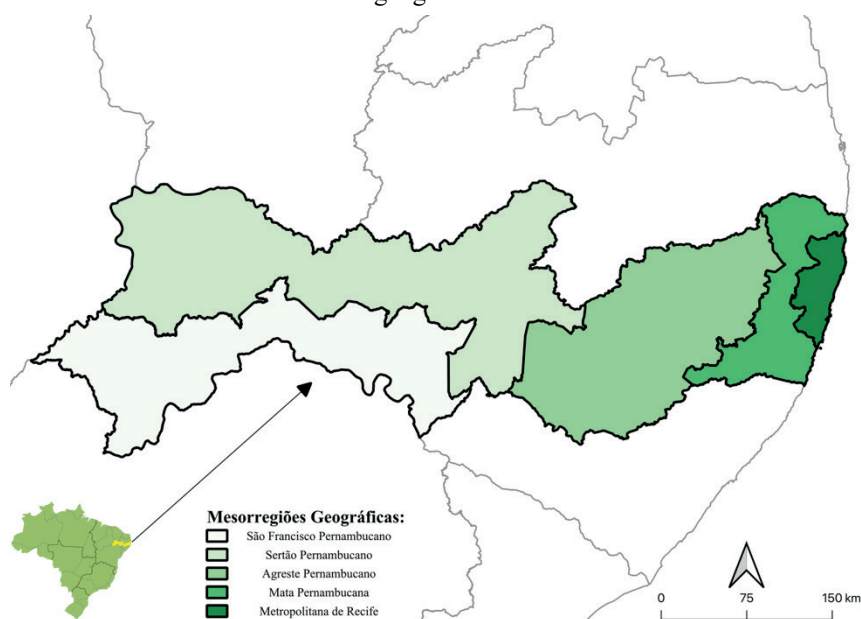
Trata-se de um estudo ecológico, que visa realizar um mapeamento do Programa Academia da Saúde, com dados referentes ao mês de fevereiro do ano de 2026, tendo como unidade analítica os municípios do estado de Pernambuco, Brasil.

Local do estudo

O estado de Pernambuco está localizado no centro-leste da região Nordeste do Brasil, possui uma população estimada em 9.562.007 habitantes estimativas referentes ao ano de 2025, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), distribuídas em uma área aproximada de 98.067,88 km², sendo 1.415,19 km² de área urbana, gerando uma densidade demográfica de 92,37 hab/km², dividido em 185 municípios e um IDH médio de 0,719.

O estado é subdividido em cinco mesorregiões: (i) Metropolitana do Recife, (ii) Mata Pernambucana, (iii) Agreste Pernambucano, (iv) Sertão Pernambucano e (v) Sertão do São Francisco Pernambucano, e tem cerca de 185 cidades distribuídas ao longo de todas estas diferentes mesorregiões que apresentam características distintas, seja do ponto de vista econômico, geográfico ou climático, figura 1.

Figura 1- Estado de Pernambuco localizado na Região Nordeste do Brasil e suas divisões por mesorregiões geográficas.



Fonte: elaborado pelo(s) autor(es)

Coleta de dados

Todo processo de coleta aconteceu em março de 2026, com a busca sendo referente ao mês mais próximo de disponibilidade das informações nos seus respectivos sites.

Identificação espacial dos PAS

A coleta dos logradouros dos PAS aconteceu junto ao site do Cadastro Nacional dos Estabelecimentos de Saúde (CNES).

A partir disso, para a operacionalização dos procedimentos do georreferenciamento, foi utilizado o programa *Google Earth Pro* para demarcar a localização dos PAS existentes nas cidades, salienta-se que, a introdução dos endereços aconteceu de forma automatizada, para a demarcação dos locais e foi realizada a correção de forma manual quando foram observados erros em relação à sua localização no mapa.

Após todo o processo de georreferenciamento, padronizou-se a quantidade de PAS por 100.000 habitantes e utilizou-se do método *Jenks Natural Breaks* para melhor compreender a distribuição do PAS ao longo do estado de Pernambuco.

Profissionais de Educação Física na Atenção Primária

A coleta dos PEF aconteceu junto a ferramenta do Tabnet, site este que é desenvolvido e gerenciado pelo DATASUS.

Após a coleta foi inserido no mapa as quantidades de PEF na atenção primária a saúde em suas respectivas cidades, sendo normalizado por 100.000 habitantes e utilizou-se do método *Jenks Natural Breaks* para melhor compreensão das análises de distribuição.

Incentivo a Atividade Física

A coleta do IAF aconteceu junto a ferramenta do PortalFNS, site este que é o portal

da transparência e gestão de financiamento do Fundo Nacional de Saúde, órgão vinculado ao Ministério da Saúde. A partir disso, foi inserido ao mapa os valores que as cidades receberam de incentivo financeiro junto ao IAF, sendo normalizado por 100.000 habitantes e utilizou-se do método *Jenks Natural Breaks* para melhor compreensão das análises de distribuição.

Procedimentos e estratégia de análise

A criação dos mapas foi realizada utilizando o programa Qgis 3.4.11.

A análise da dependência espacial da variável “quantidade de PAS por 100.000 habitantes” foi realizada por meio do índice de Moran, considerando tanto a medida global quanto local. Inicialmente, o Moran Global (I) foi calculado com o objetivo de identificar a presença de autocorrelação espacial positiva ou negativa e verificar se municípios vizinhos apresentam tendências semelhantes ou divergentes em relação à densidade de PAS. Para a construção da matriz de pesos espaciais, utilizou-se o critério de contiguidade do tipo Queen de primeira ordem, atribuindo valor 1 aos municípios adjacentes e 0 aos demais, com normalização em linhas.

Em seguida, aplicou-se o indicador local de autocorrelação espacial Lisa Cluster Map (LISA) para detectar clusters estatisticamente significativos, classificados em quatro categorias: alto-alto, baixo-baixo, alto-baixo e baixo-alto. A significância estatística foi avaliada por meio de teste de permutação de Monte Carlo com 999 permutações. Os resultados foram apresentados em mapas temáticos de significância local. Todas as análises foram conduzidas no software GeoDa 1.20 (*Spatial Analysis Laboratory, University of Illinois for IOF*). O nível de significância estabelecido foi fixado em $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização do Estado

O estado de Pernambuco apresentou um total de 377 PAS distribuídas em 156 municípios. No mesmo período, foram identificados 983 PEF atuando na Atenção Primária à Saúde e um volume total de R\$534.000,00 provenientes do IAF.

Observa-se que a capital, Recife, concentra os maiores valores absolutos, com 43 PAS, 227 PEF e R\$114.000,00 em financiamento do IAF. No entanto, quando analisados em termos relativos, esses valores não necessariamente refletem maior cobertura proporcional, o que reforça a importância da padronização por 100.000 habitantes para a análise comparativa entre municípios.

Diante disso foi observado que o estado de Pernambuco apresenta padrão espacial não aleatório e caracterizado por desigualdades territoriais importantes na distribuição dos PAS. Além disso, observou-se que a correlação espacial entre infraestrutura, disponibilidade de profissionais de PEFs e financiamento do IAF ocorre de forma limitada no território, indicando possíveis fragilidades na coordenação da política de promoção da atividade física. Esse padrão heterogêneo tem sido apontado em outros estudos principalmente quando considerado fatores territoriais e socioeconômicos (Lima, Hardman, Lima, Lima, & Carvalho, 2024; De Carvalho & Vieira, 2024).

Distribuição e Autocorrelação Espacial Univariada (PAS por 100.000 habitantes):

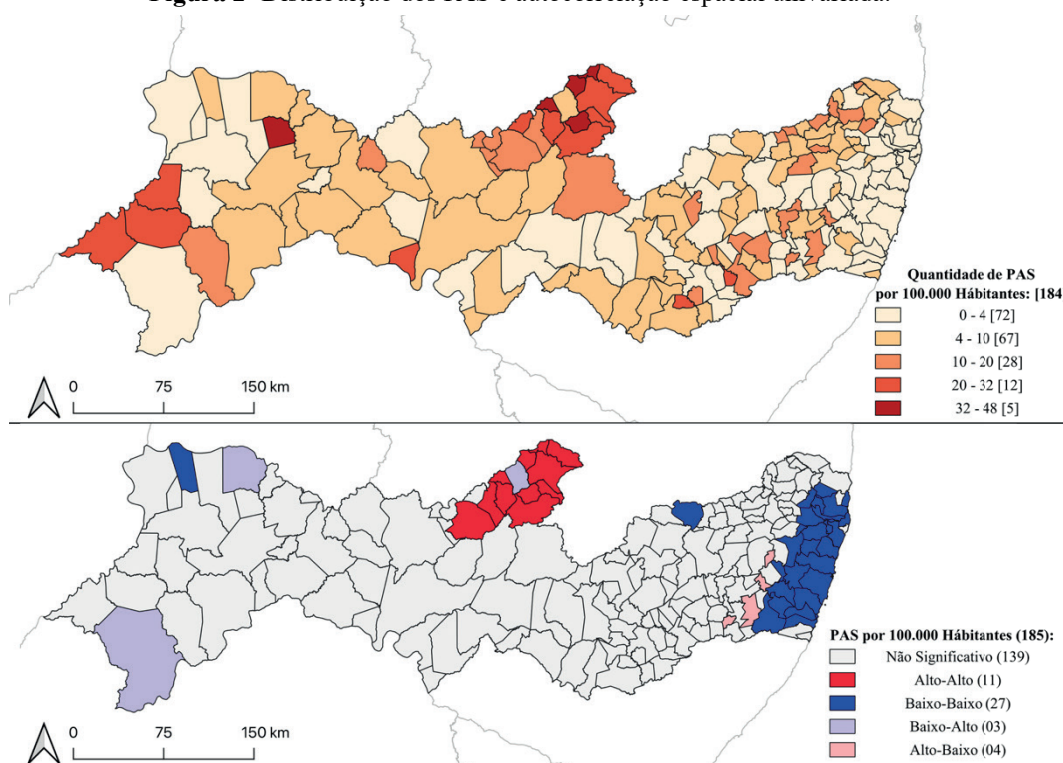
Na figura 2 se observa a distribuição dos PAS por 100.000 habitantes o qual revelou um padrão espacial heterogêneo no estado de Pernambuco, com predominância de municípios concentrados nas faixas mais baixas de cobertura. Especificamente, 139 municípios situaram-se

entre as categorias de 0 a 10 PAS por 100.000 habitantes, sendo que aproximadamente 23% dos municípios não apresentavam nenhuma unidade do PAS. Por outro lado, apenas 17 municípios apresentaram valores mais elevados de densidade, indicando maior disponibilidade relativa de infraestrutura.

Já a análise de autocorrelação espacial univariada evidenciou a presença de dependência espacial positiva (Moran's $I = 0.353$), indicando que a distribuição do PAS não ocorre de forma aleatória no território. Ou seja, os municípios vizinhos tendem a apresentar níveis semelhantes de cobertura, o que pode configurando um padrão espacial estruturado.

Esse padrão reforça a existência de desigualdades territoriais na distribuição de equipamentos públicos voltados à promoção da atividade física, conforme descrito na literatura, que aponta que a oferta de espaços para prática de atividade física tende a se concentrar em determinados territórios, refletindo dinâmicas históricas e estruturais (Bernardo, de Carvalho, & Vieira, 2025; De Farias & Neves, 2024)

Figura 2- Distribuição dos PAS e autocorrelação espacial univariada.



Fonte: elaborado pelo(s) autor(es)

Distribuição e correlação espacial entre PAS e profissionais de Educação Física:

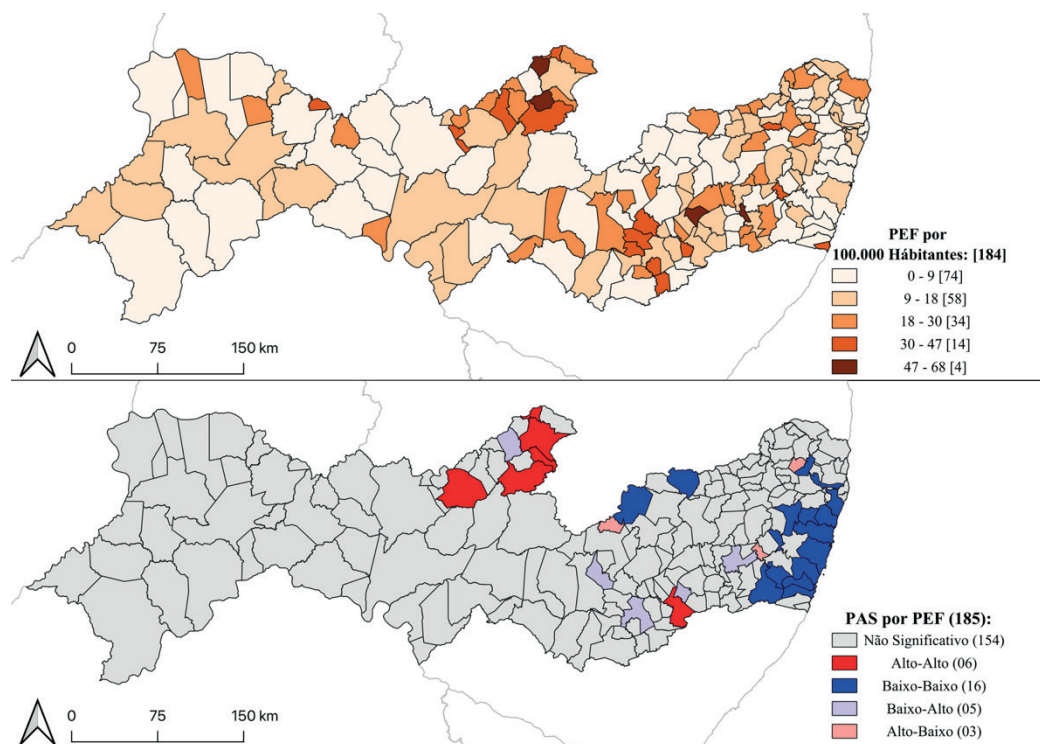
A figura 03 demonstra a distribuição dos PEFs a qual também apresentou heterogeneidade territorial. A maioria dos municípios concentrou-se nas faixas mais baixas de disponibilidade, com 132 municípios apresentando entre 0 e 18 PEF por 100.000 habitantes, enquanto apenas 18 municípios situaram-se nas faixas mais elevadas.

A análise de correlação espacial bivariada entre a densidade de PAS e a disponibilidade de PEF revelou autocorrelação espacial positiva de baixa magnitude (Moran's $I = 0.168$). Esse resultado indica que, embora exista alguma tendência de correlação espacial, essa relação é limitada.

Destaca-se a elevada proporção de municípios não significativos e de áreas de transição, indicando ausência de padrão espacial consistente entre as variáveis. Esses achados sugerem

uma limitada convergência territorial entre infraestrutura e força de trabalho, evidenciando que a presença de PAS não está necessariamente acompanhada pela disponibilidade de PEFs para sua operacionalização, o que apresenta uma consonância com a literatura tendo em vista que a efetiva ação de promoção da atividade física na atenção primária, depende da integração do espaço físico com os PEF qualificados (Bernardo, de Carvalho, & Vieira, 2025; De Farias & Neves, 2024; Da Silva, dos Santos Sixel, de Almeida Medeiros, & Schmitt, 2022).

Figura 3- Distribuição de profissionais de Educação Física e autocorrelação espacial bivariada (PAS × PEF).



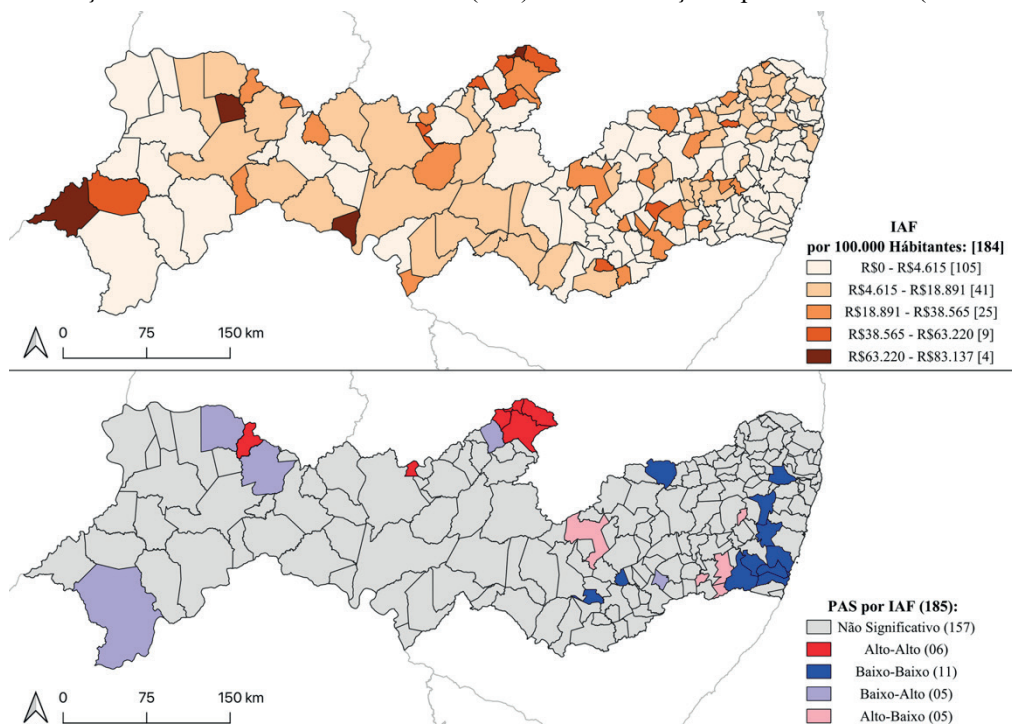
Fonte: elaborado pelo(s) autor(es)

Distribuição e correlação espacial entre PAS e financiamento do IAF:

A figura 04 que demonstra a distribuição do financiamento do IAF por 100.000 habitantes evidenciou uma concentração nos níveis mais baixos de repasse, com 105 municípios situados na menor faixa de financiamento. Em contraste, apenas 13 municípios apresentaram valores mais elevados, indicando concentração de recursos em um número reduzido de localidades.

A análise bivariada entre a densidade de PAS e o financiamento do IAF apresentou autocorrelação espacial positiva de baixa magnitude (Moran's $I = 0.207$), sugerindo que, em parte do território, a maior disponibilidade de infraestrutura está associada a maior volume de recursos financeiros.

Esse padrão sugere que, embora haja certa associação entre infraestrutura e financiamento, a distribuição dos recursos não ocorre de forma plenamente equitativa no território, corroborando estudos que apontam desigualdades na alocação de financiamento em saúde entre municípios brasileiros (De Lima & Andrade, 2009; Borges, et al., 2023).

Figura 4- Distribuição do Incentivo à Atividade Física (IAF) e autocorrelação espacial bivariada (PAS × IAF).

Fonte: elaborado pelo(s) autor(es)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou a distribuição espacial do PAS nos municípios do estado de Pernambuco e sua correlação com a disponibilidade de PEF e financiamento pelo IAF. Os resultados demonstram que a distribuição do PAS não segue um padrão espacial aleatório, todavia, é caracterizado por desigualdade territorial entre os municípios.

Observou-se que a maioria dos municípios apresentam baixa quantidade de PAS, além de baixa disponibilidade de PES e pouco investimento financeiro do IAF. A análise de correlação espacial indicou que, embora exista uma certa correlação espacial positiva entre o PAS e a disponibilidade de profissionais e financiamento, essa relação é limitada em alguns territórios, sugerindo fragilidade na coordenação e integração desses componentes da política pública.

Sendo assim, esses achados reforçam a importância de considerar a dimensão territorial no planejamento das ações de promoção à saúde, buscando equilibrar a distribuição de PAS, PEF e IAF. Por fim, recomenda-se mais estudos em outros estados brasileiros os quais incorporem indicadores socioeconômicos e vulnerabilidade social, a fim de aprofundar a compreensão sobre os determinantes territoriais da implementação das políticas de promoção da atividade física.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Para o desenvolvimento do presente manuscrito, utilizou-se da ferramenta ChatGPT (plus) para as seguintes atividades: revisão e organização do texto. Os autores declaram que todo o material derivado desse processo foi revisado e assumem total responsabilidade por todo o conteúdo do manuscrito.

REFERÊNCIAS

- Andrade, D., Vieira, L., de Lemos, E., de Oliveira, R., & de Carvalho, F. (2025). Política nacional de práticas corporais e atividade física no SUS: a hora é agora! *SciELO Preprints*
- Bernardo, D., de Carvalho, F., & Vieira, L. (2025). Equidade na distribuição da força de trabalho: análise dos Profissionais de Educação Física por meio do Índice de Vulnerabilidade Social. *SciELO Preprints*.
- Borges, P., Da Silva, J., Dourado, T., da Silva Costa, D., Rocha, S., Sales, A., . . . de Souza Andrade, A. (2023). Distribuição e qualidade de espaços públicos para atividade física de lazer em uma capital do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, pp. 1-9.
- Carvalho, F., Loch, M., Sposito, L. A., Andrade, D. R., & Vieira, L. A. (Janeiro de 2024). Federal government budgetary and financial resources for body practices and physical activities in the Unified Health System: analysis of the 2019-2022 governmental cycle. *Ciênc. saúde coletiva*, p. e19352022.
- Carvalho, F., Loch, M., Sposito, L. A., Andrade, D., & Vieira Leonardo A. (2024). Recursos da União para as práticas corporais e atividades físicas no SUS: análise do ciclo governamental 2019-2022. *Ciência & Saúde Coletiva*, p. e19352022.
- da Silva, D., dos Santos Sixel, T., de Almeida Medeiros, A., & Schmitt, A. (2022). Força de trabalho de Profissionais de Educação Física na Atenção Primária à Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, pp. 1-9.
- De Carvalho, F., & Vieira, L. (2024). Estamos caminhando para a universalização da atividade física na atenção primária à saúde? O SUS e o direito da população brasileira a uma vida mais fisicamente ativa.
- De Farias, D., & Neves, R. (2024). Profissionais de Educação Física no Sistema de Saúde Brasileiro e no Programa Academia da Saúde nos municípios goianos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*.
- de Lima, L., & Andrade, C. (2009). Health financing conditions in large cities in Brazil. *Cad. Saúde Pública*, pp. 2237 - 2248.
- De Santi, M., Contisciani, D., Baldelli, G., Brandi, G., Schiavano, G., & Amagliani, G. (2020). Physical activity as a tool for health promotion: the evolution of international strategies and interventions. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanit`a*, pp. 419-429.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2018). . Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. . *The lancet global health*, pp. e1077--e1086.
- Lima, H., Hardman, C., Lima, F., Lima, A., & Carvalho, P. (2024). Análise dos espaços públicos para prática de atividade física no Distrito Sanitário II do RECIFE/PE. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, pp. 1-10.

Shaw, I., Mathunjwa, M., & Shaw, B. (2023). Physical activity and health promotion: a public health imperative. *Health Promotion-Principles and Approaches*, pp. 1-12.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Em *World Health Organization*.

GESTÃO PÚBLICA E DESENVOLVIMENTO INFANTIL: A EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA ESPORTE É FUNDAMENTAL NO RECIFE

Camila Tenório Calazans de Lira, Jeferson Francisco da Silva,
Ricardo José de França Mendes

DOI: 10.29327/5886572.1-13

RESUMO

Introdução: A primeira infância é um período estratégico para o desenvolvimento integral, demandando políticas públicas com práticas pedagógicas qualificadas e monitoramento sistemático. **Objetivo:** Analisar o Programa Esporte é Fundamental enquanto política pública municipal, considerando sua gestão, organização pedagógica, formação docente e estratégias de monitoramento. **Metodologia:** Estudo de caso descritivo-analítico, de abordagem mista, baseado em análise documental, registros de formação e observações de campo. **Resultados:** Evidenciam organização institucional consolidada, práticas pedagógicas alinhadas à Educação Infantil, formação continuada sistemática e uso da avaliação do desenvolvimento motor como estratégia de gestão. **Conclusão:** O programa configura-se como política pública baseada em evidências, contribuindo para a qualificação das práticas pedagógicas e apresentando potencial de replicabilidade em outros municípios.

Palavras-chave: políticas públicas; educação infantil; desenvolvimento motor; gestão educacional; educação física.

INTRODUÇÃO

A primeira infância, compreendida como o período que se estende do nascimento aos seis anos de idade, constitui uma fase decisiva para o desenvolvimento integral do ser humano, envolvendo dimensões cognitivas, emocionais, sociais e motoras (Adolph et al., 2016). Nesse sentido, Poitras et al. (2016) observaram, em uma revisão sistemática de 96 estudos, que as experiências motoras e os estímulos vivenciados precocemente exercem influência direta e duradoura sobre a saúde cardiometabólica, a aptidão física, o desenvolvimento cognitivo e o comportamento social ao longo do ciclo vital (Poitras et al., 2016; Brasil, 2021; Shonkoff et al., 2012).

A literatura atual tem reiterado que intervenções precoces, planejadas e de caráter interdisciplinar produzem impactos positivos não apenas no desenvolvimento individual das crianças, mas também em indicadores sociais e econômicos mais amplos, como redução das desigualdades, melhoria do desempenho escolar e fortalecimento do capital humano (Heckman, 2011; Cunha & Heckman, 2007). Pesquisas recentes reforçam que políticas públicas estruturadas na primeira infância apresentam efeitos sustentáveis ao longo da vida, especialmente quando articulam educação, saúde e desenvolvimento social (Papazafiri, 2025; Kupzyk; Basingthwaite; Nordness, 2023).

Organismos internacionais, como o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF),

o Banco Mundial e a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), destacam a necessidade de políticas públicas integradas, baseadas em evidências científicas e orientadas à equidade, com foco na primeira infância como estratégia prioritária de desenvolvimento humano (UNICEF, 2019; OECD, 2020; World Bank, 2018). Face ao exposto, diversos órgãos vêm demonstrando que investimentos realizados nos primeiros anos de vida apresentam elevada taxa de retorno social, refletindo-se em melhores indicadores educacionais, de saúde e inclusão social ao longo do curso da vida (Center on the developing child, 2010; Shonkoff; Garner, 2012).

No campo educacional, o brincar e o movimento assumem papel central no desenvolvimento infantil. A atividade motora, especialmente quando mediada pedagogicamente, contribui para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais, emocionais e psicomotoras, além de favorecer a autonomia, a criatividade e a interação social (Vygotsky, 1998; Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013). Nessa perspectiva, o movimento é compreendido como elemento estruturante do processo de aprendizagem e socialização na infância, superando uma visão restrita ao aspecto biológico.

No Brasil, as políticas públicas voltadas à infância têm ocupado espaço relevante nas agendas educacional e social, especialmente após o reconhecimento da educação infantil como direito da criança e dever do Estado. Iniciativas que promovem a atuação integrada de diferentes áreas do conhecimento, incluindo a inserção de profissionais especializados, contribuem para a qualificação das práticas pedagógicas e para a promoção do desenvolvimento integral na educação infantil (Brasil, 2014, 2016). Nesse contexto, no município do Recife, o Programa Esporte é Fundamental configura-se como uma experiência inovadora de gestão pública ao integrar profissionais de Educação Física nas creches e unidades de Educação Infantil da rede municipal.

O programa tem como finalidade promover o desenvolvimento integral das crianças por meio de experiências corporais planejadas, lúdicas e acompanhadas pedagogicamente. Entre seus objetivos, destacam-se o desenvolvimento de competências socioemocionais, psicomotoras e coordenativas, estabilizadoras, locomotoras e manipulativas, bem como o incentivo à participação, à inclusão e à vivência esportiva desde a primeira infância.

Dessa forma, o presente artigo tem como objetivo analisar o Programa Esporte é Fundamental enquanto política pública de promoção do desenvolvimento infantil no município do Recife, discutindo sua estrutura de gestão, os processos de formação docente e o acompanhamento pedagógico, à luz dos referenciais teóricos e das evidências científicas sobre intervenções na primeira infância.

OBJETIVO(S)

Objetivo geral:

Analisar o Programa Esporte é Fundamental enquanto política pública de promoção do desenvolvimento infantil no município do Recife.

Objetivos específicos:

1. Examinar a estrutura de gestão e os processos de formação docente do Programa Esporte é Fundamental.
2. Analisar o acompanhamento pedagógico do programa à luz dos referenciais teóricos e das evidências científicas sobre intervenções na primeira infância.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caso descritivo-analítico, de abordagem mista, com predominância qualitativa, caracterizado como um relato analítico de experiência de gestão pública, conforme referenciais metodológicos aplicados à análise de políticas públicas e programas sociais (Thomas; Nelson; Silverman, 2012; Yin, 2015). O estudo tem como foco a análise da estrutura de gestão, dos processos pedagógicos e das estratégias institucionais de monitoramento do Programa Esporte é Fundamental, desenvolvido pela Secretaria de Esportes do Recife, no contexto da Educação Infantil.

O delineamento de estudo de caso possibilita compreender, de forma aprofundada, uma experiência concreta de política pública em seu contexto real de implementação, integrando múltiplas fontes de evidência. No presente estudo, os dados quantitativos são utilizados de forma descritiva e contextual, exclusivamente para caracterizar o sistema de monitoramento do programa, sem realização de análises estatísticas.

Contexto e participantes

O Programa Esporte é Fundamental é regulamentado pelo Decreto Municipal nº 32.639/2019 e integra a política esportiva educacional do município do Recife. O programa é desenvolvido em 28 creches municipais de Educação Infantil, distribuídas nas seis Regiões Político-Administrativas (RPAs) da cidade, atendendo aproximadamente 1.500 crianças, com idades entre 2 e 5 anos, pertencentes à faixa etária da primeira infância.

Participam diretamente da execução do programa 15 professores de Educação Física, selecionados por meio de processo público, além de gestores institucionais da Secretaria de Esportes do Recife e coordenadores pedagógicos das unidades escolares. O atendimento ocorre prioritariamente durante o turno escolar, contemplando crianças regularmente matriculadas na rede municipal de ensino, incluindo alunos com deficiência e aqueles fora da faixa etária prioritária, desde que inseridos nas turmas atendidas pelo programa, conforme critérios estabelecidos institucionalmente.

A participação das crianças nas atividades ocorre de forma regular e institucionalizada, mediante autorização formal dos responsáveis legais, respeitando os princípios éticos que orientam ações educativas e processos de acompanhamento em contextos escolares.

Procedimentos e fontes de dados

A análise do programa foi realizada a partir da integração de múltiplas fontes de evidência, característica central de estudos de caso, contemplando dados qualitativos e informações quantitativas de caráter descritivo e institucional.

Análise documental

Foram analisados documentos institucionais e relatórios técnicos do programa, incluindo o decreto de regulamentação, planos de ação, cronogramas de atividades, registros de execução anual, materiais pedagógicos e documentos relacionados à gestão e ao acompanhamento do programa.

Registros das formações pedagógicas

Foram considerados registros das formações continuadas realizadas com os professores de Educação Física, incluindo planos de aula, relatórios reflexivos, observações sistemáticas

durante os encontros formativos e registros fotográficos das atividades desenvolvidas.

Avaliação do desenvolvimento motor como estratégia de monitoramento

Como parte da estrutura de acompanhamento pedagógico do programa, é realizada a avaliação do desenvolvimento motor das crianças por meio do Test of Gross Motor Development – Second Edition (TGMD-2), instrumento validado para a avaliação das habilidades motoras fundamentais em crianças (Ulrich, 2000). No âmbito do Programa Esporte é Fundamental, o TGMD-2 é utilizado como ferramenta institucional de monitoramento e avaliação, subsidiando o planejamento das atividades, a formação docente e o acompanhamento longitudinal do desenvolvimento motor das crianças.

Ressalta-se que os dados oriundos dessa avaliação foram analisados em estudos específicos e já resultaram em publicações científicas, não sendo objeto de análise estatística no presente artigo, cujo foco está na descrição e análise do uso da avaliação enquanto componente da gestão do programa.

Observação de campo

Foram realizadas observações sistemáticas das atividades semanais, com registros relacionados ao engajamento das crianças, à interação social, à participação nas propostas pedagógicas e à aplicação das competências motoras planejadas.

Análise dos dados

Os dados qualitativos provenientes da análise documental, dos registros das formações pedagógicas e das observações de campo foram submetidos à análise temática de conteúdo, conforme proposta de Bardin (2011), possibilitando a identificação de categorias analíticas relacionadas a:

- (i) Estrutura e objetivos do programa;
- (ii) Processos de formação e acompanhamento docente;
- (iii) Uso da avaliação do desenvolvimento motor como ferramenta de gestão e tomada de decisão;
- (iv) Impactos pedagógicos e organizacionais observados na implementação do programa.

As informações quantitativas relacionadas à avaliação do desenvolvimento motor foram utilizadas de forma descritiva e contextual, exclusivamente para caracterizar o sistema de monitoramento do programa, sem apresentação de resultados analíticos neste estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados a partir das categorias analíticas definidas na metodologia, considerando a análise documental, os registros das formações pedagógicas e as observações de campo. A apresentação busca evidenciar o funcionamento do Programa Esporte é Fundamental enquanto política pública municipal, com foco na sua organização institucional, na prática pedagógica e no uso da avaliação como estratégia de gestão, articulando os achados com a literatura científica pertinente.

Estrutura organizacional e gestão do Programa Esporte é Fundamental

A análise dos documentos oficiais evidencia que o Programa Esporte é Fundamental apresenta uma estrutura institucional formalizada, regulamentada pelo Decreto Municipal nº 32.639/2019, o que confere legitimidade jurídica, estabilidade normativa e inserção no campo das políticas públicas esportivas educacionais do município do Recife. A formalização por meio de instrumento legal constitui elemento central para a consolidação de políticas públicas, contribuindo para a continuidade das ações e o fortalecimento dos mecanismos de governança (Starepravo; Marchi Júnior, 2015; Pinheiro, 2020).

O programa encontra-se vinculado à Secretaria de Esportes do Recife e integra ações voltadas à primeira infância, atuando no contexto da Educação Infantil. Essa articulação entre esporte e educação é apontada como fundamental para a efetividade de políticas públicas voltadas ao desenvolvimento infantil (OECD, 2020; World Bank, 2018).

Atualmente, atende 28 creches municipais, contemplando aproximadamente 1.500 crianças. Essa abrangência territorial contribui para a democratização do acesso às práticas corporais e para a promoção da equidade no desenvolvimento infantil, conforme destacado na literatura (UNICEF, 2019; Heckman, 2011).

Organização pedagógica e práticas corporais na educação infantil

Os dados indicam que a organização pedagógica do programa está orientada por princípios da ludicidade, psicomotricidade e inclusão, assumindo o brincar e o movimento como eixos estruturantes do desenvolvimento infantil. Essa perspectiva está alinhada à literatura que reconhece o brincar como elemento central na aprendizagem e no desenvolvimento de funções cognitivas e sociais (Vygotsky, 1998).

As atividades são predominantemente psicomotoras, voltadas ao desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais (estabilizadoras, locomotoras e manipulativas), em consonância com modelos teóricos do desenvolvimento motor (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013).

Observou-se elevada participação das crianças, interação social e adaptação das práticas às diferentes realidades das unidades escolares, evidenciando flexibilidade metodológica. Além disso, a inclusão de crianças com diferentes níveis de desenvolvimento reforça o compromisso com a equidade, conforme recomendações internacionais (UNICEF, 2019).

Formação continuada e acompanhamento docente

Os resultados indicam que a atuação dos professores de Educação Física é sustentada por processos sistemáticos de formação continuada e acompanhamento pedagógico. As formações contemplam fundamentos teóricos e aspectos práticos, favorecendo o alinhamento das práticas às diretrizes do programa.

Esse modelo contribui para a construção de uma atuação docente reflexiva e qualificada, aspecto amplamente reconhecido na literatura como essencial para a efetividade de políticas públicas educacionais (Shonkoff et al., 2012; OECD, 2020).

O acompanhamento pedagógico contínuo fortalece a articulação entre gestão e prática, permitindo ajustes conforme as demandas das unidades escolares e promovendo maior coerência nas intervenções.

Avaliação do desenvolvimento motor como ferramenta de gestão e tomada de decisão

A incorporação do Test of Gross Motor Development – Second Edition (TGMD-2) como ferramenta de monitoramento constitui um dos principais achados do estudo. O instrumento é

utilizado de forma sistemática, não apenas para avaliação individual, mas como suporte ao planejamento pedagógico e à gestão do programa.

Os dados evidenciam que a avaliação subsidia a tomada de decisão, orienta intervenções e fortalece a formação docente, aproximando o programa de modelos de gestão baseados em evidências (Chen, 2018; Pinheiro, 2020). A utilização de um instrumento validado confere robustez técnica ao programa e reforça a importância de mecanismos estruturados de monitoramento em políticas públicas (OECD, 2020; World Bank, 2018).

Integração entre avaliação, prática pedagógica e política pública

Os resultados indicam uma articulação consistente entre avaliação, prática pedagógica e gestão pública, configurando um modelo integrado de implementação. Os dados de monitoramento são incorporados ao planejamento e à execução das atividades, promovendo um ciclo contínuo de melhoria.

Essa integração fortalece a coerência interna do programa e amplia seu potencial enquanto política pública orientada por evidências, conforme destacado na literatura (Chen, 2018; OECD, 2020). Além disso, reforça o papel da Educação Física como componente essencial no desenvolvimento integral na primeira infância.

Síntese dos resultados e implicações

De forma integrada, os achados evidenciam que o Programa Esporte é Fundamental articula gestão, prática pedagógica, formação docente e monitoramento, configurando-se como uma política pública consistente no contexto da Educação Infantil.

Os resultados corroboram evidências científicas que destacam a importância da atividade física mediada pedagogicamente para o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional na infância (Vygotsky, 1998; Hulteen et al., 2020; Johnstone et al., 2022).

No campo das políticas públicas, destaca-se que diretrizes institucionais claras, formação continuada e monitoramento sistemático são elementos determinantes para a efetividade e sustentabilidade de programas voltados à primeira infância (UNESCO, 2015; OECD, 2020).

Apesar dos avanços, persistem desafios relacionados às condições estruturais e à necessidade de investimento contínuo na formação docente. Ainda assim, o programa apresenta potencial como referência para outros municípios, especialmente por sua capacidade de integrar diferentes dimensões da gestão pública de forma articulada.

Quadro 1 - Síntese dos componentes do programa

Categoria	Principais achados	Implicações
Estrutura e gestão	Programa institucionalizado e regulamentado	Sustentabilidade e governança
Organização pedagógica	Práticas lúdicas e psicomotoras	Desenvolvimento integral
Formação docente	Formação continuada sistemática	Qualificação das intervenções
Avaliação	Uso do TGMD-2	Gestão baseada em evidências
Integração	Articulação entre gestão, prática e avaliação	Maior efetividade

Fonte: Elaborado pelos autores

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o Programa Esporte é Fundamental enquanto política pública de promoção do desenvolvimento infantil no município do Recife, considerando sua estrutura de gestão, organização pedagógica, processos de formação docente e estratégias de monitoramento.

Os achados evidenciam que o programa se configura como uma política pública estruturada, capaz de integrar, de forma efetiva, esporte, educação e infância, com impactos relevantes no desenvolvimento motor, social e cognitivo de crianças em idade pré-escolar. Destaca-se que a presença de práticas pedagógicas planejadas, fundamentadas em evidências científicas, associada à formação continuada dos professores e ao acompanhamento pedagógico sistemático, constitui um dos principais fatores para a qualidade e sustentabilidade das ações desenvolvidas.

Além disso, a incorporação de estratégias de monitoramento, como a avaliação do desenvolvimento motor, fortalece a gestão baseada em evidências e contribui para a qualificação contínua do programa. Tais elementos reforçam o papel estratégico da Educação Física na primeira infância e evidenciam o potencial de políticas públicas intersetoriais na promoção da inclusão social e da equidade no acesso a experiências corporais qualificadas.

No âmbito prático, recomenda-se a ampliação do programa para novas unidades da rede municipal, a continuidade dos investimentos na formação docente e a manutenção dos processos sistemáticos de avaliação, visando à consolidação e ao aprimoramento das ações implementadas.

Por fim, sugere-se que estudos futuros investiguem os efeitos de longo prazo dessas intervenções, especialmente no desenvolvimento cognitivo e no desempenho escolar, ampliando a compreensão sobre os impactos das políticas públicas voltadas à primeira infância. Em síntese, os resultados reforçam que políticas públicas bem estruturadas e monitoradas possuem potencial para gerar impactos duradouros, contribuindo para o desenvolvimento infantil e para a construção de uma sociedade mais saudável, inclusiva e equitativa.

AGRADECIMENTO / FINANCIAMENTO

Os autores agradecem à Secretaria de Esportes da Prefeitura do Recife pelo apoio institucional e pela viabilização das ações do Programa Esporte é Fundamental, que possibilitaram o desenvolvimento deste estudo.

REFERÊNCIAS

- Adolph, K. E., et al. (2016). Motor development. *Encyclopedia of Mental Health*, 3, 131–137.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Brasil. (2014). *Base Nacional Comum Curricular*. Ministério da Educação.
- Brasil. (2016). Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016: Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância.
- Brasil. (2021). *Guia de atividade física para a população brasileira*. Ministério da Saúde.

Center on the Developing Child. (2010). The foundations of lifelong health are built in early childhood. Harvard University.

Chen, H. T. (2018). Practical program evaluation: Assessing and improving planning, implementation, and effectiveness. Sage Publications.

Cunha, F., & Heckman, J. J. (2007). The technology of skill formation. *American Economic Review*, 97(2), 31–47.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos (7ª ed.). AMGH.

Heckman, J. J. (2011). The economics of inequality: The value of early childhood education. *American Educator*, 35(1), 31–35.

Hulteen, R. M., et al. (2020). Global trends in motor performance: A systematic review and meta-analysis of proficiency in individuals aged 3–18 years. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(10), 934–940.

Johnstone, A., et al. (2022). The effect of active play interventions on physical activity and development in children: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 17(6).

Kupzyk, S., Bassingthwaite, B. J., & Nordness, P. D. (2023). Integrated early childhood intervention: A review of evidence-based practices. *Journal of Child and Family Studies*.

OECD. (2020). Early learning and child well-being: A study of five-year-olds in England, Estonia and Panama. OECD Publishing.

Papazafiri, M. (2025). Innovation in local public policies for early childhood. *Journal of Policy Research* (ahead of print).

Pinheiro, M. C. (2020). Gestão de políticas públicas: Avaliação e monitoramento. Atlas.

Poitras, V. J., et al. (2016). Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*, 17(S5).

Recife. (2019). Decreto Municipal nº 32.639/2019: Regulamenta o Programa Esporte é Fundamental.

Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1).

Starepravo, F. A., & Marchi Júnior, W. (2015). Gestão de políticas públicas de esporte e lazer no Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37, 351–357.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2012). Métodos de pesquisa em atividade física (6ª ed.). Artmed.

Ulrich, D. A. (2000). Test of gross motor development: TGMD-2 (2nd ed.). Pro-Ed.

UNESCO. (2015). Educação física de qualidade: Diretrizes para formuladores de políticas.

UNICEF. (2019). The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition.

Vygotsky, L. S. (1998). O desenvolvimento psicológico na infância. Martins Fontes.

World Bank. (2018). World development report 2018: Learning to realize education's promise.

O ALCANCE SOCIAL DO PROJETO ESPORTES NO COMPAZ: ANÁLISE DA GESTÃO INTERSETORIAL E DO ATENDIMENTO EM LARGA ESCALA NO RECIFE

Jeferson Francisco da Silva, Camila Tenório Calazans de Lira,
Ricardo José de França Mendes

DOI: 10.29327/5886572.1-14

RESUMO

Introdução: A rede Compaz (Recife) fundamenta-se no “Urbanismo Social” para promover segurança cidadã em territórios vulneráveis, utilizando o esporte como eixo de construção da cidadania. **Objetivo:** Analisar o alcance social e a gestão intersetorial do projeto “Esportes no Compaz” sob a ótica da promoção da cultura de paz. **Metodologia:** Estudo de caso qualitativo, de caráter descritivo-analítico, baseado em análise documental e temática. O referencial teórico pautou-se na literatura nacional sobre políticas públicas de esporte e lazer. **Resultados:** A cogestão entre as Secretarias de Esportes e de Segurança Cidadã viabiliza o atendimento a 5.000 usuários por mês, mitigando riscos sociais por meio de rigor técnico-pedagógico. Todavia, a análise problematiza a sustentabilidade da iniciativa frente aos gargalos estruturais das políticas esportivas no Brasil, notadamente o histórico de subfinanciamento do setor e a fragilidade institucional que caracteriza programas de governo em detrimento de políticas de Estado. Observa-se que, embora a intersectorialidade potencialize recursos, a efetividade de longo prazo permanece tencionada pela dependência de continuidades político-partidárias. **Conclusão:** O projeto configura uma intervenção robusta na garantia do direito ao esporte e na transição da “paz negativa” para a “paz positiva”. Entretanto, conclui-se que sua consolidação como ferramenta de transformação social exige mecanismos de blindagem institucional que transcendam ações pontuais, assegurando o financiamento perene e a superação da fragmentação burocrática, em consonância com as demandas da literatura nacional por direitos sociais inalienáveis.

Palavras-chave: Gestão esportiva; urbanismo social; intersectorialidade; vulnerabilidade social; políticas públicas.

INTRODUÇÃO

O fenômeno da violência urbana e da exclusão socioespacial nas grandes metrópoles brasileiras exige respostas estatais que transcendam o modelo clássico e punitivista de segurança pública, historicamente baseado na repressão. No município do Recife, capital de Pernambuco, essa necessária mudança de paradigma consolidou-se com a criação da rede Compaz (Centro Comunitário da Paz).

Inspirado diretamente no exitoso modelo de ‘Urbanismo Social’ aplicado em Medellín, na Colômbia, o Compaz não se limita a uma reprodução mimética, mas consolida uma releitura local e aclimatação do modelo às especificidades socioespaciais do Recife. Seu conceito estruturante baseia-se na premissa fundamental de que a arquitetura de excelência e os serviços

públicos de altíssima qualidade devem ser priorizados e alocados, de forma estratégica, nos territórios de maior vulnerabilidade social (Echeverri & Orsini, 2010).

Reconhecido internacionalmente e laureado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2019 com o Prêmio de Serviço Público, o Compaz funciona como uma verdadeira “Fábrica de Cidadania”. A operação da rede fundamenta-se em três pilares centrais, que atuam de forma interdependente: a prevenção à violência, com foco primário em jovens e famílias; a promoção da cidadania, por meio da descentralização e oferta de serviços essenciais no próprio bairro; e a construção de uma cultura de paz, viabilizada através da mediação de conflitos (UNESCO, 2000).

O Urbanismo Social surge como uma resposta político-arquitetônica à segregação urbana crônica presente na América Latina. Diferente do planejamento urbano tradicional, que frequentemente privilegia áreas centrais e de alta renda, o Urbanismo Social inverte a lógica de investimentos estatais. Segundo Echeverri e Orsini (2010), ao dotar periferias de equipamentos de ponta, englobando bibliotecas, parques e centros esportivos, o Estado não apenas melhora a infraestrutura física, mas envia uma mensagem simbólica de valorização da dignidade humana. A rede Compaz materializa os preceitos do Urbanismo Social no Recife ao utilizar a estética e a funcionalidade do espaço público como ferramentas de elevação da autoestima comunitária. Para Jáuregui (2012), a inserção de equipamentos de alta qualidade em áreas de precariedade promove uma “reconexão urbana”, rompendo com a invisibilidade histórica dessas populações. Ao oferecer complexos esportivos de padrão internacional, o Estado promove a ressignificação do território, devolvendo ao cidadão o sentido de pertencimento e o orgulho pela sua própria localidade.

Historicamente, o esporte no Brasil alternou entre a elitização em clubes privados e a utilização utilitarista pelo Estado. Contudo, a Constituição Federal de 1988 consagrou o esporte e o lazer como direitos sociais. Para que esse direito não seja interpretado apenas como uma carta de intenções, torna-se imperativa a formulação de políticas focadas no “esporte-participação”, vertente que integra os indivíduos socialmente (Tubino, 2010).

Nesse sentido, Souza (2014) destaca que a trajetória das políticas de esporte e lazer no Brasil ainda enfrenta desafios estruturais para superar modelos fragmentados e alcançar uma gestão de fato democrática e inclusiva. Para a efetivação destas políticas em larga escala, a intersetorialidade apresenta-se como modelo ideal, uma vez que problemas complexos não podem ser resolvidos isoladamente por uma única pasta governamental (Inojosa, 2001).

No que tange à sociologia da paz, a simples ausência de violência física caracteriza o que se define como “paz negativa”. Em contrapartida, o conceito de “paz positiva” exige a presença ativa de justiça social e oportunidades de desenvolvimento (Galtung, 1996). A UNESCO (2000) reconhece que a cultura de paz é um processo contínuo de apropriação de valores. Neste prisma, o ambiente esportivo atua como um laboratório vivo de civilidade, uma vez que sua prática exige o cumprimento de regras, o respeito ao adversário e a colaboração em equipe (Reppold Filho, 2005).

Atualmente, a rede é composta por seis unidades estrategicamente distribuídas para maximizar o alcance territorial: Eduardo Campos, Ariano Suassuna, Miguel Arraes, Dom Hélder Câmara, Paulo Freire e Atriz Leda Alves. Localizados em epicentros de vulnerabilidade social do Recife, esses equipamentos operam como polos de descentralização de serviços e direitos. Essa capilaridade geográfica não apenas amplia o acesso ao esporte e à cidadania, mas consolida uma “geografia da oportunidade”, integrando territórios historicamente segregados ao fluxo de investimentos e desenvolvimento humano da capital pernambucana.

No epicentro deste ecossistema de cidadania, o projeto “Esportes no Compaz” emerge como uma política pública de significativa relevância e expressiva capilaridade. Operado pela Secretaria de Esportes do Recife em parceria orgânica com a Secretaria de Cidadania e Cultura

da Paz, o projeto atua como o principal eixo de engajamento comunitário dos equipamentos.

O esporte é aqui compreendido como um fenômeno multidimensional e um direito social inalienável. Conforme preconiza Tubino (2010), o esporte-participação e o esporte-educação são ferramentas basilares de democratização e emancipação social, capazes de transformar realidades quando geridos com intencionalidade pedagógica e rigor técnico.

Diante da complexidade de gerir equipamentos de grande porte em áreas de tensão social, a administração pública depara-se constantemente com o desafio da sustentabilidade e da governança. Intervenções sociais fragmentadas possuem eficácia limitada frente às demandas comunitárias; logo, a teoria administrativa contemporânea aponta que a articulação intersetorial entre diferentes pastas governamentais é indispensável para o sucesso das políticas públicas modernas (Inojosa, 2001).

Nesse contexto, o objetivo deste artigo é analisar o alcance social e o modelo de gestão intersetorial do projeto “Esportes no Compaz” enquanto política pública de promoção da cidadania e da cultura de paz no município do Recife.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar o alcance social e o modelo de gestão intersetorial do projeto “Esportes no Compaz” enquanto política pública de promoção da cidadania e da cultura de paz no município do Recife.

Objetivos Específicos

- Descrever a estrutura de governança intersetorial, detalhando a cooperação técnica e operacional entre a Secretaria de Esportes e a Secretaria de Cidadania e Cultura da Paz.
- Caracterizar a organização pedagógica e a diversidade das modalidades esportivas (quadra, aquáticos, lutas e adaptados), identificando como a grade atende às diferentes faixas etárias da comunidade.
- Discutir o papel da intervenção profissional em Educação Física na promoção da saúde e na mitigação de vulnerabilidades sociais.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com delineamento descritivo-analítico, adotando como estratégia central o estudo de caso de política pública. Esta abordagem permite um exame aprofundado e contextualizado de fenômenos contemporâneos, sendo particularmente adequada para investigar o “como” e o “porquê” de decisões políticas e seus respectivos processos de implementação.

O objeto de análise é o projeto “Esportes no Compaz”, operacionalizado nas seis unidades da Rede Compaz no Recife, o qual atende um universo de aproximadamente 5.000 usuários mensais, de todas as faixas etárias. Para a coleta de dados, utilizou-se a técnica de pesquisa documental (Bardin, 2011), que viabiliza o resgate de informações institucionais estáveis por meio da análise de diretrizes organizacionais, planos de trabalho conjuntos, relatórios operacionais de gestão e do sistema de matrículas “Temos Vagas”, que é processo institucional da própria rede Compaz.

A análise e o tratamento dos dados seguiram os preceitos da Análise Temática de Conteúdo, conforme proposta por Bardin (2011), em que o corpus documental foi submetido a etapas de pré-análise, exploração do material e interpretação teórica para a formação das categorias centrais de discussão. O percurso metodológico estruturou-se, inicialmente, na

sistematização dos dados extraídos das diretrizes operacionais do programa, apresentados de forma descritiva na seção de resultados.

Na etapa subsequente, os achados foram submetidos a uma análise interpretativa e crítica, fundamentada na triangulação entre os dados institucionais, o referencial normativo vigente e a literatura científica especializada, recuperada em bases de dados como SciELO, Scopus e PubMed. Tal procedimento permitiu a contextualização do desenho do programa, a identificação de potencialidades e fragilidades estruturais, bem como o debate sobre suas implicações para a gestão de políticas públicas de esporte e inclusão social.

Complementarmente, o processo analítico consistiu na leitura sistemática e na codificação do conteúdo documental, categorizando as informações em eixos analíticos predefinidos e derivados da literatura sobre o ciclo de políticas públicas. Esses eixos compreenderam: (1) a justificativa e os objetivos da política pública; (2) a estrutura operacional, envolvendo público-alvo, recursos humanos e materiais, e modelo de parcerias; (3) o modelo pedagógico de intervenção; e (4) os mecanismos de gestão, financiamento e avaliação, fundamentados nos modelos identificados no estudo de Coalter (2007).

Por fim, realizou-se uma análise normativa utilizando, como fontes secundárias, os principais marcos legais que fundamentam a política pública: a Constituição Federal de 1988 (Art. 217), a Lei Orgânica do Município do Recife (promulgada em 1990 e atualizada em 2024) e as Leis Municipais nº 17.399/2007, nº 18.850/2021 e nº 18.980/2022. Tais dispositivos serviram como referencial para avaliar a conformidade e o alinhamento do desenho do programa com as diretrizes e garantias legais vigentes no país.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise do eixo relativo à estrutura operacional e aos mecanismos de gestão revela que o êxito gerencial do projeto reside em uma divisão de competências altamente sinérgica. A fragmentação burocrática é mitigada por um arranjo de cogestão entre a Secretaria de Cidadania e Cultura da Paz, como gestora territorial, e a Secretaria de Esportes, responsável pelo aporte técnico-pedagógico.

Este modelo corrobora a perspectiva de intersetorialidade de Inojosa (2001), demonstrando que a união de saberes otimiza recursos e amplia o impacto social. A conformidade técnica é assegurada pela designação de profissionais registrados no CREF 12/PE, garantindo a cientificidade da intervenção (Reppold Filho, 2005). O quadro 1 sintetiza a matriz operacional do projeto, detalhando seus componentes fundamentais:

Quadro 1. Matriz Operacional do Projeto “Esportes no Compaz”

Componente Operacional	Descrição Detalhada
Público-Alvo	Comunidade em geral, abrangendo todas as faixas etárias (crianças, jovens, adultos e idosos), com foco em territórios de alta vulnerabilidade social.
Recursos Humanos	Equipe composta por Coordenadores e Professores de Educação Física vinculados à Secretaria de Esportes e registrados no CREF 12/PE, além de estagiários da área.
Estrutura Física	Uso das instalações da Rede Compaz: piscinas, quadras poliesportivas, salas de artes marciais, salas de dança e espaços multifuncionais.

Recursos Materiais	Materiais específicos para cada modalidade (bolas, redes, coletes, cones, bambolês, raquetes, materiais de natação e para piscina, tatames), geridos e fornecidos pela Secretaria de Esportes do Recife.
Mecanismos de Avaliação	O sistema de acompanhamento é estruturado em três níveis: (1) Avaliação Admissional, para diagnóstico e nivelamento; (2) Relatórios Mensais de Atividades, preenchidos pelo corpo docente para controle pedagógico e frequência; e (3) Avaliação Semestral, para monitorar a evolução motora, clínica e psicossocial.

No que tange aos mecanismos de controle e sustentabilidade, a gestão do fluxo de 5.000 usuários é operacionalizada pelo sistema “Temos Vagas”. A pesquisa identificou que o rigor administrativo, exemplificado pela regra de desligamento após três faltas, possui um caráter socioeducativo que transcende a burocracia. Conforme a literatura de gestão pública (Thomas, Nelson, & Silverman, 2012), tais normas fomentam o respeito às regras públicas e garantem a eficiência em territórios de alta vulnerabilidade.

Por fim, o eixo do modelo pedagógico evidencia uma grade diversificada (natação, hidroginástica, dança, treinamento funcional, futsal, futebol, voleibol, handebol, basquetebol, treinamento funcional, judô e psicomotricidade) que subverte a lógica da exclusão. Essa amplitude reflete os ideais de esporte-participação de Tubino (2010), democratizando o acesso a serviços antes restritos ao setor privado. Em contextos periféricos, essa estrutura funciona como um escudo profilático, afastando o jovem de zonas de risco criminal ao internalizar habilidades socioemocionais (Galtung, 1996).

Simultaneamente, o impacto estende-se às demais faixas etárias, atuando na promoção da saúde de adultos e idosos através do combate ao sedentarismo e do controle de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão. Além dos ganhos metabólicos, a inserção na rotina de práticas corporais contribui para o manejo de quadros de ansiedade e depressão, fortalecendo a rede de apoio social e o bem-estar subjetivo. Toda essa estrutura pedagógica e de acesso universal, portanto, cumpre integralmente as prerrogativas do art. 217 da Constituição Federal e o direito à inclusão previsto nas Leis Municipais do Recife nº 12.764/2012 e nº 13.146/2015.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu analisar o alcance social e o modelo de gestão do projeto “Esportes no Compaz”, evidenciando que sua eficácia enquanto política pública no Recife decorre de um desenho institucional robusto e intersetorial. A investigação confirmou que a governança do programa, baseada na cooperação técnica entre a Secretaria de Esportes e a Secretaria de Cidadania e Cultura da Paz, mitiga a fragmentação burocrática e otimiza a oferta de serviços à população.

A caracterização da organização pedagógica revelou uma grade diversificada de modalidades (aquáticas, de quadra, dança e lutas) que subverte a lógica da exclusão, atendendo de forma equânime às diferentes faixas etárias. Os mecanismos de monitoramento identificados, como o sistema “Temos Vagas” e os relatórios de controle docente, demonstraram ser peças-chave para a sustentabilidade operacional e para a manutenção da eficiência em territórios de alta vulnerabilidade social.

Conclui-se que a intervenção profissional em Educação Física, pautada pelo rigor técnico e científico, é o elemento central que viabiliza a promoção da saúde e a mitigação de riscos sociais. O impacto do projeto manifesta-se tanto no desenvolvimento socioemocional dos jovens quanto no manejo de doenças crônicas e fortalecimento da saúde mental em adultos e

idosos. Em última análise, o “Esportes no Compaz” consolida-se como uma política pública em estrito alinhamento com as prerrogativas constitucionais e marcos legais de inclusão, servindo de referencial para a gestão de programas de esporte-participação e cultura de paz.

Como limitação desta pesquisa, aponta-se a natureza estritamente documental da análise. Sugere-se, para estudos futuros, a realização de investigações de campo que incorporem a percepção direta dos beneficiários, permitindo confrontar as diretrizes institucionais aqui analisadas com o impacto subjetivo gerado no cotidiano das comunidades atendidas.

REFERÊNCIAS

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Brasil. (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Presidência da República. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

Coalter, F. (2007). *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* Routledge.

Echeverri, A., & Orsini, F. (2010). *Medellín: Social urbanism and a new geography of equity*. SA+P Press; MIT.

Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. Sage Publications.

Inojosa, R. M. (2001). Intersetorialidade e a rede de serviços públicos. *Revista do Serviço Público*, 52(2), 35-48. <https://doi.org/10.21874/rsp.v52i2.434>

Jáuregui, J. M. (2012). *Estratégias de articulação urbana*. Almedina.

Recife. (1990). *Lei Orgânica do Município do Recife*. Câmara Municipal do Recife.

Recife. (2007). *Lei Ordinária nº 17.399, de 11 de dezembro de 2007*. Câmara Municipal do Recife.

Recife. (2012). *Lei Municipal nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012*. Câmara Municipal do Recife.

Recife. (2015). *Lei Municipal nº 13.146, de 06 de julho de 2015*. Câmara Municipal do Recife.

Recife. (2021). *Lei Ordinária nº 18.850, de 15 de outubro de 2021*. Câmara Municipal do Recife.

Recife. (2022). *Lei Ordinária nº 18.980, de 22 de setembro de 2022*. Câmara Municipal do Recife.

Reppold Filho, A. R. (2005). Esporte e inclusão social: Um olhar crítico sobre as propostas de utilização do esporte como ferramenta de inclusão. *Movimento*, 11(2), 153-167. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2854>

Souza, D. L. (2014). Políticas públicas de esporte e lazer no Brasil: Trajetória e desafios. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(2), 403–412. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892014000200010>

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física* (6. ed.). Artmed.

Tubino, M. J. G. (2010). *Estudos sobre esporte: Política e direito*. Ibrasa.

UNESCO. (2000). *Manifesto 2000 por uma cultura de paz e não violência*. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

JOGOS E BRINCADEIRAS ADAPTADAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA ALUNOS COM TEA E TDAH

Widjane Sheila Ferreira Gonçalves

DOI: 10.29327/5886572.1-15

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo discutir estratégias pedagógicas baseadas em jogos e brincadeiras adaptadas para alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Trata-se de um estudo de revisão narrativa, de abordagem qualitativa e de caráter descritivo, fundamentado na análise da literatura científica sobre inclusão escolar, Educação Física Escolar, TEA e TDAH. O estudo sistematiza estratégias pedagógicas relacionadas à adaptação de regras, organização do ambiente, uso de recursos visuais e estruturação das atividades, visando favorecer a participação, a interação social, a atenção sustentada e o controle de impulsos dos estudantes. Os achados da literatura indicam que práticas pedagógicas estruturadas e lúdicas podem favorecer o desenvolvimento socioemocional, motor e social de alunos neurodivergentes nas aulas de Educação Física. Conclui-se que a adoção de estratégias inclusivas constitui importante ferramenta para promoção da participação e do desenvolvimento integral dos estudantes.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Inclusão; TEA; TDAH; Jogos Adaptados.

INTRODUÇÃO

A Educação Física Escolar, enquanto componente curricular obrigatório, desempenha papel fundamental no desenvolvimento integral dos estudantes, contemplando dimensões motoras, cognitivas e socioemocionais. No contexto da educação inclusiva, esse componente assume relevância ainda maior, configurando-se como um espaço privilegiado de interação social, vivência de regras e construção de valores como cooperação, respeito e empatia (Brasil, 2018; Betti & Zuliani, 2012).

A inclusão de alunos neurodivergentes no sistema regular de ensino é amparada pela Lei nº 13.146 (Brasil, 2015), também conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência. Essa legislação estabelece que é dever do Estado, da família e da sociedade assegurar, com prioridade, a efetivação dos direitos referentes à educação e ao lazer, garantindo um sistema educacional inclusivo em todos os níveis, o que reforça a necessidade de estratégias pedagógicas inclusivas nas aulas de Educação Física Escolar.

A inclusão de alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) nas aulas de Educação Física ainda representa um desafio significativo para os profissionais da área. Esses estudantes tendem a apresentar dificuldades relacionadas à comunicação social, à atenção sustentada, ao controle de impulsos e à participação em atividades coletivas, o que pode comprometer seu engajamento nas práticas corporais quando estratégias pedagógicas inclusivas não são adequadamente planejadas

(American Psychiatric Association, 2014; Rohde & Mattos, 2011; Barros, 2025).

Além disso, a literatura aponta que a participação de alunos com TEA em atividades físicas pode ser limitada por barreiras pedagógicas e estruturais, especialmente na ausência de estratégias inclusivas e adaptações metodológicas adequadas (Gaiato & Silva, 2019; Pereira Lima et al., 2025). Apesar dos avanços na literatura, ainda são escassas sistematizações teóricas e pedagógicas voltadas às estratégias inclusivas aplicáveis ao contexto da Educação Física Escolar. Nesse sentido, a necessidade de reorganização das práticas pedagógicas torna-se evidente, exigindo do professor de Educação Física uma atuação fundamentada em princípios inclusivos e estratégias que favoreçam o acesso, a permanência e a evolução desses estudantes (Mantoan, 2003).

Dentre as estratégias pedagógicas possíveis, o uso de jogos e brincadeiras adaptadas destaca-se como um recurso potente no contexto da Educação Física Escolar. Segundo Vygotsky (1998), o lúdico exerce papel central no aprimoramento das funções psicológicas superiores, como a atenção voluntária, a memória e a interação social. No ambiente escolar, especialmente na Educação Física, essas práticas possibilitam a flexibilização de regras, a adaptação de materiais e a organização do espaço, favorecendo a acessibilidade pedagógica e a participação dos estudantes (Darido & Rangel, 2005).

Evidências recentes reforçam que o uso de jogos e atividades lúdicas adaptadas favorecem o desenvolvimento socioemocional, cognitivo e motor de alunos com TEA e TDAH, além de ampliar o engajamento e a participação nas atividades escolares (Paiva & Moura, 2025; Martinez, 2025). Ademais, revisões sistemáticas indicam que práticas inclusivas estruturadas na Educação Física contribuem significativamente para a participação ativa e a evolução global desses estudantes (Rêgo et al., 2024; Nolêto & Nascimento, 2025).

Adicionalmente, a adaptação pedagógica é compreendida como um processo intencional de modificação dos elementos da prática educativa — como espaço, tempo, regras e materiais — com o objetivo de garantir a participação efetiva de todos os alunos, preservando os objetivos pedagógicos das atividades propostas (Gallardo, 2010). Para alunos com TEA, o uso de apoios visuais e a previsibilidade das atividades são estratégias fundamentais para redução da ansiedade e aumento do engajamento (Gaiato & Silva, 2019). Já para alunos com TDAH, a organização de tarefas em etapas curtas e estruturadas contribui para a manutenção da atenção e o controle da impulsividade (Rohde & Mattos, 2011).

Diante desse contexto, evidencia-se a necessidade de discussões teóricas e pedagógicas que subsidiem a atuação do professor de Educação Física frente à diversidade presente no ambiente escolar. Nesse sentido, o presente estudo discute estratégias pedagógicas inclusivas baseadas em jogos e brincadeiras adaptadas para alunos com TEA e TDAH, com foco na promoção da participação, da interação social e do desenvolvimento socioemocional e motor no contexto da Educação Física Escolar.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Analisar, à luz da literatura científica, estratégias pedagógicas inclusivas baseadas em jogos e brincadeiras adaptadas para alunos com TEA e TDAH no contexto da Educação Física Escolar.

Objetivos específicos

Identificar, na literatura científica, estratégias de adaptação pedagógica voltadas à

inclusão de alunos com TEA e TDAH nas aulas de Educação Física Escolar;

Descrever jogos e brincadeiras adaptadas que possam favorecer a participação, a interação social, a atenção sustentada e o controle de impulsos de alunos neurodivergentes;

Discutir a relevância das adaptações pedagógicas, incluindo organização do ambiente, flexibilização de regras e utilização de recursos visuais, no contexto da Educação Física Escolar inclusiva;

Relacionar as estratégias pedagógicas discutidas às diretrizes da Base Nacional Comum Curricular e aos princípios da educação inclusiva.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e de caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de discutir estratégias pedagógicas inclusivas aplicáveis às aulas de Educação Física Escolar para alunos com TEA e TDAH.

A construção do manuscrito fundamentou-se na análise de livros, documentos oficiais, artigos científicos e produções acadêmicas nacionais e internacionais relacionadas à educação inclusiva, Educação Física Escolar, jogos e brincadeiras adaptadas, TEA e TDAH. Foram considerados estudos que abordassem estratégias pedagógicas voltadas à promoção da participação, interação social, desenvolvimento motor, regulação emocional, atenção sustentada e controle de impulsos de estudantes neurodivergentes no contexto escolar. A seleção das produções ocorreu a partir da pertinência temática e da relação com os objetivos propostos pelo estudo.

A revisão da literatura contemplou produções que discutem o papel da Educação Física Escolar no processo de inclusão, bem como estratégias metodológicas voltadas à adaptação de atividades motoras e lúdicas para alunos com necessidades educacionais específicas. Também foram analisadas publicações relacionadas ao uso de recursos visuais, flexibilização de regras, organização do ambiente e estruturação das tarefas motoras como estratégias facilitadoras da participação e do engajamento de alunos com TEA e TDAH nas aulas de Educação Física Escolar.

A partir da literatura analisada, foram sistematizadas estratégias pedagógicas inclusivas relacionadas à adaptação de regras, organização do espaço físico, utilização de recursos visuais, adequação dos estímulos sensoriais e fragmentação das tarefas motoras, considerando as necessidades específicas de alunos com TEA e TDAH. As principais estratégias pedagógicas inclusivas identificadas na literatura e aplicáveis às aulas de Educação Física Escolar encontram-se descritas no Quadro 1.

Quadro 1 – Estratégias pedagógicas inclusivas para aulas de Educação Física Escolar

Etapa da aula	Atividade proposta	Objetivo pedagógico	Adaptações para TEA e TDAH
Acolhimento	Apresentação do cronograma visual e regras	Promover previsibilidade e organização	Uso de apoio visual e instruções curtas
Atividade 1	Jogo de controle de impulsos	Desenvolver atenção e controle motor	Comandos visuais e delimitação do espaço
Atividade 2	Circuito motor	Estimular coordenação e interação	Fracionamento das tarefas
Atividade 3	Jogo cooperativo	Promover cooperação e socialização	Marcação de espaço e estímulos sensoriais
Encerramento	Feedback e expressão emocional	Desenvolver regulação emocional	Uso de cards e mediação docente

Fonte: Elaborado pela autora

Além da discussão teórica, o estudo apresenta exemplos de jogos e brincadeiras adaptadas aplicáveis ao contexto escolar inclusivo, organizados de acordo com objetivos pedagógicos relacionados à atenção sustentada, interação social, cooperação, coordenação motora e regulação emocional. As atividades descritas foram estruturadas de forma a contemplar possibilidades de flexibilização metodológica e adaptação pedagógica, respeitando as singularidades dos estudantes e favorecendo sua participação nas práticas corporais. A relação entre os jogos adaptados, as habilidades desenvolvidas e as estratégias pedagógicas inclusivas utilizadas está apresentada no Quadro 2.

A organização das estratégias pedagógicas propostas considerou princípios da educação inclusiva e da acessibilidade pedagógica, compreendendo a Educação Física Escolar como espaço potencial para o desenvolvimento biopsicossocial dos estudantes. Nesse sentido, buscou-se sistematizar possibilidades metodológicas que possam subsidiar a atuação docente frente à diversidade presente no ambiente escolar, especialmente no que se refere à inclusão de alunos neurodivergentes nas atividades corporais e lúdicas.

Quadro 2 – Relação entre jogos adaptados, habilidades desenvolvidas e estratégias pedagógicas inclusivas

Jogo proposto	Habilidade em foco	Adaptações pedagógicas (TEA e TDAH)
Pega-pegas orientado	Atenção sustentada e controle motor	Redução do espaço; comandos visuais (PARE/VÁ); possibilidade de função estruturada para alunos com TDAH
Circuito de emoções	Regulação emocional e interação social	Uso de cards de emoções; tarefas motoras simples e progressivas
Passa a bola com música	Cooperação e respeito às regras	Marcação de espaço individual; uso de estímulos auditivos e tarefas motoras curtas

Fonte: Elaborado pela autora

Por fim, as estratégias pedagógicas discutidas foram organizadas em quadros descritivos com a finalidade de sistematizar possibilidades de atuação docente voltadas à inclusão de alunos com TEA e TDAH nas aulas de Educação Física Escolar, contribuindo para a reflexão acerca da construção de práticas pedagógicas mais acessíveis, participativas e inclusivas no contexto educacional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Jogos e brincadeiras adaptadas na Educação Física Escolar inclusiva

A análise da literatura evidencia que a utilização de jogos e brincadeiras adaptadas na Educação Física Escolar constitui importante estratégia pedagógica para promoção da inclusão de alunos com TEA e TDAH. Os estudos analisados apontam que práticas pedagógicas estruturadas, associadas à adaptação de atividades e ao uso de estratégias inclusivas, podem favorecer a participação, a interação social, o desenvolvimento motor e a regulação comportamental desses estudantes no contexto escolar.

No contexto das escolas brasileiras, incluindo a realidade educacional do Estado de Pernambuco, a inclusão de alunos neurodivergentes ainda enfrenta desafios relacionados à formação docente, à disponibilidade de recursos pedagógicos e à construção de práticas efetivamente inclusivas. Nesse cenário, a literatura aponta que jogos e brincadeiras adaptadas representam possibilidades metodológicas acessíveis e potencialmente aplicáveis às aulas de Educação Física Escolar, especialmente por favorecerem a participação ativa e a interação social dos estudantes.

A utilização de atividades lúdicas adaptadas apresenta potencial para favorecer o

desenvolvimento socioemocional e motor de alunos com TEA e TDAH, especialmente no que se refere à ampliação da participação nas atividades, à melhoria da interação social e ao fortalecimento de habilidades relacionadas ao controle de impulsos e à atenção sustentada. Esses achados estão alinhados com evidências recentes que indicam que intervenções pedagógicas estruturadas na Educação Física contribuem para o aumento da participação e do engajamento de alunos neurodivergentes em atividades coletivas (Pereira Lima et al., 2025; Nolêto & Nascimento, 2025).

Estratégias pedagógicas para alunos com TEA e TDAH

A adoção de estratégias de adaptação pedagógica, como a simplificação de regras, a organização do espaço e o uso de recursos visuais, demonstra-se relevante para favorecer o engajamento dos alunos com TEA e TDAH nas aulas de Educação Física Escolar. Estudos indicam que a previsibilidade das atividades e o suporte visual contribuem significativamente para a redução da ansiedade e para o favorecimento da participação desses estudantes (Gaiato & Silva, 2019; Rêgo et al., 2024).

No caso específico dos alunos com TDAH, a literatura aponta que a organização das tarefas em etapas curtas e estruturadas pode favorecer a manutenção da atenção e auxiliar no controle da impulsividade, elementos considerados importantes para a permanência e participação nas atividades propostas (Rohde & Mattos, 2011). Além disso, a flexibilização das atividades motoras e a adequação das demandas das tarefas às necessidades individuais dos estudantes mostram-se relevantes para ampliação da acessibilidade pedagógica no contexto escolar.

As estratégias pedagógicas sistematizadas neste estudo, incluindo adaptações relacionadas ao ambiente, às regras e aos estímulos sensoriais, reforçam a importância de práticas docentes planejadas e intencionalmente inclusivas. Nesse sentido, a organização prévia das atividades e a utilização de recursos mediadores podem contribuir para a construção de ambientes mais acessíveis, favorecendo a participação ativa dos estudantes nas práticas corporais escolares.

Contribuições do lúdico para o desenvolvimento socioemocional e motor

No que se refere ao uso do lúdico, os jogos e brincadeiras adaptadas configuram-se como ferramentas pedagógicas relevantes para mediar o processo de ensino-aprendizagem na Educação Física Escolar. Conforme proposto por Vygotsky (1998), o jogo possibilita que a criança desenvolva funções psicológicas superiores, como atenção voluntária, memória e interação social, favorecendo a internalização de regras e a construção das relações interpessoais.

Evidências contemporâneas reforçam esse entendimento, demonstrando que atividades lúdicas estruturadas promovem maior engajamento, motivação e participação de alunos com necessidades específicas nas atividades escolares (Paiva & Moura, 2025; Martinez, 2025). Além disso, estudos apontam que a utilização sistematizada de jogos e brincadeiras adaptadas pode favorecer o desenvolvimento do controle inibitório, da coordenação motora ampla, da atenção sustentada e das habilidades de interação social de alunos com TEA e TDAH.

A literatura também sugere que a previsibilidade das atividades, associada ao uso de recursos visuais e à simplificação das regras, pode contribuir para a redução da sobrecarga sensorial e para maior permanência dos estudantes nas tarefas motoras propostas. Dessa forma, o lúdico deixa de representar apenas uma estratégia recreativa e passa a constituir importante recurso pedagógico para promoção da inclusão e do desenvolvimento integral dos estudantes.

Implicações para a prática docente na Educação Física Escolar

Além das contribuições para o desenvolvimento dos estudantes, as estratégias pedagógicas discutidas neste estudo apresentam potencial para subsidiar a prática docente no contexto da Educação Física Escolar inclusiva. A sistematização de adaptações metodológicas e possibilidades de flexibilização das atividades pode auxiliar o professor na organização de práticas pedagógicas mais acessíveis, participativas e coerentes com a diversidade presente no ambiente escolar.

Do ponto de vista educacional, as estratégias discutidas estão alinhadas às diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018), especialmente no que se refere à promoção da empatia, da cooperação, do respeito às diferenças e da valorização da diversidade. Nesse contexto, a Educação Física Escolar consolida-se como espaço potencial para promoção da inclusão, favorecendo não apenas o desenvolvimento motor, mas também aspectos sociais, emocionais e comportamentais dos estudantes.

Adicionalmente, a organização de práticas pedagógicas estruturadas e inclusivas pode contribuir para a ampliação das oportunidades de participação de alunos neurodivergentes nas atividades corporais escolares. A atuação qualificada do profissional de Educação Física mostra-se fundamental para a construção de ambientes pedagógicos acessíveis para a promoção do desenvolvimento biopsicossocial dos estudantes.

Por fim, destaca-se que a efetivação de práticas inclusivas na Educação Física Escolar depende de fatores como a formação docente, planejamento pedagógico, disponibilidade de recursos e compromisso institucional com a inclusão. Assim, torna-se relevante ampliar as discussões acerca da educação inclusiva no contexto escolar, bem como incentivar a produção de estudos voltados à sistematização e análise de estratégias pedagógicas aplicáveis às aulas de Educação Física Escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo discutiu estratégias pedagógicas baseadas em jogos e brincadeiras adaptadas para alunos com TEA e TDAH no contexto da Educação Física Escolar. A partir da análise da literatura científica, observou-se que práticas pedagógicas estruturadas, associadas à adaptação das atividades, organização do ambiente e utilização de recursos visuais, podem favorecer a participação, a interação social e o desenvolvimento motor e socioemocional de estudantes neurodivergentes.

Os achados reforçam a relevância da Educação Física Escolar como espaço potencial para a promoção da inclusão, da cooperação e da valorização da diversidade no ambiente escolar. Além disso, o estudo contribui ao sistematizar estratégias pedagógicas e possibilidades metodológicas que podem subsidiar a atuação do professor frente às demandas da educação inclusiva.

Como limitação, destaca-se o caráter teórico-descritivo do estudo, fundamentado na análise da literatura científica, sem aplicação prática das estratégias discutidas. Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras investiguem empiricamente os impactos da utilização de jogos e brincadeiras adaptadas no contexto da Educação Física Escolar.

Por fim, conclui-se que a construção de práticas pedagógicas inclusivas fundamentadas no lúdico e na adaptação das atividades representa importante ferramenta para promoção da participação e do desenvolvimento integral de alunos com TEA e TDAH nas aulas de Educação Física Escolar.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5ª ed.). Artmed.
- Barros, D. M. (2025). Dificuldades de aprendizagem e participação escolar de estudantes com TEA e TDAH. *Revista Científica FESA*, 3(33), 46–63.
- Betti, M., & Zuliani, L. R. (2012). *Esporte na escola: Possibilidades pedagógicas*. Autores Associados.
- Brasil. (2018). *Base Nacional Comum Curricular (BNCC)*. Ministério da Educação.
- Brasil. (2015). Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). *Diário Oficial da União*.
- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. Guanabara Koogan.
- Gaiato, M. A. A., & Silva, A. B. B. M. (2019). *Entendendo o autismo: Um guia prático para famílias e profissionais*. Paulinas.
- Gallardo, J. H. (2010). *Futsal na escola: Uma proposta de ensino-aprendizagem*. Phorte.
- Mantoan, M. T. E. (2003). *Inclusão escolar: O que é? Por quê? Como fazer?* Moderna.
- Martinez, A. S. (2025). Gamificação na educação inclusiva: práticas com jogos e recursos acessíveis para o engajamento de alunos com necessidades educacionais específicas. *Anais de congresso*.
- Nolêto, L. S., & Nascimento, M. A. (2025). Educação física como ferramenta inclusiva de alunos com transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. *Biomotriz*.
- Paiva, M. A., & Moura, M. Z. A. (2025). Aplicação de jogos educativos com crianças neurodivergentes. *Revista Educação, Pesquisa e Inclusão*, 6(1).
- Pereira Lima, A., Tolentino Santos, A., & Amaral, D. V. O. (2025). Inclusão de alunos com transtorno do espectro autista nas aulas de Educação Física. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, 16(26), 55–67.
- Rêgo, M. D. S. A., Bezerra, F. J. S., da Silva, A. R., da Silva, M. M., Sarmento, H. M. B., & da Silva, M. I. (2024). A Inclusão do Aluno Autista nas aulas de Educação Física no Ensino Básico: Revisão Sistemática. *SciELO Preprints*.
- Rohde, L. A., & Mattos, P. (2011). *Transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: O que é, como identificar e como tratar*. Artmed.
- Vygotsky, L. S. (1998). *A formação social da mente*. Martins Fontes.

A person is shown from the waist down, stretching their right leg on a running track. They are wearing a dark long-sleeved shirt and dark athletic pants. Their right foot is in a black and white running shoe, and their right hand is reaching down to touch the sole of the shoe. The track is a reddish-brown color with white lane markings. The background is a blurred green field.

PARTE 3

EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

cref12/PE

Conselho Regional de Educação Física
da 12ª Região

EDUCAÇÃO EM SAÚDE MEDIADA PELA MÚSICA: UMA ESTRATÉGIA PARA INSPIRAR ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Daniel Petreça

DOI: 10.29327/5886572.1-16

RESUMO

A educação em saúde representa um dos principais desafios contemporâneos, especialmente no enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, este estudo apresenta uma estratégia inovadora baseada na utilização da música como recurso pedagógico para promoção do bem-estar e de estilos de vida saudáveis. Trata-se de um relato de experiência que descreve a concepção, estrutura e aplicação de uma intervenção mediada pela música, fundamentada no modelo do Pentágono do Bem-Estar. A proposta integra conteúdos relacionados à atividade física, alimentação saudável e adequada, relações sociais, comportamentos preventivos e controle do estresse, utilizando músicas como gatilhos emocionais para favorecer reflexão e engajamento. A intervenção já alcançou mais de 70 mil pessoas em diferentes contextos, demonstrando elevada capacidade de adaptação e impacto. Os resultados sugerem que a música potencializa processos educativos ao tornar as mensagens mais acessíveis e significativas. Conclui-se que a estratégia apresenta grande potencial como ferramenta de educação em saúde, especialmente no âmbito da Educação Física.

Palavras-chave: Educação em saúde; Estilo de vida; Atividade física; Música; Promoção da saúde

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam atualmente o principal desafio para os sistemas de saúde em todo o mundo, sendo responsáveis pela maior parte da mortalidade global e por elevada carga de incapacidade e custos assistenciais (*World Health Organization*, 2025). Estimativas recentes indicam que elas foram responsáveis por aproximadamente 43 milhões de mortes em 2021, correspondendo a cerca de 75% de todas as mortes globais (*World Health Organization*, 2025). Além do impacto sobre a mortalidade, as DCNTs representam um importante desafio econômico, uma vez que grande parte dos recursos destinados à assistência em saúde é direcionada ao tratamento e manejo dessas condições ao longo da vida (Bloom et al., 2011).

Embora as DCNT apresentem etiologia multifatorial, evidências demonstram que grande parte desses agravos está associada a fatores comportamentais modificáveis relacionados ao estilo de vida (Sun et al., 2022). Estudos têm demonstrado que a adoção combinada de comportamentos saudáveis como: atividade física regular, alimentação saudável e adequada, não tabagismo, sono de qualidade e relações sociais; está associada a aumentos expressivos na expectativa de vida, com ganhos superiores a 8 anos (Sun et al., 2022; Li et al., 2018), além de maior número de anos vividos livres de doenças crônicas (Nyberg et al., 2020) e melhor

qualidade de vida ao longo da vida (Ren et al., 2025; Wang et al., 2023).

Diante disso, a promoção de mudanças comportamentais torna-se um elemento importante nas estratégias de prevenção das DCNT, e a educação em saúde se mostra como uma ferramenta fundamental para estimular a adoção de estilos de vida mais saudáveis (*World Health Organization*, 2022). Contudo, apenas informar pode ser insuficiente para a mudança de comportamento. Intervenções mais eficazes devem considerar a geração de experiências significativas e engajamento emocional, favorecendo a adoção e manutenção de comportamentos saudáveis (Laverack, 2017). Sendo que, a música pode ser um meio para essa tarefa.

A música influencia processos emocionais, cognitivos e sociais, contribuindo para o bem-estar e favorecendo o engajamento em comportamentos mais saudáveis, o que reforça seu potencial como ferramenta em educação em saúde (Gustavson et al., 2021). Ainda, sabe-se que atividades musicais e experiências de escuta musical podem contribuir significativamente para a regulação emocional e para a promoção do bem-estar, apresentando efeitos positivos moderados sobre indicadores psicológicos e sociais de saúde (Peters et al., 2024). Dessa forma, a música pode ser compreendida como um recurso pedagógico e comunicacional capaz de potencializar estratégias de educação em saúde, favorecendo processos de reflexão, engajamento e mudança de comportamento relacionados ao estilo de vida.

Nesse contexto, surgem estratégias inovadoras que buscam integrar elementos culturais e emocionais às ações de educação em saúde, ampliando seu potencial de alcance e efetividade. Entre essas abordagens, destaca-se o desenvolvimento de uma estratégia educativa mediada pela música, concebida com o objetivo de promover reflexões sobre estilo de vida, bem-estar e qualidade de vida por meio de experiências sensoriais e interativas. Ministrada pelo Dr. Daniel Petreça, essa proposta foi estruturada a partir da utilização de músicas como recurso pedagógico, associadas a momentos de reflexão guiada, possibilitando a discussão de temas relacionados à atividade física, alimentação, comportamento preventivo, saúde mental e relações sociais.

A estratégia foi desenvolvida com base na compreensão de que processos educativos mais eficazes devem envolver o indivíduo de forma ativa, integrando dimensões cognitivas e emocionais, e favorecendo a construção de significados pessoais sobre saúde, atividade física e estilo de vida. Ao longo de sua aplicação em diferentes contextos como em: universidades, empresas, eventos científicos e ações comunitárias, a intervenção busca-se não apenas transmitir informações, mas estimular a reflexão crítica e o engajamento dos participantes em relação aos seus próprios comportamentos em saúde.

Sendo assim, este manuscrito tem como objetivo apresentar a estratégia de educação em saúde mediada pela música, descrevendo sua concepção, estrutura metodológica e aplicação em diferentes contextos, bem como discutir seu potencial como ferramenta para promoção do bem-estar, da qualidade de vida e da adoção de estilos de vida saudáveis.

DESCRIÇÃO DO RELATO PROFISSIONAL

Metodologia da experiência

A intervenção tem como propósito principal “inspirar e embalar vidas para o bem-estar e a qualidade de vida”, utilizando a música como elemento central para despertar reflexão, emoção e conexão com temas relacionados ao estilo de vida. A estratégia utiliza músicas interpretadas ao vivo, na íntegra ou em trechos, como ponto de partida para abordar diferentes temas da saúde. As canções são selecionadas de acordo com seu potencial de gerar identificação, emoção e significado, permitindo que o conteúdo seja apresentado de forma mais próxima da realidade do público. A música, nesse contexto, não é utilizada apenas como entretenimento, mas como um recurso pedagógico que facilita a compreensão, a memorização e o envolvimento

com os temas propostos.

Os temas abordados incluem os componentes do estilo de vida, como atividade física, alimentação e saúde mental, mas também dimensões mais amplas relacionadas à vida contemporânea, como a ressignificação do trabalho, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o envelhecimento saudável e a valorização das relações humanas. Cada tema é articulado com músicas específicas, que funcionam como gatilhos para reflexão e permitem que os participantes relacionem as mensagens com suas próprias trajetórias. A Figura 1 apresenta a estrutura da intervenção e os temas possíveis abordados.

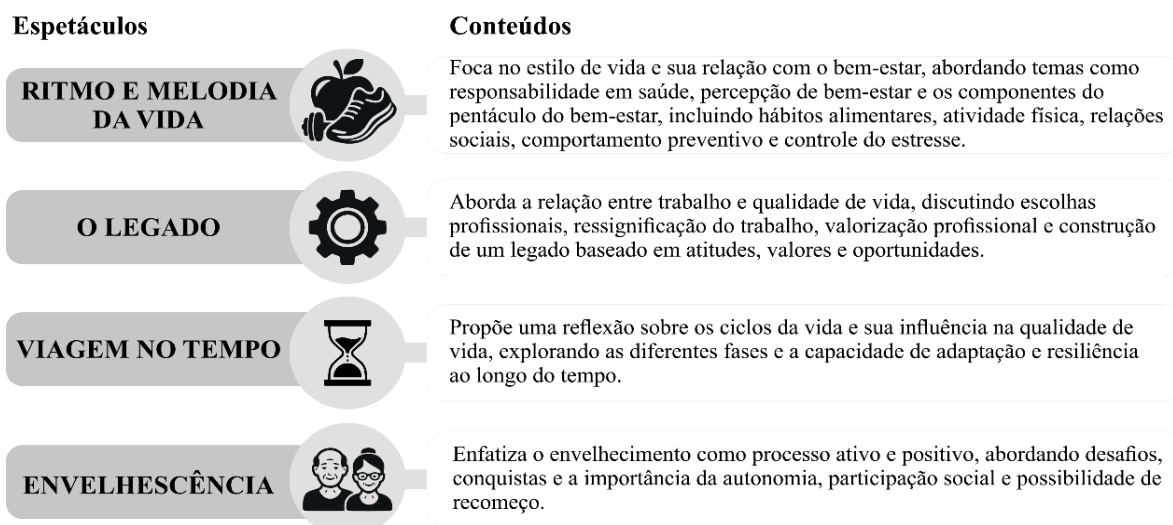
Figura 1. Estrutura da intervenção mediada pela música e principais temas abordados.



O público da intervenção inclui estudantes, trabalhadores, profissionais da saúde, professores, idosos e população em geral, o que demonstra a versatilidade da proposta. A adaptação da linguagem, das músicas e da abordagem é realizada de acordo com o contexto e as características de cada grupo, mantendo sempre o objetivo central de promover o bem-estar e a qualidade de vida.

A intervenção é organizada em diferentes formatos, estruturados a partir de eixos temáticos que articulam saúde, bem-estar e qualidade de vida, utilizando a música como elemento central para promover reflexão e engajamento. A Figura 2 demonstra o nome dos espetáculos e os conteúdos abordados.

Figura 2. Espetáculos da intervenção mediada pela música e temas abordados.



Em seguida, será descrito um trecho da estrutura da intervenção, tomando como referência o formato do espetáculo “*Ritmo e Melodia da Vida*”. O objetivo é exemplificar a organização e a condução do show.

A palestra Ritmo e Melodia da Vida

Preâmbulo

A palestra musical “*Ritmo e Melodia da Vida*” é fundamentada no modelo teórico do Pentáculo do Bem-Estar (Nahas, 2017) o qual compreende o estilo de vida como um constructo multidimensional, composto por cinco componentes inter-relacionados: hábitos alimentares, atividade física, comportamentos preventivos, relacionamentos e controle do estresse. Esse modelo tem sido amplamente utilizado no campo da Educação Física e da Promoção da Saúde como ferramenta para compreensão e intervenção sobre os determinantes do bem-estar individual.

A proposta da palestra estrutura-se a partir dessa perspectiva, abordando inicialmente a percepção de bem-estar e a responsabilidade individual em saúde, articulando esses conceitos com a influência do estilo de vida na qualidade de vida. Em seguida, são explorados os cinco componentes do Pentáculo do Bem-Estar, com ênfase na integração entre os comportamentos de saúde e na construção de rotinas sustentáveis. Por fim, a intervenção busca discutir estratégias para a mudança de comportamento em saúde, considerando aspectos motivacionais, ambientais e culturais que influenciam a adoção e manutenção de hábitos saudáveis.

Trecho da palestra Ritmo e Melodia da Vida

A abordagem do Pentáculo do Bem-Estar na palestra inicia-se com a canção *Como Vai Você*, interpretada por Roberto Carlos (Carlos & Marcos, 1972)

Como vai você?
Eu preciso saber da sua vida
Peça a alguém pra me contar
Sobre o seu dia
Anoiteceu e eu preciso só saber
Vem, que o tempo
Pode afastar nós dois
Não deixe tanta vida pra depois
Eu só preciso saber, como vai você?

Essa canção traz uma reflexão simples, porém profunda, sobre o estado emocional, social e existencial do indivíduo — começando com uma pergunta direta:

“*Como vai você?*”. O questionamento funciona como um gatilho de autoconsciência, conectando-se diretamente com o conceito de percepção de bem-estar, que é o ponto de entrada para a discussão do estilo de vida.

Na sequência do espetáculo, ao iniciar a discussão sobre hábitos alimentares, é utilizada a canção *Você Sabe o Que É Caviar?*, interpretada por Zeca Pagodinho (Pagodinho, Cruz, & Vila, 2002).

Você sabe o que é caviar?
Nunca vi, nem comi
Eu só ouço falar

Você sabe o que é caviar?
 Nunca vi, nem comi
 Eu só ouço falar
 Caviar é comida de rico
 Curioso fico, só sei que se come
 Na mesa de poucos, fartura adoidado
 Mas se olhar pro lado depara com a fome
 Sou mais ovo frito, farofa e torresmo
 Pois na minha casa é o que mais se consome
 Por isso se alguém vier me perguntar
 O que é caviar, só conheço de nome
 Você sabe o que é caviar?
 Nunca vi, nem comi

A música apresenta, de forma bem-humorada e crítica, a ideia de que muitas pessoas “sabem o que é”, mas nunca tiveram acesso ou vivência real sobre determinado tema. A partir dessa provocação, a palestra conduz o público à reflexão sobre os hábitos alimentares no cotidiano, questionando até que ponto as pessoas realmente vivenciam práticas alimentares saudáveis ou apenas reconhecem, de forma teórica, o que seria uma alimentação saudável e adequada. Essa abordagem permite discutir a diferença entre conhecimento e prática, evidenciando que, muitas vezes, os indivíduos sabem o que deveriam fazer, mas encontram dificuldades em transformar esse conhecimento em comportamento.

Nesse momento, são incorporados dados importantes sobre o tema. Por exemplo que, estima-se que menos de 25% dos adultos consomem frutas e hortaliças na quantidade recomendada, indicando baixa adesão a padrões alimentares saudáveis (Brasil, 2023). Paralelamente, observa-se um elevado consumo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, bebidas açucaradas e produtos industrializados, especialmente entre populações mais jovens. Além disso, o inquérito aponta uma alta prevalência de excesso de peso, atingindo cerca de 57% da população adulta, sendo que aproximadamente 22% já apresentam obesidade (Brasil, 2023). Esses dados reforçam a associação entre padrões alimentares inadequados e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis no país. Dessa forma, a música funciona como um recurso pedagógico que aproxima o conteúdo da realidade do público, tornando a discussão mais acessível, crítica e significativa.

Na sequência é abordado o componente atividade física utilizando a canção *Dancing Days* (Motta, Ruban, 1978).

Abra suas asas, solte suas feras
 Caia na gandaia, entre nessa festa
 E leve com você, seu sonho mais lou
 Ou, ou, ou, louco
 Eu quero ver esse corpo, lindo, leve e solto
 A gente às vezes, sente, sofre, dança
 Sem querer dançar
 Na nossa festa, vale tudo
 Vale ser alguém, como eu, como você
 Dance bem, dance mal, dance sem parar.

A música é utilizada como um convite simbólico ao movimento, estimulando os participantes a refletirem sobre a liberdade corporal e a importância de se permitir movimentar. A expressão “abra suas asas” é interpretada como uma metáfora para romper barreiras, sair da inércia e incorporar o movimento no cotidiano, independentemente da forma, intensidade ou contexto.

A partir dessa abordagem, a palestra introduz o conceito de atividade física. Também, são apresentadas as recomendações do Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que orientam a realização de pelo menos 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, além da recomendação de reduzir o tempo em comportamento sedentário (Brasil, 2021).

Em seguida, é abordado o tema relacionamento. Para isso é utilizada a canção *Eu Só Quero um Xodó* (Dominguinhos, Anastácia, 1973). A música propõe um estímulo à reflexão sobre a importância do cuidado e das conexões humanas para o bem-estar.

Que falta eu sinto de um bem
Que falta me faz um xodó
Mas como eu não tenho ninguém
Eu levo a vida assim tão só
Eu só quero um amor que acabe o meu sofrer
Um xodó pra mim, do meu jeito assim
Que alegre o meu viver

Evidências demonstram que relações sociais de qualidade estão fortemente associadas a melhor saúde física e mental, maior satisfação com a vida e maior longevidade (Waldinger, Schulz, 2022). Também, é determinado que indivíduos com relações sociais mais sólidas apresentam menor risco de mortalidade e melhores desfechos em saúde ao longo da vida (Holt-Lunstad, 2023).

O próximo tópico a ser abordado são os comportamentos preventivos. Para esta temática é utilizada a canção *Deus Me Proteja de Mim*, interpretada por Chico César (2015). A música convida à reflexão sobre a responsabilidade individual e os comportamentos cotidianos que, muitas vezes, colocam a própria saúde em risco.

Deus me proteja de mim
E da maldade de gente boa
Da bondade da pessoa ruim
Deus me governe e guarde, ilumine e zele assim
Caminho se conhece andando
Então vez em quando é bom se perder
Perdido fica perguntando
Vai só procurando
E acha sem saber
Perigo é se encontrar perdido
Deixar sem ter sido
Não olhar, não ver
Bom mesmo é ter sexto sentido
Sair distraído, espalhar bem-querer

A partir dessa provocação, o espetáculo aborda a importância de práticas simples de autocuidado no dia a dia, como atravessar a rua com segurança, respeitar sinais de trânsito, realizar exames periódicos e adotar comportamentos preventivos em diferentes contextos da vida. Destaca-se que pequenas escolhas, quando realizadas de forma consistente, têm impacto significativo na redução de riscos e na promoção da saúde.

Evidências indicam que o investimento em prevenção e promoção da saúde pode gerar benefícios econômicos relevantes, reduzindo custos com tratamentos ao longo do tempo. Estima-se que, para cada 1 dólar investido, pode haver retorno de até 3 a 5 dólares em economia nos cuidados em saúde (Masters et al., 2017). Assim, comportamentos preventivos contribuem não apenas para a qualidade de vida individual, mas também para a sustentabilidade dos sistemas

de saúde.

Por fim, para abordar o componente controle do estresse, é utilizada a canção *Rindo à Toa*, (1999). A música é utilizada como um convite à leveza e à valorização de estados emocionais positivos, estimulando a reflexão sobre a forma como os indivíduos lidam com as pressões do cotidiano.

Doeu, doeu, agora não dói, não dói, não dói
Chorei, chorei agora não choro mais
Toda mágoa que passei é motivo pra comemorar
Pois se não sofresse assim
Não tinha razões pra cantar
Ha ha ha ha ha mas eu 'to rindo à toa
Não que a vida esteja assim tão boa
Mas um sorriso ajuda a melhorar

A partir dessa abordagem, o espetáculo destaca a importância do controle emocional como componente essencial do bem-estar, evidenciando que níveis elevados e crônicos de estresse estão associados a diversos desfechos negativos em saúde, incluindo doenças cardiovasculares, transtornos mentais e redução da qualidade de vida, além de impactarem mecanismos fisiológicos e comportamentais relacionados ao adoecimento (Yaribeygi et al., 2017). Nesse contexto, reforça-se que estratégias de regulação emocional, momentos de lazer e experiências positivas, como a música, podem contribuir para a redução do estresse e promoção do bem-estar. Dessa forma, o controle do estresse é apresentado como um elemento fundamental para a construção de um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

Ao final deste trecho do espetáculo, é realizada uma retomada dos cinco componentes do Pentágono do Bem-Estar, utilizando a representação em formato de estrela como recurso visual e reflexivo. Nesse momento, discute-se o “brilho” da estrela como uma metáfora para o nível de equilíbrio entre os comportamentos de saúde, destacando que quanto mais desenvolvidos e integrados estiverem esses componentes, maior será a percepção de bem-estar e qualidade de vida. A proposta convida os participantes a refletirem sobre seus próprios hábitos e a identificarem possibilidades reais de mudança, reforçando que pequenas transformações no cotidiano podem gerar impactos significativos ao longo do tempo.

RESULTADOS E REFLEXÕES

A intervenção mediada pela música já foi apresentada para mais de 70 mil pessoas, em diferentes contextos e estados brasileiros, incluindo empresas, eventos científicos, instituições de ensino e ações comunitárias. Observa-se que os participantes respondem de forma singular à experiência, especialmente pelo caráter emocional proporcionado pela música. A música possui a capacidade de gerar emoções de forma quase imediata, promovendo conexão, engajamento e abertura para a reflexão. Nesse sentido, a mensagem em saúde tende a ser absorvida de maneira mais leve, acessível e significativa, favorecendo a internalização dos conteúdos e a reflexão sobre o próprio estilo de vida.

Relatos de participantes reforçam o impacto da intervenção, destacando tanto o caráter reflexivo quanto o envolvimento emocional proporcionado pela experiência. Entre os depoimentos, observa-se que a proposta contribui para a ressignificação de aspectos pessoais e profissionais, além de estimular a reflexão sobre hábitos de vida e qualidade de vida:

- “A palestra foi surpreendente e promoveu reflexão sobre a vida pessoal e profissional, mantendo a atenção dos participantes ao integrar teoria e música.” (Profissional de Educação

Física)

- “Proporcionou momentos de descontração aliados à reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável.” (Assistente social, pós-graduada em Gerontologia)
- “A mensagem motiva a refletir sobre escolhas, tempo e prioridades, despertando novos significados para a vida e o trabalho.” (Doutoranda em Educação Física)

Além disso, manifestações espontâneas do público em redes sociais são frequentes (www.danielpetreca.com.br). Em suma, os resultados sugerem que a utilização da música como estratégia de mediação potencializa o alcance e a efetividade das ações de educação em saúde, especialmente por favorecer o engajamento emocional e a construção de significado, elementos fundamentais para a mudança de comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção de um estilo de vida saudável é um dos principais desafios contemporâneos em saúde pública, especialmente diante do aumento das doenças crônicas não transmissíveis e das dificuldades relacionadas à mudança de comportamento. Nesse contexto, a Educação Física assume papel central, por sua capacidade de atuar diretamente na promoção da atividade física, na construção de hábitos saudáveis e na mediação de processos educativos voltados ao bem-estar. No entanto, embora exista amplo conhecimento sobre os benefícios desses comportamentos, transformar informação em prática cotidiana ainda representa uma barreira significativa, exigindo estratégias que integrem conhecimento técnico, experiência e envolvimento emocional.

A intervenção mediada pela música apresentada neste capítulo demonstra potencial como uma abordagem inovadora em educação em saúde, ao articular ciência, cultura e experiência para favorecer a reflexão e o engajamento dos indivíduos. A música contribui para tornar as mensagens mais acessíveis e significativas, facilitando a internalização dos conteúdos e ampliando o impacto das ações educativas. Destaca-se que essa metodologia pode ser aplicada em diferentes contextos e utilizada por profissionais de Educação Física e de outras áreas, inclusive sem a execução musical ao vivo, como recurso pedagógico para reforço e fixação de conteúdos. Dessa forma, amplia-se o repertório de estratégias para a promoção da saúde, contribuindo para a construção de estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Para o desenvolvimento deste manuscrito, a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT foi utilizada para as seguintes atividades: revisão e organização das referências. O autor declara que todo o material derivado desse processo foi revisado e assume total responsabilidade por todo o conteúdo do manuscrito.

REFERÊNCIAS

Bloom, D. E., Cafiero, E. T., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel, S., Bloom, L. R., Fathima, S., Feigl, A. B., Gaziano, T., Mowafi, M., O’Farrell, D., Ozaltin, E., Rosenberg, L., Seligman, B., Stein, A. Z., & Weinstein, C. (2011). The global economic burden of noncommunicable diseases. Geneva: World Economic Forum.

Brasil. Ministério da Saúde. (2021). *Guia de atividade física para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde.

Brasil. Ministério da Saúde. (2023). *VIGITEL Brasil 2022: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde.

Carlos, R.; Marco, A. (1972). *Como vai você* [Canção]. In *Roberto Carlos (1972)*. CBS Records.

César, C. (2015). *Deus me proteja de mim* [Canção]. In *Estado de poesia*. Urban Jungle Records.

Dominguinhos, Anastácia. (1973). *Eu só quero um xodó* [Canção]. In *Dominguinhos*. RCA Victor.

Falamansa. (1999). *Rindo à toa* [Canção]. In *Deixa entrar*. Abril Music.

Gustavson, D. E., Coleman, P. L., Iversen, J. R., Maes, H. H., Gordon, R. L., & Lense, M. D. (2021). Mental health and music engagement: Review, framework, and guidelines for future studies. *Translational Psychiatry*, 11(1), 370. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01483-8>

Holt-Lunstad, J. (2023). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the “social” in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 44, 193–213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-071521-043226>

Laverack, G. (2017). The challenge of behaviour change and health promotion. *Challenges*, 8(2), 25. <https://doi.org/10.3390/challe8020025>

Li, Y., Pan, A., Wang, D. D., Liu, X., Dhana, K., Franco, O. H., Kaptoge, S., Di Angelantonio, E., Stampfer, M., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2018). Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation*, 138(4), 345–355. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047>

Masters, R., Anwar, E., Collins, B., Cookson, R., & Capewell, S. (2017). Return on investment of public health interventions: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 71(8), 827–834. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-208141>

Motta, N., & Ruban. (1978). *Dancing Days* [Canção]. In *As Frenéticas*. Warner Music.

Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (7ª ed.). Midiograf.

Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Pentti, J., Madsen, I. E. H., Sabia, S., Alfredsson, L., Bjorner, J. B., Borritz, M., Burr, H., Goldberg, M., Heikkilä, K., Jokela, M., Knutsson, A., Koskenvuo, M., Koskinen, A., Leineweber, C., Lindbohm, J. V., Nielsen, M. L., Oksanen, T., ... Kivimäki, M. (2020). Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. *JAMA Internal Medicine*, 180(5), 760–768. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.0618>

Pagodinho, Z., Cruz, A., & Vila, L. C. (2002). *Você sabe o que é caviar?* [Canção]. In *Zeca Pagodinho ao vivo*. Universal Music.

Peters, V., Bissonnette, J., Nadeau, D., Gauthier-Légaré, A., & Noël, M.-A. (2024). The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/03057356231212362>

Ren, L., Zhou, Y., Liu, K., Zhang, H., Li, S., Hu, Y., Shirai, K., Jiang, Y., Wu, Y., Yu, M., Huo, J., Li, J., Zhang, Y., Sun, J., Hu, B., Lam, T. H., Bishai, D., Zeng, Y., Dong, E., & Yao, Y. (2025). The effect of healthy lifestyles and social determinants on independent life expectancy and sex differences in China: Evidence from a 13-year cohort study. *The Lancet Public Health*, 10(12), e1016–e1024. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00253-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00253-1)

Sun, Q., Yu, D., Fan, J., Yu, C., Guo, Y., Pei, P., Yang, L., Chen, Y., Du, H., Lv, J., Chen, J., Li, L., & China Kadoorie Biobank Collaborative Group. (2022). Healthy lifestyle and life expectancy at age 30 years in the Chinese population. *The Lancet Public Health*, 7(12), e994–e1004. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00210-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00210-2)

Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2022). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster.

Wang, J., Chen, C., Zhou, J., Ye, L., Li, Y., Xu, L., Xu, Z., Li, X., Wei, Y., Liu, J., Zhang, X., Wang, H., Wu, C., Zhang, Y., & Li, L. (2023). Healthy lifestyle in late life, longevity genes, and life expectancy among older adults: A 20-year, population-based, prospective cohort study. *The Lancet Healthy Longevity*, 4(10), e535–e543. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00140-X](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00140-X)

World Health Organization. (2022). *Health promotion and disease prevention through population-based interventions*. <https://www.emro.who.int/about-who/public-health-functions/health-promotion-disease-prevention.html>

World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

LETRAMENTO DIGITAL EM SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO MOVIMENTA+ ESEF/UPE

Thiago Coelho de Aguiar Silva, José Francisco da Silva

DOI: 10.29327/5886572.1-17

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo descrever e analisar a experiência do Projeto Movimenta+, uma ação de extensão universitária voltada à promoção do envelhecimento ativo por meio da integração entre atividade física e letramento digital em saúde. Participaram 30 idosos, submetidos a avaliações multidimensionais e inseridos em um programa que combinou oficinas de uso de tecnologias digitais e prática orientada de exercícios físicos. As intervenções incluíram o ensino de aplicativos de monitoramento da atividade física e estratégias de autocuidado mediadas por tecnologia. Observou-se aumento do engajamento nas atividades, maior autonomia no uso de ferramentas digitais e melhora na percepção de saúde e interação social. Apesar das barreiras iniciais relacionadas à baixa familiaridade tecnológica, o uso de estratégias pedagógicas acessíveis favoreceu a adesão e o aprendizado. Conclui-se que a integração entre atividade física e letramento digital configura-se como abordagem inovadora e promissora para a promoção da saúde em idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Letramento digital em saúde; Atividade física; Promoção da saúde; Idoso.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como um dos fenômenos demográficos mais relevantes do século XXI, impondo desafios significativos à sociedade civil, ao sistema de saúde, às políticas públicas e às profissões (WHO, 2005). Nesse contexto, a Educação Física pode assumir um papel estratégico ao propor intervenções que extrapolam a prescrição de exercícios físicos, incorporando ações educativas, monitoramento de indicadores de saúde e estímulo ao autocuidado.

Assim, amplia-se a necessidade de estratégias multidisciplinares capazes de promover saúde, autonomia e qualidade de vida, especialmente para a população idosa. As intervenções em atividade física e saúde para essa população precisam expandir seus olhares e perspectivas de atuação profissional, extrapolando a prescrição de exercícios físicos em um formato tradicional, incorporando, ações educativas, acompanhamento funcional e incentivo ao autocuidado, alinhando-se a perspectivas ampliadas de promoção da saúde (Benedetti et al., 2022).

O profissional de Educação Física pode estimular e educar as pessoas para o bom uso das tecnologias de informação e comunicação (TIC) na vida cotidiana, qualificando as formas de acesso à informação, interação social e cuidado em saúde. No entanto, idosos frequentemente enfrentam barreiras relacionadas ao acesso, uso e compreensão dessas tecnologias, o que contribui para a ampliação da chamada lacuna digital. Essa condição não apenas limita o acesso a informações em saúde, mas também impacta na autonomia, participação social e capacidade

de autogerenciamento de condições de saúde (Pereira et al., 2019; Polonski et al., 2022).

Nesse sentido, o letramento digital em saúde emerge como um aspecto fundamental para o envelhecimento ativo, ao integrar habilidades cognitivas, sociais e tecnológicas necessárias para acessar, compreender e utilizar informações digitais em benefício da saúde. Estudos indicam que intervenções que articulam inclusão digital e práticas corporais podem promover ganhos significativos não apenas na capacidade funcional, mas também na autoconfiança, no engajamento social e na ressignificação do processo de envelhecer (Benedetti et al., 2022; Gallo et al., 2022).

Para tanto, a integração entre atividade física e letramento digital em saúde revela-se uma estratégia promissora ao reconhecer as tecnologias digitais não apenas como operacionais, mas como mediadoras de cuidado, interação social e aprendizagem ao longo da vida. É nesse contexto que se insere o Projeto Movimenta+, desenvolvido como uma iniciativa de extensão universitária na Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE). O projeto busca aproximar a universidade e comunidade por meio de intervenções socialmente relevantes e alinhadas às demandas contemporâneas do envelhecimento.

Ancorado nos princípios da política de envelhecimento ativo, que visa otimizar oportunidades de saúde, participação e segurança ao longo do processo de envelhecimento (WHO, 2005). O Projeto Movimenta+ propõe a qualificação da relação dos participantes com recursos digitais aplicados à saúde, como aplicativos de monitoramento da atividade física, ferramentas de registro e estratégias de educação em saúde mediadas por tecnologia (Mendes et al., 2021).

O projeto compreende que a prática corporal, associada ao acesso qualificado à informação e ao uso orientado de tecnologias digitais, pode fortalecer a autonomia, ampliar a capacidade de monitoramento da própria saúde e favorecer o engajamento em comportamentos ativos. Dessa forma, busca-se superar modelos tradicionais centrados exclusivamente no exercício físico, avançando para uma abordagem integrada que contempla o letramento digital em saúde e o acompanhamento multiprofissional.

Diante desse cenário, este capítulo tem como objetivo apresentar e discutir a experiência do Projeto Movimenta+, evidenciando sua organização, fundamentos teórico-metodológicos, ações desenvolvidas e impactos percebidos no âmbito da promoção da saúde e do letramento digital em saúde para idosos.

DESCRIÇÃO DO RELATO PROFISSIONAL

O Projeto Movimenta+ configura-se como uma ação de extensão universitária voltada à promoção do envelhecimento ativo, integrando atividade física e letramento digital em saúde. Participaram 30 idosos da Região Metropolitana do Recife, com idades entre 65 e 77 anos, predominantemente do sexo feminino.

As atividades ocorreram duas vezes por semana, nas dependências da ESEF/UPE, e mensalmente em parques públicos, com o objetivo de ampliar a vivência prática e contextualizada. O projeto envolveu docentes, discentes e parceiros institucionais, caracterizando uma abordagem interdisciplinar.

Inicialmente, os participantes foram submetidos a avaliações multidimensionais, incluindo dados sociodemográficos, medidas antropométricas, composição corporal (bioimpedância e densitometria óssea), atividade física e sono (acelerometria), além de testes de aptidão funcional, como força de preensão manual, Timed Up and Go e teste de sentar e levantar.

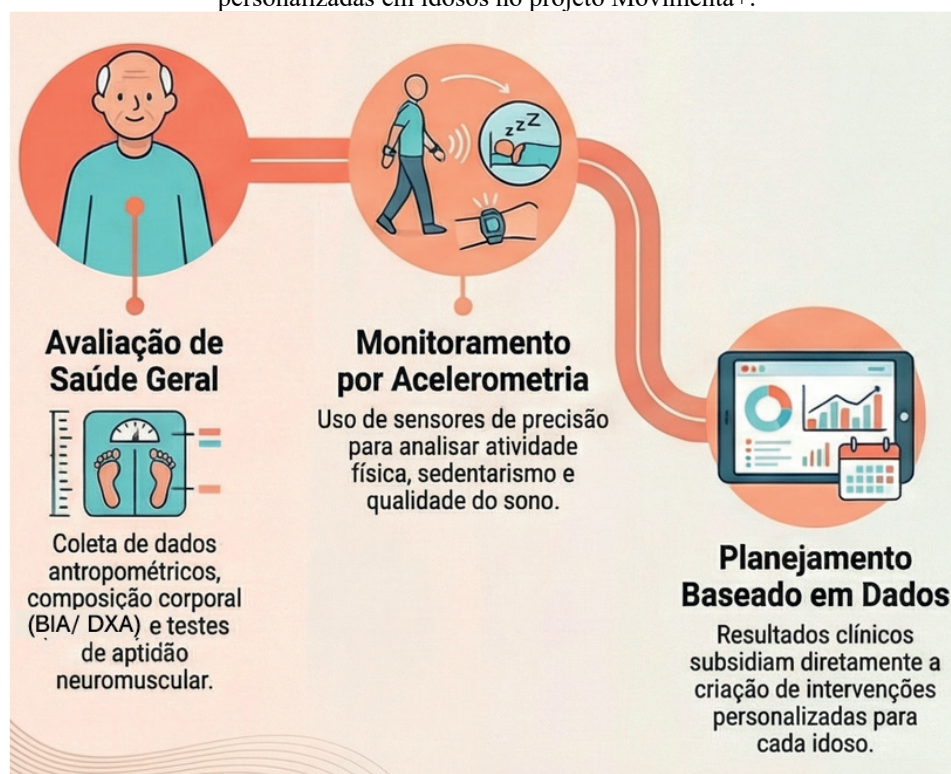
O projeto pode ser subdividido em dois eixos principais: (a) Eixo Clínico; (b) Eixo Tecnológico.

No Eixo Clínico onde ocorre a coleta de dados sociodemográficos (idade, renda, escolaridade e estado civil), mensurações antropométricas (peso, estatura e perimetria), análise da composição corporal por bioimpedância (BIA) e densitometria óssea (DXA), medidas de atividade física e aptidão física. A organização e integração dessas avaliações podem ser visualizadas na **Figura 1**.

No Eixo Tecnológico, foram desenvolvidas oficinas voltadas à introdução e ao uso prático de ferramentas digitais, com ênfase em aplicativos relacionados à saúde e à atividade física. Foram abordados desde aspectos básicos de uso de smartphones até a utilização de aplicativos de monitoramento, registro e organização de rotinas, como o Google Fit®, Strava® e a Agenda Google. A estrutura desse eixo e sua aplicação prática estão representadas na **Figura 2**.

As oficinas de letramento digital ocorreram uma vez por mês ao longo do ano de 2025, sendo conduzidas pelos docentes e monitores do projeto. O processo de ensino-aprendizagem foi conduzido de forma gradual, respeitando o ritmo dos participantes e priorizando estratégias didáticas acessíveis. Esse eixo revelou-se desafiador, especialmente devido à baixa familiaridade dos participantes com tecnologias digitais, mas também evidenciou seu potencial como ferramenta de promoção da autonomia e do autocuidado.

Figura 1. Fluxograma de avaliação clínica, monitoramento por acelerometria e planejamento de intervenções personalizadas em idosos no projeto Movimenta+.



Nota. BIA - Análise de Bioimpedância; DXA - Absorciometria de Raios-X de Dupla Energia.

Figura 2. Fluxograma tecnológico do projeto Movimenta+ para o ensino e utilização de aplicativos de

monitoramento da atividade física e saúde em idosos.



Nota. NAISCI - Núcleo de Articulação e Atenção Integral à Saúde e Cidadania do Idoso

O primeiro aplicativo apresentado e trabalhado junto aos idosos foi o Google Fit®, o qual foram apresentadas suas principais funcionalidades, com ênfase no monitoramento da atividade física e na interpretação dos dados gerados. Durante essa atividade, observou-se que parte dos participantes apresentou dificuldades relacionadas ao uso básico do aplicativo, especialmente no que se refere à navegação e compreensão das métricas. No entanto, no decorrer da oficina, com a experimentação e reforço dos principais pontos de dificuldade, foi possível perceber avanços na familiarização com a ferramenta e maior interesse em acompanhar os próprios níveis de atividade física.

O segundo conteúdo/aplicativo foi o Strava®, focando na sua utilização para o registro de atividades e acompanhamento do desempenho. Além de explorar os aspectos motivacionais do aplicativo, os participantes aprenderam a compartilhar fotos e registros das atividades no grupo do WhatsApp do projeto, promovendo interação social e engajamento coletivo. Algumas dúvidas surgiram quanto à privacidade e à exposição de dados pessoais, o que gerou discussões sobre o uso consciente das plataformas digitais.

Por fim, a oficina com o Google Agenda teve como objetivo auxiliar na organização da rotina e no planejamento de atividades relacionadas à saúde. Nessa etapa, observou-se maior facilidade de uso em comparação aos demais aplicativos, possivelmente por se tratar de uma ferramenta mais próxima do cotidiano dos participantes. Ainda assim, foram necessárias orientações quanto à criação de lembretes e à utilização estratégica do aplicativo para favorecer a adesão a comportamentos saudáveis.

De forma geral, as oficinas evidenciaram que, embora existam barreiras iniciais no uso das tecnologias digitais, intervenções orientadas e contextualizadas podem promover o letramento digital, a integração social e a incorporação de ferramentas digitais no cotidiano, especialmente no monitoramento da saúde e no incentivo à atividade física.

Outro aspecto relevante para o cotidiano do Projeto Movimenta+ foram as parcerias estratégicas com diferentes áreas de conhecimento, atuação profissional e núcleos da Universidade de Pernambuco, potencializando o caráter interdisciplinar das ações. Destacam-

se a colaboração com o Núcleo de Articulação e Atenção Integral à Saúde e Cidadania do Idoso (NAISCI), contribuindo para discussões sobre a participação e proteção social. Além da parceria com a Liga Acadêmica de Dentística da Faculdade de Odontologia da Universidade de Pernambuco, com orientações em saúde bucal, bem como práticas integrativas com docente da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Pernambuco.

RESULTADOS E REFLEXÕES

Adesão e engajamento

O Projeto Movimenta+ apresentou boa adesão ao longo de sua execução, com participação regular dos idosos nas atividades propostas. Destaca-se o engajamento progressivo nas oficinas de letramento digital e nas práticas corporais, evidenciado pela participação ativa nas sessões e pelo uso contínuo dos aplicativos no cotidiano. O compartilhamento das atividades no grupo de WhatsApp favoreceu a interação social e reforçou o compromisso com o programa.

Desenvolvimento do letramento digital em saúde

Observou-se evolução significativa na capacidade dos participantes em utilizar tecnologias digitais aplicadas à saúde. Inicialmente, foram identificadas dificuldades relacionadas ao uso básico de smartphones e navegação em aplicativos. Contudo, ao longo das oficinas, houve maior familiarização com ferramentas como Google Fit®, Strava® e Agenda, permitindo o registro, monitoramento e interpretação de dados de atividade física.

O letramento digital mostrou-se um componente estratégico para ampliar a autonomia dos participantes, possibilitando maior participação no cuidado com a própria saúde e reduzindo vulnerabilidades associadas ao uso inadequado de tecnologias.

Impactos na saúde e funcionalidade

A prática regular de atividade física, associada ao acompanhamento sistematizado, contribuiu para melhorias percebidas na capacidade funcional, no condicionamento físico e na disposição para atividades diárias. Além disso, houve impacto positivo na percepção de saúde e no bem-estar geral.

As atividades em grupo e as vivências em ambientes externos, como parques públicos, ampliaram as oportunidades de socialização, favorecendo o fortalecimento de vínculos e a adesão às práticas corporais.

Desafios operacionais e aprendizados

O principal desafio identificado foi a baixa familiaridade inicial dos participantes com tecnologias digitais. Essa limitação demandou adaptações metodológicas, como redução do ritmo das aulas, uso de linguagem simplificada, apoio individualizado e estratégias visuais, como projeção e espelhamento de telas.

Apesar das dificuldades, o processo evidenciou que intervenções estruturadas e contextualizadas são capazes de promover aprendizado significativo, mesmo em populações com baixa exposição prévia ao ambiente digital.

Interpretação teórica e implicações práticas

À luz do *Theoretical Domains Framework* – TDF (em português: Estrutura dos Domínios Teóricos) e do modelo *Capability, Opportunity, Motivation – Behavior* – COM-B (em português: Capacidade, Oportunidade e Motivação – Comportamento), os resultados indicam que o comportamento relacionado à prática de atividade física e ao uso de tecnologias digitais foi influenciado pela interação entre capacidade, oportunidade e motivação (Cane et al., 2012). O projeto favoreceu o desenvolvimento de habilidades (capacidade), ofertou suporte social e ambiente estruturado (oportunidade) e estimulou crenças positivas e engajamento (motivação). Nesse contexto, o letramento digital em saúde emerge como elemento mediador entre informação, autonomia e adesão a comportamentos saudáveis, ampliando o escopo de atuação do profissional de Educação Física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência do Projeto Movimenta+ evidencia o potencial da integração entre atividade física e letramento digital em saúde como estratégia inovadora para a promoção do envelhecimento ativo. Mesmo diante de barreiras iniciais relacionadas à baixa familiaridade tecnológica, os participantes demonstraram capacidade de adaptação, desenvolvimento de novas competências e maior engajamento no cuidado com a própria saúde.

As adaptações metodológicas adotadas, como simplificação da linguagem, apoio individualizado e progressão pedagógica, foram fundamentais para o sucesso das intervenções, reforçando a importância de abordagens centradas no usuário.

Do ponto de vista aplicado, o projeto amplia o campo de atuação do profissional de Educação Física, posicionando-o também como mediador no uso de tecnologias digitais em saúde. Essa perspectiva contribui para práticas mais integradas, alinhadas às demandas contemporâneas e orientadas à promoção da autonomia e da qualidade de vida.

Como perspectiva futura, destaca-se a necessidade de sistematização do modelo de intervenção, com vistas à sua replicação em diferentes contextos, incluindo academias, serviços de saúde e políticas públicas voltadas à população idosa.

REFERÊNCIAS

- Benedetti, T. R. B., Jomori, M. M., Aguiar, T., Gomes, L. E., Tomicki, C., & Alves, C. S. (2022). Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia: um relato de experiência. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, 19(42), 136–148. <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2022.e85627>.
- Cane, J., O'Connor, D., & Michie, S. (2012). Validation of the theoretical domains framework for use in behaviour change and implementation research. *Implementation Science*, 7(1), Article 37. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-7-37>
- Gallo, A. M., Araujo, J. P., Siraichi, J. T. G., Souza, D. A., Soares, C. S., & Carreira, L. (2022). Experiência com mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a pandemia Covid-19. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 12, Article e37. <https://doi.org/10.5902/2179769268294>
- Mendes, G. A., Lino, L. G., Almeida, C. M. R., Faustino, A. M., Oliveira, L. M. A. C., & Cruz, K. C. T. (2021). Revisão de aplicativos de smartphones relacionados à saúde para idosos: realidade brasileira. *Brazilian Journal of Development*, 7(5). <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.29832>

Pereira, R. de O., Goulart, P. S. P., Oliveira, C. C. de, Roberto, J. C. A., Cunha, E. L. da, Lima, O. P. de, Oliveira Júnior, N. J. de, & Puga, L. M. M. (2024). Tecnologia e inclusão digital na terceira idade. *Revista de Gestão e Secretariado*, 15(8), Article e4121. <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i8.4121>

Polonski, T. C., Zanin, L., Oliveira, A. M. G., Dutra, E. R., Silva Filho, D. A. da, & Flório, F. M. (2022). Influência da inclusão digital na alfabetização em saúde de idosos. *ETD – Educação Temática Digital*, 24(3), 584–597. <https://doi.org/10.20396/etd.v24i3.8661696>

World Health Organization. (2005). *Active ageing: A policy framework*.

ESPORTE COMUNITÁRIO COMO POLÍTICA PÚBLICA: O CASO DO RECIFE BOM DE BOLA

Marina Boaviagem Marques, Gabriel Lucas Moraes Freire

DOI: 10.29327/5886572.1-18

RESUMO

Este relato de experiência tem como objetivo descrever a gestão e a evolução do programa Recife Bom de Bola no período de 2015 a 2024. A iniciativa, promovida pela Secretaria de Esportes do Recife, atua na democratização do acesso ao lazer esportivo de forma descentralizada. O texto analisa o crescimento da estrutura organizacional do programa, que saltou de 4.000 para mais de 20.000 atletas inscritos, e destaca como principal resultado a sua transformação em política pública permanente por meio da Lei Municipal nº 19.399/2025. Conclui-se que o programa supera a vulnerabilidade característica de projetos provisórios, garantindo o esporte comunitário como uma política pública permanente de inclusão social e fomentando um mercado de trabalho contínuo para a Educação Física.

Palavras-chave: Políticas Públicas; Esporte Comunitário; Gestão Esportiva; Territorialização; Inclusão Social.

INTRODUÇÃO

O esporte constitui um importante instrumento de promoção da saúde, inclusão social e fortalecimento dos vínculos comunitários, sendo reconhecido como um direito social e eixo fundamental do desenvolvimento humano (Tubino, 2001). No campo da Educação Física, a atuação voltada à apropriação da cultura corporal de movimento (Bracht, 1997) encontra nos programas esportivos municipais um papel estratégico. Tais iniciativas não apenas ampliam o acesso da população às práticas corporais, mas funcionam como ferramentas de mitigação de desigualdades em contextos urbanos, garantindo o acesso ao lazer como um direito social (Starepravo, Silva, & Mezzadri, 2007; Pacheco & Schwartz, 2021).

Nesse sentido, a implementação de políticas públicas em grandes centros urbanos exige atenção ao conceito de territorialização. Segundo Gomes e Isayama (2021), a aproximação das ações governamentais das realidades locais e das necessidades das comunidades fortalece o uso social dos equipamentos públicos. O município do Recife, caracterizado por contrastes socioeconômicos, demanda estratégias que descentralizem o acesso ao esporte, levando a infraestrutura e a organização técnica para as diversas Regiões Político Administrativas (RPAs) da cidade.

É nesse contexto que se insere o Recife Bom de Bola, programa fomentado pela Secretaria de Esportes do Recife desde 2015. A relevância deste relato justifica-se pela necessidade de registrar e sistematizar experiências de gestão esportiva municipal, permitindo que a prática profissional contribua para o aprimoramento das políticas públicas de esporte e lazer no estado de Pernambuco. A sistematização de iniciativas de grande alcance, como esta, oferece subsídios para a compreensão dos desafios da gestão pública e do papel da Educação Física na organização social.

Dessa forma, o objetivo deste relato é apresentar a experiência de implementação e a trajetória do programa Recife Bom de Bola entre os anos de 2015 e 2024. Para tanto, o estudo analisa a estrutura de gestão da iniciativa, a estratégia de territorialização das atividades nas comunidades e os principais resultados decorrentes de sua institucionalização.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência aqui relatada refere-se à gestão e operacionalização do programa Recife Bom de Bola, uma iniciativa de esporte amador e lazer gerida pela Secretaria de Esportes do município do Recife. O programa caracteriza-se como uma política pública de fomento à cultura esportiva de várzea, utilizando o esporte como ferramenta de integração social e ocupação produtiva do tempo livre em áreas de vulnerabilidade socioeconômica, em consonância com as perspectivas apontadas por Starepravo, Silva e Mezzadri (2007).

Os objetivos centrais do projeto contemplam a democratização do acesso às práticas corporais, em diálogo com Pacheco e Schwartz (2021), o fortalecimento dos vínculos comunitários entre diferentes bairros e a promoção do uso intensivo e positivo da infraestrutura esportiva pública da cidade. Busca-se, por meio das competições, incentivar a disciplina, o convívio social e a identificação dos cidadãos com seus territórios.

Quanto à sua forma de funcionamento, o programa organiza-se em ciclos anuais de competições. O fluxo inicia-se com a abertura de editais de inscrição para equipes comunitárias, seguido por congressos técnicos e a fase de disputas em campo. Aliado a isto, o modelo de financiamento é integralmente público, com recursos oriundos do tesouro municipal via Secretaria de Esportes, o que garante a gratuidade total para todos os participantes (isenção de taxas de inscrição, arbitragem e fornecimento de material).

Embora tenha surgido com foco exclusivo no futebol de campo, a grade de modalidades ofertadas foi expandida para atender à diversidade de interesses da população. Atualmente, o programa engloba o futebol de campo (masculino e feminino), futsal, basquete 3x3, voleibol e queimado.

A abrangência territorial do projeto é um de seus pilares fundamentais, alcançando todas as oito Regiões Político Administrativas (RPAs) do Recife. A capilaridade da ação, fundamentada no conceito de territorialização e apoiando-se em Gomes e Isayama (2021), permite que o esporte chegue a bairros periféricos de difícil acesso, descentralizando a oferta de lazer que muitas vezes ficava restrita ao centro da cidade. A relação dos principais equipamentos utilizados e as respectivas comunidades atendidas está detalhada na Quadro 1.

Quadro 1: Relação de equipamentos esportivos, localização e abrangência por RPA.

CAMPO	ENDEREÇO	BAIRRO	RPA
CAMPO DO ONZE	AV. DR. JAIME DA FONTE	SANTO AMARO	RPA 1
CAMPO DO COQUE/ BARRO	AV. MARTIN LUTHER KING, 72	ILHA JOANA BEZERRA	RPA 1
CAMPINA DO BARRETO	RUA IGUATI	CAMPINA DO BARRETO	RPA 2
CHÃO DE ESTRELA	RUA DR ELIAS GOMES	CAMPINA DO BARRETO	RPA 2
ALTO DO CAPITÃO	RUA DIVISOPOLIS	DOIS UNIDOS	RPA 2
UNIÃO DA MACAXEIRA	RUA CAMPO DO UNIÃO, 275	MACAXEIRA	RPA 3
PARQUE DA MACAXEIRA	RUA CORONEL JOÃO BATISTA	MACAXEIRA	RPA 3
BEBINHO SALGADO	BR 101 NORTE	DOIS IRMÃOS	RPA 3

ALTO DO EUCALIPTO	RUA DOURADINHA	VASCO DA GAMA	RPA 3
CAMPO DO FLUMINENSE	RUA OTACÍLIO DE AZEVEDO	BREJO DE BEBERIBE	RPA 3
CAMPO DO BANCO	RUA VEREADOR LUIZ CAVALCANTI	VÁRZEA	RPA 4
CAMPO UR7-VARZEA	RUA SERRA NOVA 128	VÁRZEA	RPA 4
CAMPO DA RODA DE FOGO	RUA PROF. ARTUR COUTINHO	TORRÕES	RPA 4
CAMPO DO BUEIRÃO	RUA ZILDA S/N	TORRE	RPA 4
CAMPO DO 15	AV. FORTE DO ARRAIAL	TORRÕES	RPA 4
CAMPO DO CAIARA	AV. MAURICIO DE NASSAU	IPUTINGA	RPA 4
CAMPO DO CACIQUE	RUA DRA AMARILES BARBOSA	IPUTINGA	RPA 4
CAMPO DO ARROZ	RUA ESTRADA DO CURADO	JD. SÃO PAULO	RPA 5
CAMPO DO RIVER	RUA ESTRADA DO CURADO	JD. SÃO PAULO	RPA 5
CAMPO DO BIDU KRAUSE	AV. 11 DE AGOSTO S/N	TOTO	RPA 5
CAMPO DO PACHECO	RUA ERNESTO NAZARETH	PACHECO	RPA 5
CAMPO DO FLORESTA	RUA GUIRAGIBE	BARRO	RPA 5
CADUCOS	RUA TEJUCUPAPO	MUSTARDINHA	RPA 5
CAMPO CARLINHOS BALA	EM FRENTE À CEASA	CURADO	RPA 5
CAMPO DO PINA	AV. REPÚBLICA DO LIBANO	PINA	RPA 6
CAMPO DO NACIONAL	AV. PERNAMBUCO	COHAB	RPA 6
CAMPO JARDIM DE ALA	RUA JOSÉ DA SILVA LUCENA	IMBIRIBEIRA	RPA 6
CAMPO VILA DA SUDENE	IPSEP	IPSEP	RPA 6
CAMPO DO BARCELONA	TV. DO CAMPO-APOS BRASIL KIRI	JD.JORDÃO	RPA 8

Fonte: Elaborado pelos autores com base em dados da Secretaria de Esportes do Recife (2025).

Para sustentar esse alcance, a estrutura operacional mobiliza uma logística complexa que envolve a coordenação central da Secretaria, equipes de supervisão técnica em cada RPA, arbitragem profissional federada e uma rede de suporte que atua nos campos e equipamentos esportivos simultaneamente. Essa engrenagem garante que o evento ocorra de forma organizada e segura, mantendo o padrão técnico exigido para grandes competições.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da implementação do Recife Bom de Bola evidenciam a consolidação da iniciativa, o que pode ser mensurado tanto por indicadores quantitativos oficiais quanto por avaliações qualitativas de impacto territorial.

Do ponto de vista quantitativo, o crescimento do programa foi monitorado e consolidado a partir dos registros oficiais de inscrições e súmulas gerenciais da Secretaria de Esportes. O Quadro 2 apresenta a evolução do número de participantes formalmente inscritos, demonstrando o salto de 4.000 atletas na edição de 2015 para a marca de 20.000 registrados na edição de 2024, o que atesta a capacidade de absorção de demanda pelo poder público.

Quadro 2: Evolução do número de participantes oficialmente inscritos (2015 a 2024).

Ano	Equipes	Participantes	Campos Utilizados
2015	200	4000	20
2016	260	5200	25
2017	320	6400	30
2018	380	7600	35
2019	450	9000	40
2020	300	6000	30
2021	420	8400	35
2022	600	12000	50
2023	800	16000	60
2024	1000	20000	70

Fonte: Elaborado pelos autores

Sob a ótica qualitativa, análises baseadas nos relatórios operacionais da gestão e nos relatos sistemáticos de lideranças de bairros e representantes de equipes indicam que a descentralização dos jogos fortaleceu o sentimento de pertencimento comunitário. Os indicadores empíricos de participação atestam que a competição atuou como um catalisador das redes sociais de várzea. Ademais, identificou-se, por meio do acompanhamento em campo, um expressivo impacto econômico indireto: a capilaridade dos jogos impulsionou a geração de renda nas periferias devido à alta demanda por serviços e comércio informal nas imediações dos 70 equipamentos utilizados. A inclusão de modalidades como futsal, basquete 3x3, vôlei e queimado também comprovou eficácia ao diversificar o público atendido.

O principal e mais expressivo resultado da iniciativa, no entanto, ocorreu no âmbito legislativo, consubstanciando o êxito operacional em consolidação institucional: a sanção da Lei Municipal nº 19.399/2025. Ao respaldar-se nos indicadores de abrangência populacional alcançados ao longo de quase uma década, o poder legislativo local conferiu ao programa o status de política pública permanente.

O significado prático deste resultado legal é substancial: o evento supera a vulnerabilidade jurídica característica de projetos provisórios, deixando de depender exclusivamente da discricionariedade de governos temporários. Ao passar a integrar definitivamente a estrutura orçamentária do município, a lei garante a continuidade obrigatória das atividades, assegurando que o esporte comunitário atue como uma política de Estado contínua de inclusão social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da trajetória do programa Recife Bom de Bola entre 2015 e 2024 revela uma evolução robusta, marcada pelo salto quantitativo de 4.000 para 20.000 atletas e pela descentralização efetiva das atividades nas oito RPAs do município. O principal achado deste relato é que a eficácia operacional, aliada à capilaridade territorial, permitiu que a iniciativa transcendesse a condição de projeto temporário. A sanção da Lei Municipal nº 19.399/2025 consolida este processo, transformando o programa em uma política de Estado que garante continuidade administrativa, segurança jurídica e proteção orçamentária para o fomento ao esporte comunitário no Recife.

No que tange às contribuições para a Educação Física, a experiência demonstra a importância da atuação do profissional de Educação Física na gestão pública e na organização social do lazer. A institucionalização do programa assegura a manutenção de um vasto campo de intervenção profissional, que demanda competências em planejamento, supervisão técnica

e arbitragem, integrando o saber acadêmico à prática social nas comunidades. Além disso, o modelo reforça o papel da área na promoção da inclusão social e na democratização do acesso ao esporte como um direito fundamental garantido pela gestão municipal.

Em termos de reflexão sobre a experiência, os autores consideram que o sucesso do Recife Bom de Bola reside na simbiose entre o reconhecimento da cultura do futebol de várzea e a implementação de mecanismos modernos de gestão esportiva. Embora a nova legislação represente um marco histórico, entende-se que a continuidade do êxito depende de avaliações periódicas e do constante diálogo com as lideranças locais. Conclui-se que a experiência do Recife serve como modelo replicável de governança esportiva, evidenciando que o fortalecimento institucional é o caminho mais eficaz para perpetuar o esporte como ferramenta de transformação social.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Para o desenvolvimento deste manuscrito, a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT foi utilizada para as seguintes atividades: revisão e organização do texto. Os autores declaram que todo o material derivado desse processo foi revisado e assumem total responsabilidade por todo o conteúdo do manuscrito.

REFERÊNCIAS

- Bracht, V. (2005). *Sociologia crítica do esporte: Uma introdução*. Ed. Unijuí.
- Gomes, C. L., & Isayama, H. F. (Orgs.). (2021). *Lazer, políticas públicas e intervenção: Reflexões contemporâneas*. Editora UFMG.
- Pacheco, J. P. S., & Schwartz, G. M. (2021). Políticas públicas e espaços de esporte e lazer. *Licere*, 24(1), 89-110.
- Prefeitura do Recife. (2025). *O Recife Bom de Bola agora é Lei Municipal (nº 19.399/2025)*. https://www.google.com/search?q=https://dome.recife.pe.gov.br/upload_dome/DO_091_27.07.25-assinado.pdf
- Starepravo, F. A., & Mezzadri, F. M. (2007). Políticas públicas de esporte e lazer: apontamentos para o debate. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 28(3), 55-70.
- Tubino, M. J. G. (2001). *Dimensões sociais do esporte* (2ª ed.). Cortez.

O TRATO LÚDICO DO ESPORTE BADMINTON NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Odair José de Farias Lima

DOI: 10.29327/5886572.1-19

RESUMO

A Educação Física Escolar frequentemente concentra suas práticas pedagógicas nas modalidades esportivas tradicionais, limitando o acesso dos estudantes a outras manifestações da cultura corporal do movimento. Nesse contexto, torna-se importante a inserção de modalidades esportivas não hegemônicas, como o Badminton, ampliando as possibilidades de participação e experimentação nas aulas. O presente relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, teve como objetivo compartilhar uma experiência pedagógica desenvolvida com estudantes do 2º ano do Ensino Médio, utilizando a peteca reciclável como recurso didático para a vivência do Badminton nas aulas de Educação Física Escolar. A experiência foi realizada em uma escola pública do Agreste pernambucano e organizada em dois momentos: aula expositiva-dialogada e vivência prática. Os registros ocorreram por meio de observação participante e anotações realizadas pelo professor após as aulas. Os resultados evidenciaram participação ativa, curiosidade e envolvimento dos estudantes durante as atividades propostas, demonstrando que a utilização de materiais alternativos e de estratégias pedagógicas diversificadas pode favorecer o acesso a conteúdos pouco vivenciados no contexto escolar. Conclui-se que o trabalho com o Badminton, articulado à cultura corporal do movimento e às experiências dos estudantes, possibilitou reflexões pedagógicas relevantes sobre a diversificação dos conteúdos da Educação Física Escolar.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Badminton; Ensino Médio.

INTRODUÇÃO

A Educação Física Escolar, historicamente, esteve associada à valorização das modalidades esportivas tradicionais, como futebol, voleibol, handebol e basquetebol. Embora esses conteúdos possuam relevância pedagógica, a centralidade dessas modalidades pode restringir o acesso dos estudantes à diversidade de práticas corporais presentes na cultura corporal do movimento.

Nesse sentido, González (2020) destaca a necessidade de superação das práticas conhecidas como “rola-bola”, nas quais a Educação Física limita-se à reprodução de jogos esportivos sem aprofundamento pedagógico, reduzindo as possibilidades de reflexão crítica e ampliação cultural dos estudantes.

Diante desse contexto, o ensino do Badminton apresenta-se como uma possibilidade pedagógica relevante, especialmente por se tratar de uma modalidade pouco difundida no ambiente escolar, mas capaz de proporcionar diferentes experiências corporais, interações sociais e ampliação do repertório cultural dos estudantes.

O presente relato de experiência teve como objetivo compartilhar o planejamento e a execução

de uma proposta pedagógica sobre o Badminton desenvolvida com estudantes do 2º ano do Ensino Médio de uma escola pública do município de São Joaquim do Monte, Pernambuco.

A proposta foi organizada em consonância com o planejamento anual da disciplina, com o Projeto Político-Pedagógico (PPP) da unidade de ensino e com os Orientadores Curriculares de Pernambuco (OCPs), buscando ampliar o acesso dos estudantes a práticas corporais pouco exploradas no contexto escolar.

O Badminton é uma modalidade esportiva praticada individualmente ou em duplas e caracteriza-se pela utilização de raquetes e peteca. Segundo Gonçalves et al. (2012), trata-se de um esporte que possibilita diferentes experiências corporais, exigindo atenção, agilidade e interação entre os participantes. Além disso, Gomes, Corsino e Neto (2012) apontam que a modalidade pode contribuir para a ampliação da participação dos estudantes nas aulas de Educação Física Escolar.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) compreende a Educação Física como componente curricular responsável pela tematização das práticas corporais enquanto manifestações da cultura corporal do movimento. Dessa forma, o ensino dos esportes deve possibilitar aos estudantes experimentar, compreender e ressignificar diferentes práticas corporais em variados contextos sociais (Brasil, 2018).

Betti e Zuliani (2002) defendem que a Educação Física Escolar necessita aproximar teoria e prática pedagógica, buscando estratégias metodológicas capazes de favorecer experiências significativas aos estudantes e ampliar as possibilidades de ensino dos conteúdos da cultura corporal.

Assim, a experiência relatada buscou contribuir para a diversificação dos conteúdos da Educação Física Escolar por meio da utilização da peteca reciclável como recurso pedagógico para a vivência do Badminton.

RELATO PROFISSIONAL

O presente texto caracteriza-se como um relato de experiência de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Segundo Godoy (1995), a pesquisa qualitativa considera o contato direto do pesquisador com o contexto investigado, valorizando os significados construídos pelos sujeitos envolvidos.

Os registros da experiência ocorreram por meio de observação participante e de anotações realizadas pelo professor após as aulas, considerando aspectos relacionados à participação, interação e envolvimento dos estudantes durante as atividades desenvolvidas.

A experiência foi desenvolvida na Escola de Referência em Ensino Médio Frei Epifânio, localizada no município de São Joaquim do Monte, no Agreste pernambucano. Participaram das atividades estudantes do 2º ano do Ensino Médio, turma A, com faixa etária entre 14 e 17 anos.

O planejamento das aulas ocorreu a partir do plano anual da disciplina Educação Física. Inicialmente, os Orientadores Curriculares de Pernambuco previam o desenvolvimento da Unidade Temática Jogos e Práticas Corporais de Aventura no terceiro bimestre. Contudo, em razão da realização dos jogos internos escolares, optou-se pedagogicamente pela antecipação da Unidade Temática Esporte, possibilitando aos estudantes a vivência de modalidades esportivas diversificadas.

Para o desenvolvimento da proposta, foram utilizadas duas aulas de cinquenta minutos, organizadas em dois momentos pedagógicos.

Primeiro momento: aula expositiva-dialogada

A primeira aula ocorreu em sala de aula e iniciou-se com questionamentos diagnósticos sobre os conhecimentos dos estudantes acerca do Badminton. Embora alguns estudantes tenham tentado responder às perguntas iniciais, observou-se que os conhecimentos apresentados eram superficiais e não correspondiam efetivamente à modalidade.

Em seguida, foram apresentados, por meio de slides, aspectos históricos do Badminton, suas principais características, objetivo do jogo e alguns movimentos básicos da modalidade, como o drive e o smash. Durante a exposição dialogada, os estudantes puderam observar materiais oficiais da modalidade, como raquete e peteca sintética.

Ao longo da aula, os estudantes demonstraram curiosidade e interesse pelo conteúdo, especialmente por se tratar de uma modalidade pouco conhecida no contexto escolar.

Ao final do encontro, os estudantes foram organizados em duplas e receberam orientações para a construção de uma peteca reciclável utilizando materiais alternativos. Para a confecção foram utilizadas sacolas plásticas, papel reutilizado, fita adesiva e penas sintéticas adaptadas.

Segundo momento: vivência prática

A segunda aula ocorreu no pátio da escola e foi destinada à vivência prática do conteúdo. Inicialmente, foram retomadas as principais características do Badminton e os movimentos trabalhados anteriormente.

Posteriormente, os estudantes realizaram experimentações livres com as petecas confeccionadas, buscando compreender formas de rebatida e deslocamento do objeto. Em seguida, o professor realizou demonstrações dos movimentos básicos apresentados na aula anterior.

Durante a prática, enfatizou-se que o objetivo principal da atividade não estava relacionado à execução técnica perfeita dos movimentos, mas à participação, à experimentação corporal e interação entre os estudantes.

Na sequência, os estudantes foram organizados em duplas, pequenos grupos e, posteriormente, em um grande grupo, favorecendo diferentes possibilidades de participação e à interação coletiva.

Ao término da aula, realizou-se um momento de socialização e diálogo sobre a experiência vivenciada. Os estudantes relataram interesse pela modalidade e destacaram a possibilidade de adaptação do Badminton ao contexto escolar por meio da utilização de materiais alternativos.

Os critérios avaliativos adotados consideraram a participação nos diálogos, o envolvimento nas atividades propostas e a construção da peteca reciclável.

RESULTADOS E REFLEXÕES

A experiência pedagógica desenvolvida evidenciou participação ativa e interesse dos estudantes durante as atividades relacionadas ao Badminton.

Na aula expositiva-dialogada, observou-se inicialmente pouco conhecimento dos estudantes sobre a modalidade. Tal situação reforça a reflexão apresentada por Darido (2020) acerca da predominância de conteúdos esportivos tradicionais nas aulas de Educação Física Escolar, o que pode limitar o acesso dos estudantes a outras práticas corporais.

À medida que os materiais da modalidade foram apresentados e os estudantes passaram a conhecer aspectos históricos e organizacionais do Badminton, percebeu-se maior curiosidade e envolvimento com o conteúdo.

Na vivência prática, a utilização da peteca reciclável mostrou-se uma estratégia

pedagógica relevante para adaptação do conteúdo à realidade escolar. Além de favorecer a participação coletiva, a construção do material permitiu momentos de interação, cooperação e envolvimento dos estudantes.

Outro aspecto observado durante a experiência foi a ampliação das possibilidades de participação nas aulas. Diferentemente de práticas esportivas centradas exclusivamente na técnica e no rendimento, a proposta desenvolvida priorizou a experimentação corporal, o diálogo e a participação coletiva.

A utilização de materiais alternativos também se apresentou como uma possibilidade viável para o ensino do Badminton em escolas públicas com recursos limitados. Nesse sentido, a adaptação pedagógica da modalidade demonstrou que conteúdos pouco difundidos podem ser desenvolvidos no contexto escolar sem a necessidade de materiais oficiais em grande quantidade.

Desse modo, a experiência evidenciou a importância da diversificação dos conteúdos da Educação Física Escolar, possibilitando aos estudantes acesso a diferentes manifestações da cultura corporal do movimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência pedagógica com o Badminton possibilitou reflexões importantes sobre a diversificação dos conteúdos da Educação Física Escolar e sobre as possibilidades de adaptação das práticas corporais ao contexto das escolas públicas.

A utilização da peteca reciclável mostrou-se uma estratégia pedagógica relevante para o desenvolvimento das aulas, favorecendo a participação dos estudantes e ampliando o acesso à modalidade esportiva.

Ao longo das atividades, observou-se interesse, curiosidade e envolvimento dos estudantes, especialmente por se tratar de um conteúdo pouco vivenciado em suas experiências escolares anteriores.

Além disso, a proposta evidenciou que o ensino do Badminton pode contribuir para a ampliação do repertório cultural dos estudantes, fortalecendo experiências corporais diversificadas nas aulas de Educação Física Escolar.

Destaca-se ainda a importância de práticas pedagógicas que valorizem a participação, o diálogo e a experimentação corporal, superando perspectivas centradas exclusivamente no rendimento técnico-esportivo.

Por fim, compreende-se que experiências pedagógicas com modalidades esportivas não hegemônicas podem colaborar para o fortalecimento de uma Educação Física Escolar mais diversificada, participativa e alinhada às diferentes manifestações da cultura corporal do movimento.

REFERÊNCIAS

Betti, M., & Zuliani, L. R. (2002). Educação física escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1(1), 73–81.

Brasil. Ministério da Educação. (2018). *Base Nacional Comum Curricular*. MEC.

Casarin, S. T., & Porto, A. R. (2021). Relato de experiência e estudo de caso: algumas considerações. *Journal of Nursing and Health*, 11(2).

Darido, S. C. (2020). Relação entre ensinar a fazer e ensinar sobre o fazer na Educação Física Escolar. In D. I. P. Albuquerque & M. C. S. Del-Masso (Orgs.), *Desafios da Educação Física Escolar: Temáticas da formação em serviço no ProEF*. Cultura Acadêmica.

De Souza, A. A., Raasch, R. N. H., & Maria, A. L. (2017). Badminton: um diferencial nas aulas de Educação Física Escolar. *Acta Brasileira do Movimento Humano*, 7(3), 28–38.

Godoy, A. S. (1995). Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de Administração de Empresas*, 35(2), 57–63.

Gomes, N. C., Corsino, L. N., & Neto, F. J. R. (2012). O Badminton na Educação Física Escolar: uma experiência a partir da categoria gênero. *IV Seminário de Metodologia do Ensino de Educação Física*.

Gonçalves, R., et al. (2012). A importância da tomada de consciência no jogo Badminton. *FIEP Bulletin*, 82(1).

González, F. J. (2020). Educação Física Escolar: entre a “rola bola” e a renovação pedagógica. In D. I. P. Albuquerque & M. C. S. Del-Masso (Orgs.), *Desafios da Educação Física Escolar: Temáticas da formação em serviço no ProEF*. Cultura Acadêmica.

Miranda, J. M. de Q., et al. (2020). Possíveis estratégias de avaliação da aprendizagem sobre o esporte em um projeto de Badminton na escola. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(2), 101–106.

Pernambuco. Secretaria de Educação e Esportes. (2021). *Currículo de Pernambuco: Ensino Fundamental*. Secretaria de Educação e Esportes.

CORPO E CULTURA: DANÇA, LUTAS, JOGOS, BRINQUEDOS E BRINCADEIRAS INDÍGENAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Carmeleide Bezerra dos Santos Freire

DOI: 10.29327/5886572.1-20

RESUMO

A Lei nº 11.645/2008 tornou obrigatório o ensino da História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena em todas as etapas da educação básica, promovendo a valorização da diversidade cultural e o reconhecimento das contribuições desses povos na formação da sociedade brasileira. Em consonância com essas diretrizes, o presente relato de experiência descreve a realização de um projeto pedagógico no componente curricular de Educação Física com alunos da Escola Municipal Carmélia Ignácio de Mello. O projeto foi desenvolvido por meio de aulas teóricas e práticas, nas quais os estudantes tiveram contato com diferentes manifestações da cultura corporal, como a luta Huka-Huka, danças, jogos e brincadeiras da cultura indígenas. Eles participaram da confecção de brinquedos, favorecendo a criatividade, o trabalho coletivo, finalizando com uma apresentação teatral. Dessa forma fez-se com que estes compreendessem a diversidade cultural brasileira além de valorizar os povos indígenas como parte essencial de nossa identidade, levando-os a perceberem-se como um todo.

Palavras-chave: Cultura Indígena, Cultura Corporal e Educação Física.

INTRODUÇÃO

O texto visa à problemática da educação intercultural nas aulas de Educação Física, que tem como objetivo explorar o corpo e o movimento na cultura indígena. Sabendo que esta prática trabalha com o movimento e consequentemente com a cultura corporal, promovendo o respeito, autonomia, autoestima, tomada de decisões a cooperação e a inclusão em diferentes perspectivas considerando não apenas a pessoa com deficiência, mas também à inclusão de nossa cultura. Este é o nosso papel enquanto professores! Os grupos que foram marginalizados pela cultura afro-brasileira e a indígena por exemplo buscam a descolonização destes conteúdos. Resgatar e promover essas manifestações culturais desmistifica a visão folclórica e reconhece a centralidade na formação do Brasil. A lei nº 11.645/2008, artigo 26-A, torna obrigatório o ensino da história e cultura afro-brasileira e indígena em todas as escolas. No contexto escolar, a Educação Física configura-se como um espaço privilegiado para a promoção da diversidade cultural, ao integrar práticas corporais, jogos e manifestações tradicionais de diferentes matrizes culturais.

Segundo Moura et al. (2017) “O conteúdo “lutas” possibilita contextualizar diferentes temas que estão presentes no cotidiano”. Ao trabalhar com lutas no ambiente escolar, o professor possibilita que os alunos compreendam regras, limites, autocontrole e o cuidado com o outro, desconstruindo a associação equivocada entre luta e violência. Valorizar a cultura indígena na escola em especial nas aulas de Educação Física em Pernambuco, mostra que o movimento corporal vai muito além do esporte sistematizado, do rendimento acima de tudo. Ajudando a

valorizar os saberes culturais e locais, resgata e promove práticas corporais que fazem parte da história e da identidade dos povos originários, além de contribuir para a inclusão e para a formação crítica.

A prática pedagógica desenvolvida fundamentou-se nos princípios estabelecidos pela Lei nº 11.645/2008, que amplia a obrigatoriedade do ensino da História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena, bem como nas orientações da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), que propõe a valorização da diversidade cultural e a formação integral dos estudantes. O conteúdo lutas na BNCC está no componente curricular de Educação Física, na unidade temática de lutas, nos quintos anos como Lutas brasileiras de matriz indígenas e africana. A lei reforça a importância de valorizar as manifestações culturais favorecendo uma educação inclusiva, crítica e multicultural.

A intervenção foi realizada considerando o contexto pedagógico real da escola, levando em conta as dimensões de tempo, espaço e sujeito. No que se refere ao tempo, as atividades foram organizadas de acordo com a carga horária disponível e o planejamento da disciplina de Educação Física, respeitando o ritmo de aprendizagem dos alunos. Quanto ao espaço, utilizaram-se a quadra escolar e o auditório. Já em relação aos sujeitos, foram consideradas as características socioculturais dos estudantes, buscando promover a inclusão, o respeito às diferenças e a valorização de suas vivências.

As lutas, os jogos, os brinquedos e as brincadeiras na cultura indígena não são apenas formas de lazer, mas também de ensinar valores como respeito e coragem, fortalecem laços sociais, cooperação e preservam seus costumes. Moura et al. (2017) afirma que as aulas de Educação Física têm a missão de trazer essas manifestações para o espaço pedagógico, ampliando o entendimento dos alunos e possibilitando um grande e diversificado acervo dessas práticas culturais. Trabalhar jogos como a peteca, queimada, cabo de guerra, jogo de bila, pião, lutas como a huka-huka, capoeira e danças tradicionais dessa cultura possibilita aos estudantes compreenderem a diversidade cultural brasileira e valorizar os povos indígenas como parte essencial da nossa identidade levando o educando a perceber-se como um todo.

Dessa forma, as aulas se tornam um instrumento de inclusão e preservação cultural ao promover essas experiências corporais que aproximam os alunos da riqueza dos saberes indígenas, configurando-se como processo de desenvolvimento humano e de aprendizagem significativa.

DESCRIÇÃO DO RELATO PROFISSIONAL

O presente relato narra a experiência pedagógica desenvolvida durante as aulas de Educação Física da Escola Municipal Carmélia Ignácio de Mello, localizada no bairro Vila Bela, Município de Serra Talhada, PE. Pensando nessa riqueza e diversidade cultural de conhecimentos e por ser um tema abordado para a unidade temática de lutas, foi criado o projeto: Corpo e cultura: dança, luta, jogos, brinquedos e brincadeiras indígenas nas aulas de Educação Física com as turmas dos quintos anos A, B e C.

Este trabalho teve a colaboração dos alunos estagiários do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), programa que desempenha um papel fundamental na aproximação entre a formação acadêmica e a realidade escolar. Ao inserir estudantes de licenciatura no cotidiano das escolas públicas, a iniciativa contribui para a construção de uma formação docente mais crítica, reflexiva e alinhada às demandas concretas da educação básica. No contexto das aulas de Educação Física, o programa se mostra especialmente relevante por possibilitar a diversificação das práticas pedagógicas, permitindo que os futuros professores experimentem, planejem e avaliem intervenções pedagógicas sob orientação de docentes experientes. Esse processo contribui não apenas para a formação dos licenciandos, mas também

para a melhoria da qualidade do ensino nas escolas atendidas, já que promove a troca de conhecimentos e a inovação no ambiente escolar.

Durante o projeto, os alunos participaram de momentos de pesquisas, rodas de conversas, registros escritos, videoaula e explicação dos conteúdos através de datashow, além de confeccionarem alguns brinquedos e a vivência prática da luta Huka-Huka e de várias brincadeiras da cultura indígena. As atividades visaram priorizar o respeito, a cooperação e a inclusão de todos os estudantes.

No primeiro momento houve uma roda de conversa com problematizações que permitissem analisar o conhecimento prévio dos alunos para entender o que eles sabiam e conheciam sobre a cultura indígena. Pode-se perceber que eles entendem os índios como pessoas que moram distantes das cidades, que vivem apenas na floresta ou mesmo que foram extintos como indagou um aluno ao perguntar se os índios ainda existiam.

Em um segundo momento, as brincadeiras indígenas foram contextualizadas com amostra de vídeos, debates em sala, aulas expositivas com datashow para facilitar a aprendizagem. Além disso, foram propostas pesquisas na Internet como tarefa de casa sobre o grafismo indígena, que foi tema de debate da aula seguinte. Posteriormente, eles puderam confeccionar alguns brinquedos como o bilboquê, o maracá, o kabuletê e a peteca. Desses, eles só conheciam a peteca e alguns o bilboquê.

Para a confecção dos brinquedos, foram utilizadas garrafas pet, papelão, barbantes, TNT, tampas de garrafas, fitas coloridas, caneta hidrocor, lápis de cor e tesoura. Em seguida experimentaram as brincadeiras com os materiais que eles mesmos produziram seguindo a regra de cada uma delas. Participaram dos jogos de queimada, cabo de guerra, corrida de um pé só, briga de galo, a onça e a galinha, brincadeira de bola de gude e pião.

Os jogos e as brincadeiras na cultura indígena são atividades que preparam os jovens para a vida adulta ensinando habilidades que contribuem a caça, na defesa e cooperação. Antes de serem vivenciadas, as brincadeiras de cabo de guerra, pião, peteca e a luta Huka-Huka foram apresentadas através de vídeos de alguns grupos indígenas realizando essas brincadeiras para que assim pudéssemos fazer uma análise de como eles brincam e de como nós praticamos. Os alunos já conheciam as brincadeiras com exceção da luta Huka-Huka. O curioso foi que nenhum dos estudantes sabia que essas atividades já foram ou que ainda são práticas da cultura dos povos indígenas.

Compreender a diversidade cultural das lutas, danças, jogos e brincadeiras é importante porque nos permite aprender sobre as diferentes culturas e tradições ao nosso redor, a historicidade da luta e resistência que esses povos enfrentaram desde a colonização até os dias atuais, transformando esses conteúdos importantíssimos para a preservação das tradições culturais no ambiente escolar. Dessa forma foi essencial para os alunos o conhecimento sobre o contexto histórico dessas práticas, entendendo de fato como elas são passadas de geração para geração, visto que nenhum deles sabia que essas brincadeiras ao menos faziam parte da cultura indígena e fornecer esse conhecimento para eles foi muito significativo.

Vitória, aluna do quinto ano B, relatou que “os índios foram importantes pois eles ajudaram na nossa cultura como as brincadeiras.”. A estudante do quinto ano C, Maria Danielly, disse: “pra mim foi importante saber sobre os índios porque eles foram importantes para nós”. A fala dessas duas discentes lembra a fala de Ferreira (2013), sobre a possibilidade de expressão da ludicidade indígena como conteúdo nas escolas, especificamente nas aulas de Educação Física, contribui com a valorização e respeito na constituição da identidade sociocultural, ressaltando que essa cultura compõe a identidade nacional.

A Luta Huka-Huka: prática corporal indígena dos povos do Xingu, luta que visa não apenas a competição em si, por trás dela existe os rituais de passagens e as celebrações. Além de promover a integração entre diferentes aldeias fortalecendo e preservando a identidade desses

povos e das futuras gerações mantendo viva a cultura indígena brasileira. Segundo os estudos de Moura *et al.* (2017) a luta Huka-Huka, é um estilo de combate que foi criado pelo povo indígena Kamayurás, povos do Alto Xingu, localizados no Estado do Mato Grosso. A huka-huka representa uma das modalidades dos Jogos dos Povos Indígenas, competição esportiva popularizada no Brasil desde a década de 60 e 70. Esta luta é realizada após o kuarup, ritual de despedida e encerramento do período de luto, uma festa que acontece uma vez por ano e tem duração de dois dias. No dia seguinte os campeões de cada tribo se enfrentam em competições sem violência.

De acordo com Valente *et al.* (2022), não existe pontuação, e, para vencer a luta é necessário: “a) derrubar o oponente de decúbito dorsal ou ventral; ou; b) levantá-lo totalmente do chão; ou c) um dos guerreiros manifestar desistência; ou d) quando segura atrás de um ou dos dois joelhos do oponente 3 e 5 segundos; ou e) quando dominar as costas do oponente, por cima, fazendo com que este fique com as mãos e os joelhos no chão” (p. 5). As lutas não passam de dois minutos, durante o combate são exigidas algumas regras que devem ser seguidas: não podem ocorrer socos, chutes, mordidas, puxões de cabelo, joelhadas, cotoveladas, cabeçadas ou algo que venha ferir propositalmente o adversário. Para se tornar campeão é necessário levantar o adversário e arremessá-lo ao chão. O respeito mútuo é fundamental após a luta, pois é um gesto de manter a harmonia entre si.

Objetivando o aprofundamento do tema, os estudantes tiveram como tarefa de casa a realização de uma pesquisa sobre a importância da cultura indígena do nosso país, como as lutas, danças e brincadeiras se mantêm vivas no cenário contemporâneo. Em sala eles socializaram suas pesquisas com debates e, logo mais construíram cartazes para exposição. Após a explanação do conteúdo em sala partimos para a prática na quadra espaço em que realizamos a luta huka-huka de forma lúdica e divertida, foram utilizados dois tatames, visto que essa prática é realizada no chão (areia) foi preferível realizar dessa forma para evitar que os alunos se machucassem ao colocarem os joelhos no chão visando a segurança no momento de derrubar o colega. Em duplas eles tinham que se cumprimentarem e iniciar a luta ajoelhados segurando nos ombros e tentando derrubar seu adversário.

A atividade foi realizada com todos os alunos das três turmas de quinto ano (A, B e C). Inicialmente, as meninas lutaram contra meninas e meninos contra meninos. Para variar a atividade e incentivar mais a participação, foi proposto que os vencedores lutassem contra os vencedores: logo, meninas e meninos lutaram juntos, desafiando os estereótipos de gênero. Todos se divertiram com a atividade ao ponto de finalizar a aula e eles pedirem mais. Ao final da atividade realizamos uma roda de conversa para que os alunos se expressassem a respeito do que aprenderam com a luta. As respostas foram bem significativas: “tia foi muito legal”; “na próxima aula vamos fazer de novo”; “Eu sou muito forte, ganhei de M.”, entre outras respostas. A mostra do projeto foi realizada com exposição de cartazes e apresentação dos alunos para as demais turmas da escola. As turmas foram divididas por grupos para apresentação. O primeiro grupo iniciou explicando sobre a origem e as regras dos brinquedos que eles confeccionaram. O segundo grupo apresentou uma peça teatral mostrando como era a vida dos povos indígenas antes da chegada dos Portugueses ao Brasil (nesse momento eles utilizaram os brinquedos que eles construíram encenando a vida dos índios brincando e lutando Huka Huka. Em seguida explicaram sobre sua origem.

Na segunda parte, os alunos mostraram a chegada dos portugueses trazendo os Africanos escravizados (os alunos mostram os povos indígenas e africanos trabalhando e levando chibatadas). Eles realizaram também uma apresentação de capoeira e explicaram sobre a origem dela e sua relação com os escravizados. Os alunos do PIBID criaram uma coreografia de dança e de capoeira para apresentar na culminância do projeto. A culminância do projeto finalizou com as apresentações das danças: caboclinho e maculelê, danças folclóricas brasileiras de raiz

indígena e de influência africana e europeias.

De acordo com Moura et al. (2020) “a dança é uma forma de expressão, que está intimamente relacionada com a cultura de um povo, pois valoriza e revela suas tradições locais” (p. 93). Nesse sentido, buscou-se desconstruir a visão reducionista de que as aulas de EF se limitam ao “jogar bola”, evidenciando sua relevância na formação integral dos estudantes. Além disso, tais práticas contribuem para a efetivação da Lei nº 11.645/2008, ao promover a valorização e a vivência de elementos da cultura afro-brasileira e indígena no contexto escolar.

RESULTADOS E REFLEXÕES

O projeto apresentou resultados positivos no desenvolvimento das aulas de Educação Física, promovendo maior envolvimento, interesse e participação dos estudantes pelas práticas corporais de origem indígena. Durante a realização das atividades observou-se que os alunos demonstraram curiosidade, entusiasmo, respeito e cooperação em conhecer novas formas de movimentos através das danças, lutas, brincadeiras, jogos e da confecção dos brinquedos que fazem parte da cultura dos povos indígenas brasileiro. A participação ativa dos estudantes foi um dos principais resultados percebidos, evidenciando que as atividades propostas contribuíram para tornar as aulas mais dinâmicas, inclusivas e significativas.

Outro resultado importante foi o processo de valorização da diversidade cultural brasileira. Por meio das vivências corporais e da confecção dos brinquedos, os alunos puderam compreender que os povos indígenas possuem uma rica tradição cultural, expressa também por meio do movimento, das brincadeiras e das manifestações corporais.

O projeto contribuiu bastante para ampliar o repertório cultural e motor dos estudantes, estimulando habilidades como coordenação, equilíbrio, criatividade, cooperação e expressão corporal além da socialização e do respeito.

A partir da experiência positiva obtida com a realização do projeto, percebe-se a importância de dar continuidade às propostas pedagógicas que valorizem a cultura corporal de diferentes povos e tradições. Para enriquecer ainda mais propõe-se integrar o projeto a outras disciplinas como História, Artes e Língua Portuguesa, promovendo atividades interdisciplinares e favorecendo uma aprendizagem mais ampla sobre essa cultura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Realizar essas práticas da cultura indígena nas aulas de Educação Física no ambiente escolar vai muito além de promover o desenvolvimento físico e social dos alunos, valoriza a diversidade cultural construindo um ambiente enriquecedor inclusivo e equitativo. Dessa forma o trabalho contribuiu para a formação cidadã, incentivando a preservação da cultura e o fortalecimento do respeito às diferenças mostrando que a Educação Física pode ser um espaço importante para discutir diversidade cultural, identidade e respeito às diferentes tradições.

AGRADECIMENTO

Gostaria de agradecer à gestão e aos alunos da Escola Municipal Carmélia Ignácio de Mello pela participação e apoio necessário durante toda a realização do projeto. À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES). Graças ao CAPES tive todo apoio necessário para a realização das aulas práticas com os alunos bolsistas do PIBID/FAFOPST. Ao professor e coordenador geral do PIBID de Serra Talhada, PE Alex Alves de Oliveira, por sempre se dispor a ler e corrigir meus trabalhos. Ao meu esposo Luciano Wagner e as minhas filhas Bárbara e Ana Beatriz que são minhas inspirações e incentivos diários.

REFERÊNCIAS

- Brasil. (2025, 12 setembro). Lei 11.645, de 10 Março de 2008. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/111645.htm
- Brasil. Ministério da Educação. (2025, 6 outubro). Base Nacional Comum Curricular (BNCC). <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#fundamental/educacao-fisica>
- Ferreira, G., & Pimentel, G. G. A. (2013) Educação Física intercultural: diálogos com os jogos e brincadeiras Guarani. Horizontes - Revista de Educação.V. 1, p.79-93
- Monteiro, F. Y. S. (2025, 8 de novembro). A Capoeira e o Huka- Huka nas aulas de educação física: diálogos sobre uma escola plural através das lutas de matriz africana e indígena. <https://www.periodicos.ufpa.br/index.php/conexoesdesaberes/article/view/7892/5798>
- Moura, D., Júnior, I., Maduro, L., Anacleto, F., Mariano, M., Parente, M. ... Silva M. (2017). Dialogando sobre o Ensino da Educação Física: Luta na Escola. Curitiba – Brasil: CRV.
- Moura, D., Lira, E., Mariano, M., Araújo, J., Junior, J., Parente, M. ... Silva, M. (2020). Dialogando sobre o Ensino da Educação Física: Dança na Escola. Curitiba – Brasil: CRV.
- Valente, F. L. A., Goveia, J. C., Pinto, G. M. C., & Vargas Leandro, M. (2022) Estudo sobre Huka-huka: uma luta de matriz indígena brasileira. Caderno de educação Física e Esporte.V.20, p.5, 06 jun. 2022.

PROPOSTA METODOLÓGICA DE ENSINO DA NATAÇÃO COM BASE NA LEÃO MARINHO NATAÇÃO

Wallace Henrique Gonçalves de Andrade Lima, Silvana Maria Carvalho de Souza Leão

DOI: 10.29327/5886572.1-21

RESUMO

A Leão Marinho Natação atua há mais de 20 anos no ensino da natação infantil em Pernambuco, com duas unidades na zona norte do Recife, atendendo mais de 20 mil alunos ao longo de sua trajetória. Com isso, o principal objetivo deste relato é apresentar uma proposta metodológica de ensino da natação pautada no protagonismo do aluno e que ele tenha uma aprendizagem aquática lúdica, afetiva e significativa. Diversos estudos apontam que processos de aprendizagem pautados em experiências prazerosas, lúdicas e acolhedoras favorecem o engajamento e aceleram a consolidação de habilidades. Com isso, a natação infantil vai muito além do saber nadar, por isso, contribuimos de forma integral para o desenvolvimento infantil. Nesse contexto, a criança é a protagonista do processo de ensino-aprendizagem, sendo tratada como um ser único, e que tem a sua individualidade biológica, sua maturidade e suas etapas de desenvolvimento motor, psicológico e social respeitadas. Para, assim, garantir um campo de atuação a fim de facilitar a aquisição de habilidades aquáticas e, posteriormente, das técnicas dos 4 nados.

Palavras-chave: Natação Infantil; Metodologia, Habilidades aquáticas, Ensino da natação.

INTRODUÇÃO

A abordagem da Leão Marinho Natação baseia-se em um método próprio de ensino, fundamentado na teoria do desenvolvimento cognitivo de Piaget, na abordagem desenvolvimentista de Gallahue. Sendo o foco principal do processo de ensino-aprendizagem o aprendizado por meio do respeito à individualidade biológico, cada aluno é considerado um ser único. Compreender em qual estágio maturacional vivido pelo aluno, fase cognitiva e motora influenciam diretamente no tempo de aprendizagem de cada criança.

Nesse caso, Piaget (1969) aponta que no estágio Sensoriomotor (0 a 2 anos) o bebê conhece o mundo através dos sentidos e da ação, se ele não vê, não existe. Já no estágio Pré-operatório (2 a 7 anos), a criança começa a utilizar símbolos (palavras, imagens) para representar os objetos, mas a lógica ainda é “mágica”. Nesse estágio o egocentrismo, animismo e a falta de conservação são as características mais evidentes no desenvolvimento infantil. No estágio Operatório Concreto (7 a 11 anos), a lógica começa a aparecer, mas ela precisa de exemplos reais e físicos para funcionar. Princípios como os da Reversibilidade, Classificação e Fim do Egocentrismo: Começam a entender que as pessoas sentem e pensam de formas diferentes. Durante o estágio Operatório Formal (11 anos em diante) o pensamento se torna capaz de lidar com conceitos hipotéticos, ética, política, dedução, abstração e senso de justiça. (Piaget & Inhelder, 2003).

Compreender em que momento do desenvolvimento a criança se encontra pode facilitar a busca por métodos e estratégias que facilitem o ensino, levando em consideração a aplicabilidade dos princípios no ambiente aquático se faz necessária uma adaptação para buscar um melhor aproveitamento do processo.

Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) apontam uma proposta baseada em dois fatores primordiais para a aprendizagem motora o fator genético e o fator ambiental. Nessa relação ele considera que existem 4 fases do desenvolvimento motor: Fase Motora Reflexiva (Nascimento a 1 ano) – Os movimentos são reações involuntárias com base, na utilidade de sobreviver e buscar informações sobre o mundo. E os subestágios que buscam armazenar e processar as informações.

Fase Motora Rudimentar (1 a 2 anos) – é onde a criança encontra as primeiras formas de sobreviver, alguns marcos motores já se encontram nessa fase como engatinhar, sentar-se, ficar de pé, momento em que é desenvolvido todo o princípio do foco, estabilidade e locomoção inicial.

Fase Motora Fundamental (2 a 7 anos) – O período considerado como a base do repertório motor, que vai estabelecer a base para os movimentos até o final da vida. Deve-se estar atento aos três estágios de movimento nessa fase:

- Estágio Inicial: Primeiras tentativas orientadas (muito desajeitadas).
- Estágio Elementar: Melhor coordenação, mas ainda restrito.
- Estágio Maduro: Movimentos fluidos e eficientes (correr, saltar, arremessar com técnica).

Fase Motora Especializada (7 anos em diante) – O movimento é especializado e refinado seja ele para o esporte, lazer ou trabalho.

A Leão Marinho identificou que a literatura apresenta uma terminologia e elementos descritos como habilidades motoras aquáticas e que irão contribuir e ajudar diretamente na construção metodológica. Em seguida a figura 1 exemplifica o modelo apresentado por Langendorfer e Bruya em 1995, sendo assim um dos primeiros norteadores quanto ao desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas.

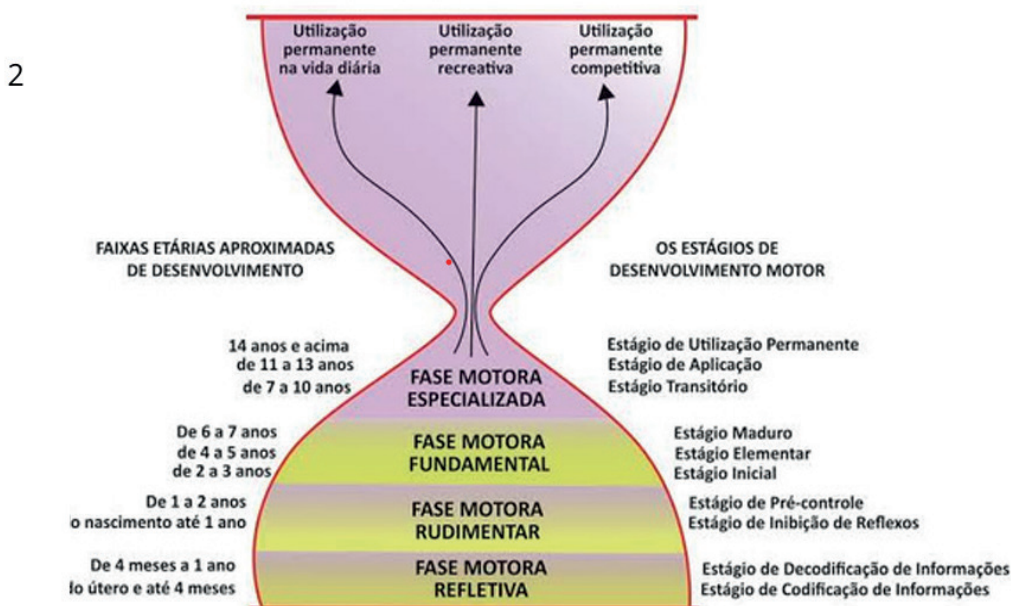
Figura 1. Adaptação do modelo de desenvolvimento das habilidades motoras



Fonte: Langendorfer e Bruya (1995, p. 12)

O Modelo de Ampulheta proposto por Gallahue, Ozmun e Goodway em 2013 caracteriza a relação direta entre as faixas etárias aproximadas de desenvolvimento e os estágios do desenvolvimento motor considerando a forma de utilização seja ela permanente na vida diária, recreativa ou competitiva conforme exemplificado na figura abaixo:

Figura 2. Ampulheta de Gallahue



Fonte: Gallahue, Ozmun e Goodway (2013, p. 69)

Sendo o foco principal do processo de ensino-aprendizagem o aprendizado por meio do respeito à individualidade biológico, cada aluno é considerado um ser único. Compreender em qual estágio maturacional vivido pelo aluno, fase cognitiva e motora influenciam diretamente no tempo de aprendizagem de cada criança. Com isso, a Leão Marinho (LM) entende que os valores e princípios são o ponto crucial de posicionamento da empresa perante o mercado e na forma que lida com o processo de ensino e aprendizagem da natação.

Com base nos elementos acima citados a Leão Marinho elenca os seus valores e princípios:

- Expressão da Ludicidade: Aprender brincando é muito melhor
- Respeito: Cada criança é única e deve ser tratada como tal
- Diálogo: A voz da criança tem que ser ouvida e exige uma escuta atenta
- Afetividade: O amor e atenção são fundamentais para o aprendizado
- Relacionamento: O contato entre família-alunos-empresa(escola) deve ser constante.
- Autenticidade: Construção de um método é próprio e baseado em estudos científicos.
- Planejamento: As aulas são elaboradas de acordo com as especificidades de cada turma.

A utilização de metodologias ativas, para contribuir com a autonomia criativa da criança, através da musicalização, contação de histórias, socialização, desafios, jogos e treinamento das habilidades aquáticas, variando grau de dificuldade de acordo com os níveis e faixa etária.

Durante todo o processo das aulas a criança é apresentada a regras e noções de segurança aquática, elemento que consideramos fundamental para a aquisição completa do aprendizado da natação.

Com base nessas informações a Leão Marinho alinha a teoria com a prática delineando 9 pilares característicos de sua metodologia:

Figura 3. Pilares metodológicos da Leão Marinho.



Fonte: Autoria própria

DESCRIÇÃO DOS ASPECTOS METODOLÓGICOS

As turmas de natação infantil são organizadas considerando a idade e o nível de habilidade aquática dos alunos. A duração das aulas varia conforme três fatores: (1) experiências prévias no meio aquático; (2) nível de atenção e concentração esperado para a faixa etária; e (3) estágio de desenvolvimento dos mecanismos fisiológicos de regulação térmica. Os conteúdos aplicados pela metodologia levam em consideração o quadro de componentes e habilidades motoras aquáticas fundamentais baseado em Freudenheim et al (2003).

Quadro 1. Componentes e Habilidades Motoras Aquáticas Fundamentais

Componentes das habilidades motoras aquáticas fundamentais.		
Equilíbrio	Respiração	Propulsão
• Vertical; • Misto; • Horizontal; • Dinâmico Rotatório; • Saltos • Combinação de Habilidades	• Bloqueio respiratório; • Imersão; • Ritmo Respiratório	• Braços • Pernas • Coordenação

Fonte: Freudenheim et al. (2003)

Com isso a Leão Marinho aponta uma sugestão de conteúdos a serem trabalhados e uma distribuição por idade e nível de habilidade aquática:

Bebês 1 (6 a 15 meses) • Ambientação aquática. • Estímulos neurossensoriais, englobando atividades motoras (pegar, rolar, rastejar, subir, descer) e estímulos auditivos, por meio de experiências musicais com ou sem a mediação de brinquedos. • Iniciação a socialização. • Fortalecimento do tônus muscular por meio de diferentes tipos de movimentos, como balanços laterais, frontais e posteriores, além de exercícios de equilíbrio, com ou sem o

uso de implementos. • Estímulos sensoriais através do uso de brinquedos/musicalização que promovam o contato da água no rosto.

Bebês 2 (15 meses a 30 meses) • Ambientação aquática. • Estímulos neurossensoriais e musculares por meio de experiências musicais e mediação de brinquedos (com diversas formas e texturas). • Estimular a autonomia no meio aquático por meio do apoio na barra da piscina; da realização de pequenas caminhadas com os pés apoiados no chão; e do deslocamento submerso (quando a criança já realiza o mergulho). • Socialização • Vivências de entradas e saídas do meio aquático, iniciando com apoio em tapetes flutuantes e, progressivamente, na borda da piscina. • Início dos deslocamentos utilizando implementos de flutuação (como o espaguete), com foco no desenvolvimento do equilíbrio corporal em posições vertical e horizontal. • Fortalecimento do tônus muscular por meio de diferentes tipos de movimentos, como balanços laterais, frontais e posteriores, além de exercícios de equilíbrio, com ou sem o uso de implementos.

2 a 3 anos (Adaptação) • Ambientação aquática realizada por meio de músicas e atividades que favorecem a familiarização das crianças com a água, incluindo a adaptação ao contato da água no rosto. • Estimular mergulhos espontâneos por meio de músicas, brincadeiras e da ação do neurônio espelho, mecanismo cerebral que facilita a aprendizagem por imitação, com o(a) professor(a) ou brinquedos executando os movimentos como referência. • Iniciar o desenvolvimento do sopro na água, através da boca e do nariz, e também da apneia. • Estímulos neurossensoriais e motores realizados por meio de: contação de histórias; atividades sobre tapetes; uso de brinquedos com diferentes texturas e cores e exploração de objetos que flutuam e afundam na água. • Pequenos deslocamentos realizados com o auxílio do(a) professor(a), entre dois profissionais com ou sem o uso de implementos, como prancha ou espaguete. • Autonomia no ambiente aquático por meio do uso da plataforma de fundo ou do apoio na barra da piscina.” • Vivências de entradas e saídas da piscina, inicialmente de forma livre sobre os tapetes flutuantes e, posteriormente, nas bordas, de forma livre. • Mudança de posição corporal (da posição horizontal para a vertical).

3 a 5 anos (nível 1) • estimular a socialização e o compartilhar. • Desenvolver formas de deslocamento na água, alternando profundidade e implementos. • Controle respiratório por meio de diferentes formas de sopro na água — pelo nariz, pela boca ou combinando ambos — e/ou por meio da apneia. • Estímulos sensoriais e motores através de atividades lúdicas, musicalização e contação de histórias. • Utilizar o neurônio espelho como mecanismo de aprendizagem, por meio da observação de outro indivíduo, brinquedo ou do(a) professor(a) executando o movimento. • Entradas e saídas realizadas inicialmente na superfície flutuante e da borda da piscina. • Equilíbrio com e sem auxílio de implementos. Com os pés apoiados ou suspensos. • Imersões espontâneas para alcance de implementos em diferentes profundidades. • Pernada e braçada de crawl de forma rudimentar • Iniciação da flutuação ventral com ou sem auxílio • Deslocamento por 5 metros sem auxílio.

3 a 5 anos (nível 2) • Melhora no controle da respiração • Melhora do domínio corporal em meio líquido • Desenvolvimento do nado crawl com coordenação de braços, pernas e respiração • Deslocamentos em médias distâncias na piscina funda • Entrada na água com volta a superfície e à borda sem auxílio do professor • Iniciação da flutuação dorsal com ou sem auxílio • Iniciação da perna do nado costas de forma rudimentar • Deslocamento de 7 a 10 metros sem auxílio do professor e sem implemento • Imersões em profundidades médias (1,5 metros) e retorno à borda sem auxílio.

3 a 5 anos (nível 3) • Controle corporal em meio líquido • Iniciação da coordenação entre braço, perna e respiração frontal do nado crawl de forma rudimentar • Deslocamentos em médias distâncias (12,5 metros) na piscina de 25m • Flutuação ventral sem auxílio • Flutuação dorsal com ou sem auxílio, volta a posição inicial sem auxílio fazendo a mudança de posição corporal (posição horizontal para vertical) • Pernadas com prancha ou espaguete dos nados

crawl, costas e peito. • Execução da pernada do nado borboleta por debaixo da água • Entradas e saídas na água sem o auxílio do professor.

5 a 7 anos (nível 1) • Deslocamentos em distâncias médias (12,5 metros) na piscina funda com autonomia • Controle da respiração tanto em apneia quanto “bolhão” • Aprimoramento do nado crawl • Domínio da flutuação dorsal e ventral • Pernada do nado costas com ou sem flutuadores • Imersão em profundidades médias (1,5 metros) • Experimentação de diferentes entradas e saltos na água • Execução da pernada do nado borboleta por debaixo da água.

5 a 7 anos (nível 2) • Deslocamentos de distâncias médias a longas (12,5 a 25 metros) • Iniciação da respiração lateral no nado crawl • Iniciação ao nado peito rudimentar • Imersão em profundidades maiores (2 metros) • Iniciação da coordenação da pernada, braçada e respiração do nado costas • Treinamento da saída dos blocos.

5 a 7 (nível 3) • Desenvolvimento do nado crawl • Coordenação do nado peito • Treinamento de saídas do bloco e de dentro da piscina • Iniciação da pernada do nado borboleta • Iniciação ao nado costas completo • Iniciação do nado peito completo de forma rudimentar • Desafios de velocidades.

8 a 12 anos (nível 1) • Coordenação dos nados crawl, costas e peito • Domínio da pernada do nado borboleta • Nadar percursos de 25m • Melhora das técnicas dos nados • Melhora do condicionamento físico (nadar 50 a 100 metros de forma contínua) • Saída dos blocos e das bordas • Iniciação das competições • Desenvolvimento do ritmo respiratório dos nados crawl, costas e peito.

8 a 12 anos (nível 2) • Aperfeiçoamento dos nados crawl, costas e peito • Iniciação do nado completo de borboleta • Aumento nas metragens nadadas (800 a 1000 metros) • pequenas competições e revezamentos nas aulas • Melhor condicionamento físico (150 a 200 metros de forma contínua).

8 a 12 anos (nível 3) • Treinos de velocidade e reação • Treinos de condicionamento (1000 a 1200 metros por treino) • Saídas do bloco de partida • Chegadas na borda com virada simples e olímpica de forma rudimentar • Nado mais suave e com menos resistência (crawl, costas e peito) • Aperfeiçoamento da coordenação do nado borboleta completo.

As durações do tempo de aula para as turmas de a) bebê 1 e 2, b) adaptação 3 a 5 anos; c) adaptação 5 a 7 anos; é de 30 minutos. Todas as demais turmas têm a duração de 40 minutos. Todos os conteúdos apresentados têm uma perspectiva sistêmica e podem ser revisitados a depender do objetivo em qualquer momento da aprendizagem. As aulas são planejadas e os objetivos pedagógicos construídos de acordo com as habilidades aquáticas designadas para cada turma e idade. As aulas são estruturadas em três momentos:

1) Momento inicial: É trabalhada a interação com o meio aquático e com os outros, através da musicalização, contação de histórias e atividades de socialização nas turmas iniciantes e atividades de aquecimento para as turmas mais avançadas.

2) Momento principal: No momento principal, as habilidades aquáticas são exploradas de forma mais estruturada, respeitando os objetivos pedagógicos da aula. Apesar do aumento da complexidade, preserva-se o caráter lúdico, utilizando materiais como pranchas, flutuadores, tapetes e brinquedos educativos para contextualizar as tarefas e promover desafios adequados ao nível da turma.

3) Momento final: Por fim, trabalhamos a respiração, “volta à calma” e brincar livre, no qual os alunos escolhem os próprios brinquedos e constroem as próprias atividades e jogos. Momento fundamental para que a criança possa se expressar e mostrar o que aprendeu, além de estimular

desenvolvimento social e emocional.

RESULTADOS E REFLEXÕES

De forma qualitativa o aumento do número de alunos matriculados, o número de turmas e feedbacks dos pais nos resultados das pesquisas de satisfação apontam uma evolução significativa no que diz respeito a forma de ensino da natação aplicada na metodologia Leão Marinho. A ferramenta utilizada para realização da nossa pesquisa de satisfação é o envio de um link do Google Docs que é enviado via WhatsApp aos familiares responsáveis pelas crianças. A periodicidade da pesquisa é a cada seis meses e os resultados são debatidos entre a gestão e apresentados ao corpo técnico para poder reavaliar e buscar novas soluções para garantir uma melhor qualidade das aulas.

Alguns fatores complementares foram identificados na aplicação da metodologia e eles estão relacionados abaixo:

1) Avaliação: É onde o aluno é avaliado se está apto a passar para o próximo nível, ela se dá de forma processual e atitudinal. De acordo com os objetivos e habilidades estabelecidos para cada nível e faixa etária, analisamos a construção da aprendizagem do aluno em cada aula (contemplando 80% do objetivo proposto para aquele nível a criança estará apta a participar do próximo nível.

2) Boletins Aquáticos: A cada 45 dias, as crianças e as famílias recebem um boletim aquático, apresentando como está seu desenvolvimento, tanto na perspectiva de habilidades aquáticas quanto sociais. Uma ferramenta metodológica para o acompanhamento da evolução do aluno por parte da própria criança e dos familiares. Como forma de incentivo e feedback positivo, os alunos recebem um certificado de nível testificando que, o mesmo, atingiu o objetivo da turma atual e está apto para novas habilidades aquáticas.

3) Competições – São realizados dois períodos competitivos dentro da proposta metodológica apresentada, um no final do primeiro semestre e outro no final do segundo semestre. As crianças das turmas de bebê, 3 a 5 anos e 5 a 7 anos participam do festival de natação infantil Leão Marinho, que tem uma característica participativa onde as crianças cumprem 4 desafios motores aquáticos e todas recebem a mesma premiação, já os alunos das turmas de 8 a 12 anos e teens participam do torneio de natação Leão Marinho que se assemelha à lógica formal das competições onde todas as crianças cumprem uma prova de 25 metros nado crawl e uma outra prova de 25 metros livre escolha entre os nados Peito, Costas e Borboleta. A premiação é realizada com diferenciação das medalhas em 1º, 2º e 3ª colocação respectivamente e no final como forma de interação realizamos uma prova de revezamento 4 x 25m com as crianças que demonstrarem interesse na participação dessa prova de cunho coletivo.

4) Datas comemorativas – São levadas em consideração dentro do planejamento as datas comemorativas como são João, Páscoa, Carnaval, Natal, dentre outras possibilidades de ajustes no calendário. É pensada de forma coletiva entre os professores e realizada uma aula temática relacionada ao tema.

5) Sondagens de nivelamento – Antes dos alunos serem matriculados existe uma triagem que é a sondagem de nivelamento com o objetivo de identificar em qual nível de desenvolvimento e faixa etária a criança se encontra. A fim de propor turmas mais homogêneas. A sondagem pode variar de acordo com cada indivíduo sendo no mínimo de 15 e no máximo 20 minutos, sendo

realizada de forma individual por um dos coordenadores da natação infantil.

6) Composição das turmas – No que diz respeito aos profissionais as turmas de bebê até 5 a 7 anos nível 3 são compostas por 1 professor formado em Educação Física e 1 estagiário em Educação Física. As turmas de 8 a 12 anos acima contam com a presença de 1 professor formado em Educação Física. Com relação ao quantitativo de crianças nas turmas pode-se verificar no quadro abaixo:

Quadro 2. Distribuição de alunos e professores por turma.

Turmas	Alunos por turma	Quantidade de funcionários
Bebês 1 e 2	8 alunos	1 profissional de Educação Física e 1 estagiário em Educação Física
3 a 5 nível 1,2,3	4 alunos	2 profissionais de Educação Física
5 a 7 nível 1,2,3	8 alunos	1 profissional de Educação Física e 1 estagiário em Educação Física
8 a 12 nível 1,2,3	12 alunos	1 profissional de Educação Física

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, inovar e questionar o pragmatismo encontrado na prática do ensino da natação é uma das possibilidades para estabelecer uma relação prazerosa de ensino/aprendizagem aos pequenos e jovens praticantes. Podendo assim proporcionar momentos riquíssimos de vivências aos nadadores, lembrando que tudo é um processo onde se transcorre do mais simples ao mais complexo.

Deve-se contextualizar sempre e se utilizar da práxis como meio de estruturação do saber, a fim de facilitar o processo de aprendizagem das crianças. Sendo dever do professor participar de cursos, seminários e congressos onde se abordem a temática como forma de capacitação profissional. Além disso, faz-se essencial respeitar o tempo e a individualidade de cada criança, pois o repertório do acervo motor das crianças deve ser levado em consideração e o reforço dos estímulos sempre deverá ser positivo.

Sendo assim, concretizando-se uma perspectiva humanística a Leão Marinho visa estabelecer uma dualidade harmônica entre aluno e professor para uma ampliação do campo de experiências e habilidades motoras aquáticas, sem desmerecer todo o tradicionalismo de outrora utilizado no processo de ensino/aprendizagem da natação.

Além de visar a futuras intervenções mais qualificadas, lúdicas e ricas de conteúdo e aprendizagem técnica é papel da LM desenvolver cada ser humano que ali se encontra de forma única e fazer com que cada braçada seja uma nova conquista.

AGRADECIMENTO / FINANCIAMENTO

Agradecemos primeiramente a Deus, e a uma gama de profissionais, amigos e parceiros que estiveram acompanhando a jornada ao longo desses mais de 20 anos. No qual professores, alunos e familiares foram o alicerce e pedra fundamental para essa proposta tão inovadora e revolucionária para época. Nossa gratidão ao Clube Alemão de Pernambuco a localização de nossa primeira unidade e Matriz, e ao colégio Israelita do Recife Local da nossa segunda unidade onde estamos a trilhar novos desafios e impactar de forma positiva a vida de mais pessoas. A todos que contribuíram com o desenvolvimento e consolidação da Leão Marinho no cenário da natação pernambucana o nosso muito obrigado que Deus nos ilumine sempre.

REFERÊNCIAS

- Flavell, J. H. (1963). The developmental psychology of Jean Piaget. Van Nostrand.
- Freudenheim, A. M., Gama, R. I. R., & Carracedo, V. T. (2003). O nadar: Uma habilidade motora revisitada. In G. Tani (Org.), *Aprendizagem motora: Tendências e perspectivas* (pp. 215–235). Phorte Editora.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos* (7ª ed.). AMGH.
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (1995). *Aquatic readiness: Developing water competence in young children*. Human Kinetics.
- Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence* (M. Piercy & D. E. Berlyne, Trans.). Routledge. (Obra original publicada em 1947)
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child* (H. Weaver, Trad.). Basic Books. (Obra original publicada em 1966)
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2003). *A psicologia da criança* (19ª ed.). Bertrand Brasil.
- Sundan, O., Lyngstad, I., & Lagestad, P. (2025). Pupils' experiences of aquatic education as a meaningful activity in physical education. *Sport, Education and Society*, 30(2).

OS JOGOS DA AMIZADE – 2023 SOB OLHAR DE UM TREINADOR DE VOLEIBOL

Cesar Augusto Barroso de Andrade, Danilo Bastos Moreno, Juan Carlos Freire

DOI: 10.29327/5886572.1-22

RESUMO

Os Jogos da Amizade foi um evento criado por um grupo de gestores de escolas da rede particular de Estados do Nordeste. Dessa forma, o presente artigo procura descrever o evento Jogos da Amizade a partir da experiência de um treinador de voleibol de uma escola participante do evento. Especificamente, será analisada a edição de 2023 realizada em Recife – PE. Como metodologia, optou-se em apresentar o evento a partir do modelo lógico proposto por Guarda et. al (2009). Nessa edição, participaram 130 alunos e 40 profissionais da instituição, nas modalidades coletivas (futebol, voleibol, basquete e futsal) e individuais (natação, judô e beach-tennis). A partir dessa edição, foram sugeridas algumas mudanças no formato da competição como: a adição de um dia a mais para equilibrar o número de jogos; o aumento do número de partidas nos esportes coletivos.

Palavras-chave: esporte extracurricular; competição; escola; rendimento.

INTRODUÇÃO

O esporte é uma manifestação que acompanha a vida de muitas pessoas, seja como espectador, praticante ou atleta. Se trata de um fenômeno polissêmico e polimorfo, pois se manifesta de diversas formas e sentidos, perpassa diferentes épocas, tendências e características adotadas pela sociedade na qual está inserido (Paes, 1996 e Bento, 2006). Se organiza e se adapta a esses grupos sociais difundindo valores diversos e servindo papéis que são determinados. Tendo o ambiente escolar como um dos primeiros locais de contato, tanto nas aulas de Educação Física ou no esporte extracurricular.

Nesse relato, destaca-se o esporte como uma prática extracurricular, que Marques, Gutierrez e Almeida (2008) consideram que sua meta inicial é o desenvolvimento, no ambiente escolar, da prática de diversas modalidades com objetivos diferentes da educação física escolar, com finalidade de aprofundar o conhecimento em cada modalidade, preparando os alunos para representar as instituições em competições escolares. Desta forma, os treinos das seleções escolares para essas representações acontecem no contraturno das aulas curriculares. A respeito das competições escolares, Reverdito et. al (2008) consideram que é o elemento fundamental do esporte, que dá sentido à sua existência, e é nela que a manifestação do esporte se realiza em sua plenitude.

É nesse cenário, que em meados dos anos 2000, um grupo de diretores e coordenadores de escolas da rede privada de três Estados (Ceará, Paraíba e Rio Grande do Norte) resolveram criar uma competição com o objetivo de troca de experiências, vivências e saberes que cada instituição desenvolve em sua cidade e estado. Dessa forma, surgem os “Jogos da Amizade”, que inicialmente despontou dentro da rede Geo de ensino, porém, após o desmembramento

dessa rede de ensino, as escolas que surgiram mantiveram e ampliaram essa proposta dos Jogos da Amizade.

O evento, que está em sua 22ª edição, conta com a participação média de 1700 alunos e 250 profissionais (diretores, coordenadores, auxiliares de coordenação, treinadores e profissionais de apoio) envolvendo escolas de 4 estados (Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba e Alagoas) e 5 cidades (Fortaleza, Natal, João Pessoa, Campina Grande e Maceió). De caráter itinerante, a cada ano acontecendo em uma cidade e estado diferentes, com a organização geral a cargo da escola sede, o evento em 2026 será realizado em Natal – RN.

Desse modo, o nosso objeto de análise foi a competição realizada em 2023, na cidade do Recife – PE, que envolveu escolas de 5 cidades (Fortaleza, Natal, João Pessoa, Campina Grande e Recife) e 4 estados (Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba e Pernambuco). Vale ressaltar que a instituição que acolheu o evento em Recife – PE, integrou por dois anos o conselho de escolas dos Jogos da Amizade, nos anos de 2022 e 2023. Todavia, em 2024 a escola passou por uma mudança de gestão e optou por sair da competição.

Dessa forma, esse estudo se propõe a descrever o evento “Jogos da Amizade”, a partir de um relato de experiência de um treinador de voleibol de uma das escolas envolvidas. Assim, serão descritos a preparação inicial, passando pela competição e a avaliação final dos jogos. Optou-se por apresentar este evento a partir do modelo lógico desenvolvido por Guarda et al (2009). A escolha desta competição em específico, se deu por se tratar do primeiro evento de um dos autores atuando como treinador de voleibol masculino na instituição, em uma outra cidade e estado, e com atletas que não vivenciavam o dia a dia das competições com o referido.

A ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

A apresentação e construção do evento - jogos da amizade

A construção de uma edição dos Jogos da Amizade tem seu início durante a realização do próprio evento, com a escolha da próxima sede, período de realização e a definição das comissões de trabalho da escola que sediará a próxima edição e do grupo de trabalho externo, formado por membros das demais instituições que irão acompanhar e prestar assessoria a instituição sede do evento.

Após as definições preliminares administrativas gerais, cada escola inicia o seu processo de organização para o evento. Esse processo interno teve seu início com encontros entre gestão, diretores, marketing e o coordenador de Educação Física. A partir desses encontros surgiu o plano de trabalho a ser desenvolvido para aquela edição. A escola em questão, está localizada na cidade de Fortaleza – CE, com 26 anos de atuação no segmento educacional, com duas sedes, ofertando o ensino desde a educação infantil ao pré-universitário, tendo por volta de 8 mil alunos. A instituição oferta o esporte no contraturno (noite) para as turmas do ensino fundamental II e ensino médio, disponibilizando tanto modalidades coletivas (futsal, voleibol, basquete) como nas individuais (judô, caratê, ginástica, natação). Algumas modalidades tendo a participação do público feminino e masculino.

A partir dessa demanda esportiva são definidas as modalidades e o quantitativo de atletas que farão parte da delegação da instituição para a competição. No primeiro contato da gestão com os professores/técnicos foram repassadas as diretrizes da instituição para o evento: data de realização do evento, local de hospedagem e o número de atletas por equipe. Logo após essa reunião, cada profissional teve 20 dias para definir os atletas que receberiam o convite para os Jogos da Amizade. Para a definição dos atletas que participarão do evento, é realizada uma seleção dentro da seleção. Além do aspecto técnico, é preciso levar em conta o aspecto financeiro, visto que cada atleta precisa desembolsar uma quantia financeira para garantir sua vaga na competição.

Ao final de fevereiro, foi realizada uma reunião com as famílias desses atletas selecionados para apresentação do produto Jogos da Amizade, uma conversa sobre: a logística da viagem, hospedagem, alimentação, segurança, os locais de competição de cada modalidade e o custo do evento. Além da oferta do pacote para o aluno, a escola ofereceu um pacote para os pais e familiares que queriam acompanhar a competição *in loco*, contendo: deslocamento, hospedagem e acesso aos locais de competição. Os responsáveis ficaram com o mês de março para confirmar com a instituição a participação de seus filhos e filhas. Caso alguém não aceite participar do evento, o professor responsável por cada equipe ficou incumbido de convocar um (a) outro (a) atleta. Em abril, cada profissional tinha um cenário de participação dos envolvidos para cada modalidade.

Dessa forma, o primeiro passo para organização do evento foi finalizado, com a escolha dos atletas pelos treinadores/treinadoras, a comunicação com as famílias e a apresentação do evento para os alunos e seus familiares por parte da coordenação de educação física. A segunda etapa de preparação do evento foi o processo de treinamento das equipes, que será explicado logo mais.

O processo de treinamento das equipes de voleibol para os Jogos da Amizade

Finalizada toda a parte administrativa do evento, encaminhou-se o segundo momento, o treinamento das equipes que iriam viajar. Foi realizada uma nova reunião entre a coordenação de Educação Física e os treinadores das equipes para a definição do número de equipes em cada modalidade, visto que o regulamento para os jogos permitia que cada escola inscrevesse até duas equipes em cada modalidade. Dessa forma, no vôlei masculino, definimos que iríamos para Recife com: uma equipe na categoria sub-12; uma na sub-14 e uma na sub-17, as três categorias contempladas no evento.

Em junho de 2023 iniciamos os treinamentos juntando o grupo de atletas das duas sedes da instituição, com sete alunos na categoria sub-12; sete alunos na categoria sub-14 e 13 alunos na categoria sub-17. Uma vez por semana me deslocava para a outra sede da escola acompanhado de 8 alunos para a realização dos treinamentos, para nos juntarmos com os 19 atletas da outra sede que nos aguardavam para os treinos. Os primeiros contatos pretendiam integrar os alunos das duas sedes, visto que são de realidades diferentes, muitos não se conheciam, e em alguns momentos nutrem uma rivalidade em função dos jogos de uma sede contra a outra nas competições locais. Essa aproximação inicial tem como objetivo quebrar essas barreiras que estão postas e que em alguns momentos limitam o trabalho dos treinadores.

No início de julho, os profissionais conheciam o perfil dos atletas em função dos treinos iniciais realizados em junho. Houve uma pausa para as férias de julho, com retorno aos treinos na última semana deste mês, com mais intensidade e cobrança em virtude da proximidade da competição. Em agosto, com o objetivo de evitar lesões próximo à competição alvo da escola, a coordenação solicitou que as partidas das competições locais fossem adiadas, o calendário de provas foi ajustado para que os atletas envolvidos conseguissem se dedicar a reta final dos treinos e não diminuíssem seu desempenho acadêmico.

Uma semana antes da viagem, a direção e coordenação da escola realizaram uma reunião com os pais e familiares para repassar todos os detalhes da competição: os custos do almoço e do jantar dos atletas, local e horário dos jogos, o local e o horário previsto para o almoço, horário de saída de Fortaleza-CE e o horário de saída de Recife, as regras de hospedagem do hotel e as regras de boa convivência que a escola exige de seus alunos. Nessa mesma semana, foi realizada uma reunião dos coordenadores e treinadores com os atletas sobre as regras de convivência para a competição, a organização dos quartos no hotel, o horário de saída para Recife e os pontos de alimentação durante o trajeto.

A viagem para Recife - PE

Embarcamos para Recife no dia 23/08/2023, às 15:30h em uma sede e às 16:30 na outra. No total de 130 alunos, divididos em 4 ônibus com 60 lugares disponíveis, subdividido por modalidade e gênero. Com cerca de 40 profissionais da escola acompanhando os alunos no embarque, competição e desembarque, organizados entre treinadores, coordenadores, auxiliares de coordenação e profissionais de apoio da escola. A logística da viagem consistiu em se alimentar em um local que pudesse comportar 170 pessoas, com duas paradas programadas para o trajeto Fortaleza-Recife. Desse modo, foram realizadas as duas paradas para a alimentação, uma em Mossoró-RN e uma outra em Mataraca-PB. A chegada ao Recife ocorreu por volta das 11h da manhã do dia 24.08.2023. No hotel, a primeira missão foi organizar o grupo em seus quartos e repassar, mais uma vez, as regras de convivência do hotel. Vale salientar que esse momento teve muita empolgação e euforia para inúmeros atletas, visto que para alguns é a primeira saída de casa sem o controle dos pais e responsáveis.

Logo finalizada a entrada dos alunos em seus aposentos, o grupo de profissionais foi convocado para a primeira reunião com o coordenador do evento da instituição. Foram repassados os horários de início/término da cerimônia de abertura do evento; horário de saída e retorno da cerimônia e o local do jantar de toda a delegação. Nos jogos em Recife em 2023 houve uma peculiaridade, a organização local do evento tinha reservado o Ginásio Geraldo Magalhães (Geraldão) para a cerimônia de abertura. Contudo, três dias antes do evento foi comunicada que não poderia ocorrer nesse local em virtude da montagem do local para o campeonato sul-americano de voleibol masculino que ocorreu na capital pernambucana naquele ano. Dessa forma, a cerimônia de abertura teve que ser reorganizada, com o comitê local conseguindo um espaço bem menor. Logo, somente uma parte de delegação pode ir para abertura.

Passada a abertura oficial do evento, toda a delegação foi jantar em shopping center que ficava ao lado do hotel. Ao retornar, os professores das modalidades fizeram uma reunião com seus atletas para repassar a logística do primeiro dia de competição: horário para acordar, horário do café da manhã, saída para o local de competição; previsão de horário do almoço e previsão de retorno ao hotel. A coordenação da escola fez uma reunião com todos os profissionais envolvidos para repassar a rota de transporte dos ônibus, o local do almoço e uma explanação sobre os locais de competição de cada modalidade. Sendo assim, foi finalizada a etapa de preparação para a competição e a viagem. Com isso, chegou-se ao grande momento, a competição, as partidas, as disputas entre as escolas envolvidas no evento.

A competição

Os jogos do voleibol masculino, em seu primeiro dia de competição, foram realizados nas quadras anexas ao ginásio Geraldo Magalhães (Geraldão), com dois espaços reservados para as disputas. Quatro escolas fizeram parte da categoria sub-12; seis fizeram parte da categoria sub-14; e seis fizeram parte da categoria sub-17. O sistema de disputa da categoria sub-12 foi o de pontos corridos, onde todos jogam contra todos. As duas equipes que fizeram mais pontos foram para a grande final. Nas categorias sub-14 e sub-17, o sistema de disputas foi o de chaveamento, com três equipes em cada, as duas melhores de cada chave se classificando para a semifinal, com os vencedores de cada semifinal classificados para a finalíssima.

As regras do voleibol seguiram as propostas pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV). Com algumas adaptações, disputa em até três sets, dois com 25 pontos e um desempate de 15 pontos. Na categoria sub-12, o sistema de jogo deverá ser o 6x0, com a troca obrigatória de três atletas para o segundo set ou proporcional ao número de atletas inscritos na súmula e execução do saque por baixo. Na categoria sub-14, seguiu-se a orientação para troca obrigatória

de três atletas para o segundo set ou proporcional aos inscritos na súmula.

No primeiro dia de competição, na sexta-feira, disputamos quatro jogos, dois com o sub-12, um com o sub-14 e um com o sub-17. Perdemos com o grupo mais jovem e vencemos os demais jogos. Encerrando o primeiro dia de competição às 18h. No segundo dia de jogos, houve uma mudança de quadra, fomos para um clube com uma infraestrutura superior ao local do primeiro dia. Fizemos quatro partidas, foram duas vitórias e uma derrota por 2x1 com a turma de 14 anos. Resultado que permitiu a nossa passagem de fase para semifinal, realizada no mesmo dia, onde perdemos por 2x0. Infelizmente não conseguimos passar de fase com a equipe sub-12 e nos classificamos para semifinal com o sub-17.

No terceiro e último dia de competição, tivemos uma semifinal complicada na categoria sub-17, onde vencemos por 2x1 no set desempate. Fomos para a final com a equipe que sediava o evento. No primeiro set, vencemos por 25x17, jogando muito bem e controlando o jogo. No início do segundo set, o levantador da nossa equipe teve um deslocamento de patela que o impediu de seguir na partida. Essa lesão abalou a confiança dos atletas, que foi derrotada por 25x17. Começamos bem o set desempate, de toda forma, erramos alguns ataques e, em paralelo, a subida de nível de jogo do adversário, dessa forma, perdemos por 15x11. Com esse resultado, fomos vice-campeões no voleibol masculino na categoria sub-17.

Foram três dias bem intensos e cansativos, entre jogos e deslocamento do hotel para os locais das partidas. Os atletas se portaram muito bem durante as partidas, deixando em quadra aquilo que foi treinado e se dedicando para o resultado coletivo. No domingo à noite, dia 27/08/2023, saímos de Recife-PE com retorno à Fortaleza – CE, chegando na capital alencarina às 8h da manhã, entregando cada aluno a seu responsável e com a sensação de dever cumprido.

RESULTADOS E REFLEXÕES

Vale ressaltar que o esporte extracurricular, aquele desenvolvido no contraturno, fora das aulas de Educação Física, foi o objeto de análise desse relato de experiência. Santana (2018) considera que a criança ou adolescente treina para jogar e participar ativamente das vivências esportivas disponíveis. Sem a experiência tangível dos treinos e competições, não haverá condições de aprendizagem suficientes e adequadas para a melhoria do desempenho e da construção do gosto pela prática esportiva. [Leonardo e Scaglia \(2018\)](#), defendem que o esporte e a competição caminham de mãos dadas, sendo impossível separá-los. Posto isto, Sigarini et al (2023) constata que o envolvimento de jovens e crianças em atividades extracurriculares relacionadas ao esporte demonstra uma colaboração benéfica para a saúde, melhorando os hábitos alimentares, a aptidão física e a composição corporal, bem como o estilo de vida, sobretudo considerando que as atividades esportivas e práticas saudáveis realizadas nesta época da vida, podem vir a ecoar na vida adulta.

Salienta-se que a escola em questão tem como objetivo primário colocar os seus alunos na Universidade. O esporte é um território em disputa em função do tempo necessário que ele exige para que o aluno esteja apto para as competições. Com isso, acaba gerando um tensionamento com a formação educacional, especialmente para os alunos de turmas específicas (medicina, militares e olímpicas). Nesse ponto, Sigarini et al (2023) consideram que as duas formações não são antagônicas, na verdade são complementares, que o jovem inserido em atividades esportivas extracurriculares demonstrará, no decorrer do tempo, aumento nas notas escolares, inclusive em alguns momentos sendo maior que o restante dos colegas.

Dessa forma, Bendrath e Basei (2022) afirmam que a atividade esportiva no contraturno é um excelente caminho para alavancar o ensino curricular na unidade educacional. Para isso, a escola, por meio de seus gestores, deve sempre prover essa possibilidade para a sua clientela. Haro e Gynciene (2024) consideram que existe uma expectativa da instituição escolar no

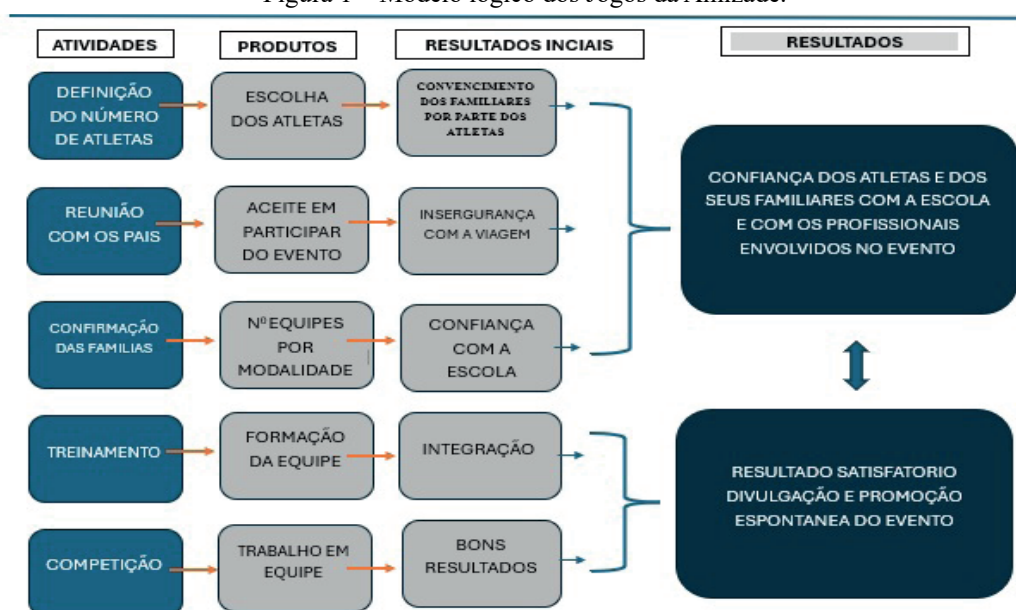
momento do incentivo a participação nas competições e nos eventos esportivos, levando o nome e a marca da instituição. Nesse sentido, o esporte é um meio de divulgação e promoção da instituição, evidenciando a experiência para além da sala de aula e valorizando os saberes construídos e reconstruídos na prática desportiva.

Dessa forma é possível afirmar que entre lutas e tensionamentos, os jogos da amizade conseguem conciliar o desempenho esportivo e objetivo financeiro almejado pela instituição analisada. A gestão escolar repassou que o número de alunos envolvidos nos Jogos da Amizade em 2023 foi o maior até então, surpreendendo em função do custo financeiro mais alto devido a distância de Fortaleza para Recife. Outros fatores contribuíram para o custo diferenciado do evento: a dinâmica urbana da capital pernambucana, com um trânsito intenso, e as equipes tendo que realizar grandes deslocamentos para jogar, causaram um aumento nas despesas com transporte durante a competição. Apesar de todas as dificuldades enfrentadas além da quadra (distância de trajeto, mudanças de tabela, lesões), todas as modalidades atenderam suas metas de inscritos e os resultados esportivos foram satisfatórios para a direção e coordenação geral.

Dos treinadores, é importante conciliar o desempenho esportivo com a expectativa de participação por parte dos atletas, visto que uma equipe esportiva é constituída de um grupo titular e reserva. Por isso, os treinadores envolvidos precisam “criar” as condições necessárias para que esse aluno que investiu uma quantia financeira tenha suas expectativas atendidas, mesmo que de forma parcial. Dos familiares, ressalta-se a importância da confiança na escola e nos seus profissionais. Alguns alunos procuram o esporte por influência familiar e esse apoio se estende durante a caminhada esportiva. Os Jogos da Amizade, assim dizendo, é um ponto máximo de apoio, por se tratar de uma competição fora do estado, por gerar um afastamento momentâneo entre a família e o atleta, e exigindo um aporte financeiro distinto para que essa experiência seja concretizada.

A partir desse relato sobre os jogos da amizade – 2023, tem-se um organograma a partir do modelo lógico proposto por Guarda et al (2009) com o objetivo de caracterizar e descrever as etapas do processo de construção do evento.

Figura 1 – Modelo lógico dos Jogos da Amizade.



Gestão escolar - Profissionais de Ed. Física - Pais e responsáveis - Estudantes/atletas

Fonte: elaborado pelos autores

Observa-se que o processo elaborado a partir do modelo lógico (Guarda et. al, 2009) apresenta etapas e resultados a curto, médio e longo prazos, indicando os envolvidos em cada etapa. Os profissionais da escola, gestores e profissionais de Educação Física, estiveram presentes em todo o processo, desde a preparação para a participação ao processo de avaliação dos resultados alcançados nos jogos da amizade. A presença dos pais ocorreu durante a fase preparatória, com reuniões para explicação de todo o processo e anuência da participação dos estudantes/atletas. A insegurança apresentada pelos pais com a viagem foi sanada pelas reuniões e explicações proporcionadas pelos profissionais da escola, atendendo as demandas solicitadas pelos pais antes, durante e pós-competição.

Os profissionais de Educação Física estiveram presentes desde a primeira reunião, realizaram toda a fase preparatória de escolha dos atletas e treinamentos para a viagem, assim como o processo de competição nos jogos da amizade. Reuniões eram realizadas todos os dias durante a competição para avaliação processual. Os resultados alcançados durante a competição também foram alvos de exposição ao final da competição. Estes profissionais mantinham contatos constantes com os pais e responsáveis sobre a rotina dos atletas e sanavam quaisquer dúvidas acerca do cotidiano durante a competição.

Foi observado que os resultados alcançados pela delegação nos jogos da amizade foram satisfatórios a todos os envolvidos. Não levando em consideração somente o resultado esportivo, visto que o título não foi alcançado por todos, mas pela experiência vivida pelos envolvidos, principalmente pelos adolescentes. A viagem ocorreu sem intercorrências, com a satisfação sendo dirigida aos profissionais da escola pela condução de todo o processo. Com isso, a aplicação do modelo lógico está enraizada para as próximas edições dos jogos da amizade e faz-se uma importante ferramenta para acompanhamento e distribuição das atividades ao longo do processo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os Jogos da Amizade são a principal competição esportiva da instituição, é aquela que atrai o olhar de toda a comunidade escolar em função das suas características específicas: seu início e fim são rápidos (3 dias); a logística da viagem; a oportunidade de representar a escola em outra cidade e estado; a junção dos atletas das duas sedes em um único grupo. A escola, por ser uma das criadoras da competição, tem um carinho especial e mantém um grupo de profissionais engajados em manter essa chama viva ano após ano.

Ao final do evento, o grupo de treinadores elaborou uma série de sugestões ao regulamento como: padronização da altura da rede para as próximas edições; a possibilidade do aumento de jogos (sacramentada em 2024 e 2025); a adição de um dia a mais de competição, visto que em alguns dias, os jogos estavam terminando às 23h, dificultando a recuperação das equipes; as escolas que levam duas equipes, obrigatoriamente cada uma deve ficar em chaves diferentes, quando o regulamento permitir. A mudança no formato de pagamento, com adoção do parcelamento no cartão de crédito.

Vale salientar que os Jogos da Amizade são um organismo vivo, que a cada edição vem trazendo inovações no formato, na comunicação e nas modalidades. Em 2023, entrou o beach-tennis, em 2024 foi inserido o caratê, e em 2026 vai entrar a ginástica rítmica, como modalidade de apresentação, e em 2027 no formato de competição. É importante frisar que nesses 20 anos, entre a inovação e a tradição esportiva, os Jogos da Amizade seguem mantendo a sua identidade como um evento que nasce na necessidade de estreitar os laços entre instituições e pessoas de estados vizinhos por meio do esporte.

REFERÊNCIAS

- Bendrath, E. A., & Basei, A. P. (2018). Atividades complementares curriculares (ACCs) como política educacional no estado do Paraná. *Educação em Perspectiva*, 9(1), 104–126.
- Guarda, F. R. B., da Silva, R. N., Marcondes, M. M. C., & Almeida, T. A. M. (2009). Do diagnóstico à ação: programa Se Bole Olinda: estratégia intersetorial de promoção da saúde através da atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 14(3), 206–210.
- Haro, G. K., & Ginciene, G. (2023). Percepção de professores de futsal escolar extracurricular acerca de sua prática pedagógica na participação das equipes em competições e eventos. *Movimento (Porto Alegre)*, e29065. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.133997>
- Leonardo, L., & Scaglia, A. J. (2018). A avaliação de competições esportivas de jovens: definição de categorias e aplicações ao handebol. *Movimento (Porto Alegre)*, 24(3), 875–888.
- Marques, R. F. R., Gutierrez, G. L., & Almeida, M. A. B. (2008). O esporte contemporâneo e o modelo de concepção das formas de manifestação do esporte. *Conexões*, 6(2), 42–61.
- Paes, R. R. (1996). *Educação Física Escolar: O esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental* (Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas). Repositório da UNICAMP. <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.1996.113520>
- Reverdito, R. S., Scaglia, A. J., da Silva, S. A. D., Gomes, T. M. R., de Lima Pesuto, C., & Baccarelli, W. (2008). Competições escolares: reflexão e ação em pedagogia do esporte para fazer a diferença na escola. *Pensar a Prática*, 11(1), 37–45.
- Santana, W. C. (2018). *Futsal: metodologia da participação* (3ª ed.). Companhia Esportiva.
- Sigarini, P. H. N., Golin, C. H., Pacola, G., & Zaim-De-Melo, R. (2023). O esporte escolar extracurricular: percepções dos professores de educação física. *Educación Física y Ciencia*, 25(4), 1–16.
- Tani, G., Bento, J. O., & Petersen, R. D. S. (Orgs.). (2006). *Pedagogia do desporto*. Guanabara Koogan.

ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS CIENTÍFICOS COMO FERRAMENTA DE APRENDIZAGEM NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Vítor José Monteiro Borges da Silva Valente, Jéssica Silva Vianna, Welyson de Lima Santana, Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi, Débora Priscila Lima de Oliveira

DOI: 10.29327/5886572.1-23

RESUMO

A organização de eventos científicos constitui importante estratégia de divulgação do conhecimento e de formação acadêmico-profissional. Este estudo teve como objetivo relatar a experiência de discentes do curso de Educação Física na organização da I Jornada Acadêmica da Faculdade Pernambucana de Saúde, realizada em agosto de 2025, em Recife-PE. Trata-se de um relato de experiência, de natureza qualitativa descritiva, referente a um evento presencial promovido pelo Diretório Acadêmico com apoio institucional. O processo organizativo ocorreu ao longo de seis meses, envolvendo planejamento coletivo, definição da programação científica, divulgação, logística e execução. A experiência favoreceu o desenvolvimento de competências como organização, comunicação, trabalho em equipe, resolução de problemas, flexibilidade e tomada de decisão. Entre os desafios, destacaram-se a conciliação de horários, a confirmação de palestrantes e intercorrências na distribuição do coffee break. Conclui-se que a participação discente na organização de eventos científicos contribui para o fortalecimento de competências relevantes à atuação profissional em Educação Física.

Palavras-chave: Formação profissional; Competências; Gestão; Educação superior.

INTRODUÇÃO

A divulgação científica constitui um dos principais meios de circulação das pesquisas em desenvolvimento, dos conhecimentos produzidos e das descobertas realizadas no âmbito acadêmico-profissional, podendo materializar-se, de modo expressivo, por meio de eventos científicos (Marcolan & Nepomuceno, 2024).

Nessa perspectiva, tais eventos configuram-se como relevantes espaços de interlocução, compartilhamento e construção coletiva do conhecimento, ao reunir pesquisadores, profissionais e estudantes em torno de temáticas de interesse comum. Nesses contextos, viabilizam-se não apenas a apresentação e a socialização dos resultados de pesquisa, mas também o debate qualificado de ideias e experiências, favorecendo, simultaneamente, o avanço da produção científica e a formação de novos pesquisadores (Silva & Conceição, 2023).

Em razão de sua natureza plural, esses espaços podem assumir distintas modalidades, definidas conforme seus objetivos, público-alvo e dinâmica de realização, abrangendo congressos, simpósios, encontros, colóquios, workshops, reuniões, seminários, painéis, fóruns, conferências, palestras, jornadas, feiras, mostras e escolas, os quais, em conjunto, se consolidam como importantes meios de difusão e aprofundamento do saber científico, além de promoverem

o intercâmbio de experiências e o aprimoramento acadêmico e profissional (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, 2016).

Cumprir destacar que o êxito de uma iniciativa dessa natureza encontra-se intrinsecamente relacionado à qualidade de sua organização, uma vez que esta demanda planejamento criterioso, coordenação eficiente e gerenciamento sistemático, a fim de assegurar que as atividades transcorram em consonância com as expectativas institucionais e dos participantes, evitando-se, assim, transtornos que possam comprometer sua credibilidade (Carvalho et al., 2008).

Sob a perspectiva da formação discente, a organização dessas atividades no espaço universitário assume especial relevância, porquanto, para além de contribuir para a visibilidade das pesquisas desenvolvidas no âmbito institucional, constitui-se em experiência capaz de fomentar habilidades acadêmicas, organizacionais e relacionais, estimular o protagonismo estudantil e ampliar os espaços de circulação do conhecimento (Hayakawa et al., 2024).

No que concerne especificamente à formação em Educação Física, importa assinalar que a preparação profissional na área extrapola o domínio de conhecimentos técnicos atinentes às práticas corporais, abrangendo igualmente capacidades gerenciais e organizacionais indispensáveis para a atuação qualificada em diferentes contextos, tais como instituições esportivas, educacionais e projetos sociais (Kryshtanovych et al., 2021). Essa relevância de se ter conhecimentos administrativos também pode ser observada na Resolução CONFEF nº 046/2002, a qual estabelece, entre as especificidades de atuação do profissional de Educação Física, competências relacionadas ao planejamento, à execução, à organização, à coordenação, bem como à avaliação e à aplicação de métodos no âmbito da administração e do gerenciamento de instituições, entidades, órgãos e pessoas jurídicas vinculados às atividades físicas e desportivas, evidenciando, assim, que tais capacidades correspondem a demandas concretas do campo profissional.

Embora se observe, na literatura recente, um crescimento de estudos voltados a relatos de experiência de discentes na organização de eventos científicos, ainda são relativamente limitadas as investigações que enfocam, de modo específico, a participação de estudantes do curso de Educação Física nesse contexto, o que evidencia a pertinência de estudos que explorem essa realidade.

À vista disso, e considerando a lacuna identificada, o presente estudo teve por objetivo relatar a experiência de discentes do curso de Educação Física na organização de uma jornada acadêmica em uma instituição de ensino superior da Região Metropolitana do Recife, em Pernambuco, evidenciando suas contribuições para a formação acadêmico-profissional.

DESCRIÇÃO DO RELATO PROFISSIONAL

O presente estudo consiste em um trabalho de natureza qualitativa descritiva no formato de relato de experiência referente à organização da I Jornada de Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), realizada no mês de agosto de 2025, na cidade do Recife, Pernambuco, Brasil. Essa metodologia foi escolhida por possibilitar a construção de uma descrição sistemática, precisa e factual dos fatos, das características e das relações estabelecidas entre os fenômenos investigados, a partir da compreensão da dimensão humana envolvida no objeto de estudo, especialmente no que se refere aos comportamentos, percepções, motivações e ações dos sujeitos inseridos no contexto analisado (Furidha, 2023).

O evento ocorreu de forma presencial no Anexo II do Centro de Eventos de Recife, sendo promovido pelo Diretório Acadêmico de Educação Física Pierre de Coubertin, com apoio da Faculdade Pernambucana de Saúde. A atividade contou com a participação de estudantes, docentes e profissionais da área, tendo como propósito promover a integração entre esses sujeitos, bem como contribuir para a disseminação do conhecimento científico e para o

desenvolvimento acadêmico-profissional dos discentes. A organização do evento foi conduzida por uma comissão composta por quatro membros do diretório acadêmico, que atuaram como coordenadores de setor (credenciamento, recepção de palestrantes, auditório e cerimonial), oito discentes de diferentes cursos da instituição, responsáveis pelas funções de apoio (credenciamento, orientação de fluxo/percurso, auditório, suporte operacional e comunicação para registro do evento) e uma docente, que é a coordenadora do curso de Educação Física da FPS.

O processo de planejamento da jornada acadêmica teve início em março de 2025 e se estendeu até agosto do mesmo ano, com duração aproximada de seis meses, sendo desenvolvido por meio de reuniões semanais nas quais foram definidas as estratégias, atribuições e etapas necessárias para a realização da jornada.

No que se refere à divisão de tarefas, os membros da comissão organizadora atuaram em diferentes frentes, contemplando o planejamento geral do evento, a elaboração da programação científica, a captação de palestrantes, a organização logística e a divulgação. Como fundamento técnico-organizacional, adotou-se uma dinâmica de planejamento coletivo e divisão funcional de responsabilidades, orientada pela proposta de construção de um espaço formativo voltado à integração acadêmica e à ampliação do repertório científico dos discentes.

A definição da programação científica seguiu uma abordagem temática abrangente, com ênfase em conteúdos ainda pouco explorados na matriz curricular do curso, visando ampliar o repertório acadêmico dos estudantes. As palestras abordaram temas como a importância do Conselho Regional de Educação Física (CREF) para a sociedade, gestão de carreira na Educação Física, motivação e comportamento ativo na infância e adolescência, desenvolvimento de carreira nos esportes de endurance e desenvolvimento de jovens atletas no futebol. A escolha dos palestrantes baseou-se em critérios de reconhecimento profissional e relevância de atuação no cenário local, priorizando especialistas com inserção consolidada na cidade do Recife. Não houve submissão de trabalhos científicos, sendo a programação composta exclusivamente por atividades expositivas.

A divulgação do evento foi realizada por meio de estratégias digitais e presenciais, utilizando os perfis institucionais da Faculdade Pernambucana de Saúde e do Diretório Acadêmico de Educação Física em redes sociais, especialmente o Instagram, além de ações presenciais nas salas de aula do curso. As inscrições foram efetuadas no Sympla mediante contribuição social, consistindo na doação de dois quilos de alimentos não perecíveis, posteriormente destinados a um lar de idosos na cidade do Recife.

O evento teve duração de um dia, sendo realizado nos turnos da manhã e da tarde, com início às 8h e encerramento às 17h. O credenciamento dos participantes ocorreu em dois momentos, no período da manhã, entre 7h e 8h, e no período da tarde, entre 13h30 e 14h. No turno matutino, foram realizadas palestras com duração média de 40 minutos cada, abordando as temáticas previamente definidas pela comissão organizadora. Durante esse período, foi ofertado um intervalo para coffee break entre 9h45 e 10h25, além de pausa para almoço entre 12h e 13h30. No turno vespertino, foram realizados dois minicursos simultâneos, com duração de duas horas, das 14h às 16h, permitindo aos participantes escolherem a atividade de acordo com seus interesses. Os minicursos ofertados foram “Correndo com ciência: métodos indiretos de avaliação” e “Treinamento para diferentes estágios de maturação”. Ao todo, o evento contou com a participação de aproximadamente 120 pessoas, incluindo estudantes da própria instituição e público externo, ampliando o alcance da atividade. Foram emitidos certificados de participação correspondentes a cinco horas para as atividades do turno da manhã, bem como certificação específica para os minicursos realizados no período da tarde. Embora o trecho mencione a dispensa de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, recomenda-se reformular esse trecho com maior cautela e precisão técnica. Sugere-se explicitar que se trata de um

relato descritivo de caráter institucional/organizativo, sem realização de coleta sistemática de dados com participantes, sem aplicação de instrumentos de pesquisa e sem uso de informações pessoais identificáveis.

Por se tratar de um relato descritivo de caráter institucional e organizativo, sem a realização de coleta sistemática de dados com pacientes, sem aplicação de instrumentos de pesquisa e sem a necessidade de utilização de informações pessoais identificáveis, dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, sendo observados os princípios da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012).

RESULTADOS E REFLEXÕES

A organização da I Jornada Acadêmica da Faculdade Pernambucana de Saúde gerou impactos significativamente positivos na formação dos discentes envolvidos. No que se refere ao planejamento geral do evento, os estudantes buscaram atuar em diferentes frentes organizacionais, muitas das quais eram inéditas para eles, o que exigiu a busca por orientações com a docente da disciplina de gestão e pessoas que já possuíam experiências semelhantes.

Nesse contexto, destacou-se a participação de uma discente, que participou da organização e que já havia concluído outra graduação na mesma instituição e que, durante sua formação anterior, participou da organização de uma jornada acadêmica semelhante, contribuindo de maneira relevante para o auxílio de alguns aspectos do processo organizacional. Essa vivência favoreceu o desenvolvimento de competências relevantes entre os envolvidos, como a elaboração de publicações para redes sociais, realizada pelos próprios discentes, e a adoção de uma comunicação cordial e profissional no contato com pesquisadores e profissionais de destaque nas áreas temáticas escolhidas. Além disso, a experiência contribuiu para o aprimoramento de habilidades relacionadas à resolução de problemas, à organização, à comunicação e ao gerenciamento do tempo em meio às intensas demandas da rotina acadêmica. Somado a isso, o processo exigiu senso de responsabilidade, comprometimento e capacidade de articulação coletiva, elementos fundamentais para o trabalho em equipe e para a condução de atividades dessa natureza.

Nessa direção, o conceito de competência mostra-se especialmente pertinente para interpretar os efeitos formativos observados. Conforme Dias (2010), em diálogo com Perrenoud, competência não se reduz à posse de conhecimentos isolados, mas envolve a mobilização integrada de saberes, habilidades e atitudes para responder de maneira eficaz a situações complexas. Assim, ao lidar com prazos, interlocução com palestrantes, divulgação, credenciamento e resolução de imprevistos, os discentes mobilizaram competências transversais importantes para sua futura inserção profissional.

Entre as principais dificuldades enfrentadas nessa etapa, destacou-se a conciliação de horários entre os membros da comissão organizadora, uma vez que os discentes pertenciam a diferentes períodos do curso, o que dificultava a definição de momentos comuns para reuniões e deliberações. Outra limitação relevante esteve relacionada ao cumprimento dos prazos para confirmação dos palestrantes, bem como para a produção e entrega dos kits destinados aos participantes e convidados por parte da instituição de ensino superior. Observou-se que alguns palestrantes apresentaram demora na resposta e na formalização da parceria, enquanto a instituição, em função de demandas internas, levou mais tempo do que o previsto para a aprovação de materiais e disponibilização dos kits. Tais fatores contribuíram para o encurtamento do cronograma e demandaram maior capacidade de adaptação e flexibilidade por parte da equipe organizadora.

No dia anterior à realização da I Jornada Acadêmica, a comissão organizadora dirigiu-se ao Anexo II da instituição com o objetivo de realizar a preparação prévia do espaço destinado

ao evento. Nessa ocasião, foram organizadas as cadeiras nos auditórios, distribuídos os kits nas mesas de recepção, posicionados os separadores de fila na entrada e mantidos os computadores ligados, conforme orientação da equipe de Tecnologia da Informação. Ademais, foi realizada uma simulação da dinâmica prevista para o dia seguinte, acompanhada do repasse das orientações finais à equipe organizadora.

Esse conjunto de ações pode ser interpretado como indicativo do desenvolvimento de uma postura preventiva por parte dos estudantes, uma vez que envolve a antecipação de demandas operacionais e a identificação prévia de possíveis falhas, com vistas à redução de intercorrências no momento de execução do evento.

No dia do evento, a programação transcorreu de acordo com o planejamento previamente estabelecido. Os membros da comissão organizadora foram distribuídos em funções fixas, enquanto os coordenadores circularam entre diferentes setores, a fim de supervisionar as atividades e oferecer suporte diante das demandas que surgiam ao longo da programação. À medida que os participantes chegavam, realizavam o check-in e eram direcionados ao auditório. Paralelamente, um dos membros da equipe ficou responsável pelo contato prévio e cordial com os palestrantes, com a finalidade de acompanhar sua chegada e garantir o adequado fluxo das atividades.

As palestras e os minicursos ocorreram conforme o previsto, sem intercorrências significativas. A dinâmica ao longo do evento sugere que a distribuição de funções entre postos fixos e membros responsáveis pela supervisão contribui para o funcionamento organizacional, ao favorecer a articulação entre diferentes demandas e a resposta a situações emergentes. Nesse contexto, tal organização pode ser associada ao desenvolvimento de noções de responsabilidade coletiva e interdependência entre os membros da equipe.

A principal dificuldade observada durante a execução do evento esteve relacionada ao momento do coffee break, quando alguns participantes tentaram retirar mais de um kit, exigindo da equipe maior atenção na organização e no controle da distribuição. A situação observada durante o coffee break evidencia que, mesmo diante de planejamento prévio, podem emergir demandas não previstas ou de difícil controle integral, exigindo adaptações em tempo real por parte da equipe organizadora.

À luz da literatura, esse tipo de intercorrência revela que a formação para a gestão não se constrói apenas pelo domínio técnico de procedimentos, mas também pela capacidade de mediação, negociação e manutenção do funcionamento coletivo diante de tensões cotidianas. Em outras palavras, situações aparentemente simples, como o controle da distribuição de kits, tornam-se oportunidades concretas de aprendizagem situada, nas quais os estudantes exercitam julgamento prático, autocontrole e comunicação assertiva, elementos compatíveis com uma formação por competências (Dias, 2010; Marinho-Araujo & Almeida, 2016).

Toda essa vivência de planejamento, organização e execução de um evento científico possibilitou aos discentes experimentar situações semelhantes às aquelas frequentemente presentes no mercado de trabalho do profissional de Educação Física que atua em funções de gestão, tais como a organização de processos, o atendimento ao público, a resolução de intercorrências, a tomada de decisões sob pressão e a manutenção de uma postura profissional diante das demandas apresentadas.

Ademais, a experiência dialoga com discussões sobre a própria formação inicial em Educação Física, nas quais se assinala que conteúdos ligados à gestão esportiva, ao empreendedorismo e à organização de processos ainda nem sempre aparecem com a centralidade necessária nos currículos, apesar de serem crescentemente demandados no mundo do trabalho (Quinaud, Farias, & Nascimento, 2018). Nesse cenário, a participação discente na organização de eventos científicos pode funcionar como estratégia complementar de formação, ao aproximar o percurso universitário de exigências concretas da prática profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de organização da I Jornada Acadêmica de Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde demonstrou que a participação discente na construção e execução de eventos científicos pode contribuir de maneira significativa para a formação acadêmico-profissional. Ao longo do processo, os estudantes vivenciaram situações relacionadas ao planejamento, à divisão de tarefas, à comunicação com palestrantes e participantes, à resolução de intercorrências e à condução de demandas em tempo real, desenvolvendo competências importantes para a atuação em contextos de gestão na Educação Física.

O relato evidencia que experiências dessa natureza podem fortalecer habilidades como organização, trabalho em equipe, comunicação, responsabilidade, flexibilidade e tomada de decisão, aspectos relevantes para a prática profissional em diferentes campos de atuação da área. Além disso, reforça a importância de inserir os discentes em vivências que extrapolem o domínio técnico, aproximando a formação universitária das exigências concretas do mercado de trabalho.

Como desdobramento, recomenda-se que instituições de ensino superior ampliem oportunidades de participação estudantil na organização de eventos acadêmicos, de modo a potencializar o protagonismo discente e a formação de competências gerenciais e relacionais. Sugere-se, ainda, que novas experiências sejam relatadas na literatura, especialmente no campo da Educação Física, contribuindo para maior visibilidade dessa prática como estratégia formativa.

AGRADECIMENTO

Os autores expressam seu agradecimento à Faculdade Pernambucana de Saúde pela valiosa colaboração na realização do evento, por meio da disponibilização da estrutura do centro de eventos (Anexos 2) da instituição, do suporte prestado pelas equipes de limpeza e de tecnologia da informação, bem como pelo fornecimento de coffee break, de kits destinados aos estudantes (crachás, blocos de notas e canetas), brindes para sorteio, kits destinados aos palestrantes e camisas para a comissão organizadora.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Na elaboração deste manuscrito, a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT foi empregada como recurso auxiliar para a revisão gramatical e o aprimoramento da concordância textual. Os autores declaram que todo o conteúdo oriundo desse processo foi submetido à revisão humana criteriosa, assumindo integral responsabilidade pelo conteúdo final apresentado.

REFERÊNCIAS

Brasil, Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde. (2012). *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012: Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. Diário Oficial da União. <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

Carvalho-Souza, G. F. D., Silva, P. M. D. S., Silva, R. M. D., Ribeiro, H. C. B., & Tinôco, M. S. (2008). Importância da produção de eventos científicos na formação acadêmica: A experiência da I Semeia. [Dados da publicação não informados].

Conselho Federal de Educação Física. (2002, fevereiro 18). Resolução CONFEF nº 046/2002: Dispõe sobre a intervenção do profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. CONFEF.

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. (2016). Considerações sobre classificação de eventos: Ensino.

de Cássia Marcolan, C., & de Oliveira Nepomuceno, A. L. (2024). A participação em eventos científicos dos integrantes de Biologia do Programa de Residência Pedagógica da Universidade Federal de Sergipe. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 17(36), e19417. [https://doi.org/\[inserir\]](https://doi.org/[inserir])

Dias, I. S. (2010). Competências em educação: Conceito e significado pedagógico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 14(1), 73–78. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572010000100008>

Furidha, B. W. (2023). Comprehension of the descriptive qualitative research method: A critical assessment of the literature. *Acitya Wisesa: Journal of Multidisciplinary Research*, 1–8. [Inserir volume, número e DOI/URL, se houver].

Hayakawa, J. F., Pereira, C. M. L., & de Souza Mendonça, D. (2024). A importância da organização de eventos científicos por representantes discentes: Um relato de experiência. *Paidéi@ – Revista Científica de Educação a Distância*, 16(29), 256–269. [https://doi.org/\[inserir\]](https://doi.org/[inserir])

Kryshtanovych, S., Bilyk, O., Shayan, O., Barabash, O., & Bondar, I. (2021). Study of the experience of the formation of professional competence in future managers of physical education and sports. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13(1Sup1), 162–176. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1Sup1/390>

Marinho-Araujo, C. M., & Almeida, L. S. (2016). Abordagem de competências, desenvolvimento humano e educação superior. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(spe), e32ne28. <https://doi.org/10.1590/0102-3772e32ne28>

Quinaud, R. T., Farias, G. O., & Nascimento, J. V. (2018). Formação profissional do gestor esportivo para o mercado de trabalho: A (in)formação dos cursos de bacharelado em Educação Física do Brasil. *Movimento*, 24(4), 1119–1132. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.76683>

Silva, L. B. D., & Conceição, S. C. D. L. (2023). A importância de eventos científicos no ambiente acadêmico.

GESTÃO DA COMUNICAÇÃO DIGITAL NA FEDERAÇÃO PERNAMBUCANA DE JUDÔ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Wallace Henrique Gonçalves de Andrade Lima, Denis Medeiros de Lima

DOI: 10.29327/5886572.1-24

RESUMO

Este estudo apresenta um relato de experiência sobre a gestão da comunicação digital na Federação Pernambucana de Judô (FPJU), com ênfase no uso estratégico do Instagram como ferramenta de gestão, visibilidade institucional e relacionamento com os públicos de interesse. A experiência refere-se às ações desenvolvidas pela Direção de Comunicação da entidade entre janeiro de 2023 e junho de 2025, envolvendo planejamento editorial, fortalecimento da identidade visual, ampliação da equipe de comunicação, integração entre site institucional e redes sociais e uso de métricas para orientar a produção de conteúdo. Os resultados indicam crescimento expressivo do alcance e do engajamento do perfil, maior visibilidade para atletas, dirigentes e árbitros, além do fortalecimento da transparência institucional. Apesar dos avanços, identificaram-se desafios relacionados à infraestrutura, profissionalização da equipe e regularidade das publicações. Conclui-se que a comunicação digital, quando planejada e orientada por dados, constitui um recurso estratégico para a gestão de federações esportivas.

Palavras-chave: Comunicação digital; Gestão esportiva; Redes sociais; Judô.

INTRODUÇÃO

As organizações esportivas contemporâneas têm passado por transformações significativas no modo como se comunicam com seus públicos, impulsionadas sobretudo pela consolidação das mídias sociais como canais estratégicos de relacionamento, informação e construção de identidade institucional. Nesse cenário, plataformas digitais como o Instagram assumem papel central na comunicação organizacional, especialmente no contexto esportivo, por sua natureza visual, interativa e orientada ao engajamento contínuo dos usuários (Broms, 2023; Erciş, 2025).

No âmbito das federações esportivas, a comunicação institucional ultrapassa a simples divulgação de eventos ou resultados competitivos, passando a configurar-se como uma ferramenta de gestão, transparência e aproximação com diferentes públicos de interesse, como atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, clubes filiados e torcedores (Erciş, 2025). Estudos recentes indicam que o uso estratégico das redes sociais contribui para o fortalecimento da imagem organizacional, para a ampliação da visibilidade das modalidades esportivas e para o incremento do engajamento dos fãs, especialmente quando associado a conteúdos audiovisuais e narrativas institucionais consistentes (Santos, Correia, Biscaia, & Pegoraro, 2019; Romero-Jara et al., 2024).

O Instagram, em particular, destaca-se por possibilitar uma comunicação mais dinâmica

e bidirecional, favorecendo interações em tempo real, disseminação de conteúdos multimodais e construção de comunidades digitais em torno do esporte (Oelrichs & Ludwig, 2024; Voráček et al., 2023). Em modalidades como o futebol, a literatura aponta evidências robustas de sua relevância para o engajamento dos fãs e para a consolidação da marca esportiva (Santos et al., 2019; Romero-Jara et al., 2024), o que sinaliza seu potencial de aplicação também em esportes olímpicos e federações estaduais.

Nesse contexto, a Federação Pernambucana de Judô (FPJU), entidade fundada em 1972 com a missão de coordenar, regulamentar e promover o desenvolvimento do judô no estado de Pernambuco (Federação Pernambucana de Judô, s.d.), tem buscado, nos últimos anos, aprimorar sua comunicação institucional por meio das redes sociais, reconhecendo a necessidade de alinhar-se às dinâmicas contemporâneas da gestão esportiva (Mesquita & Campos, 2024). A adoção de estratégias digitais estruturadas passou a ser compreendida como elemento fundamental para fortalecer a governança, ampliar a transparência e valorizar os agentes envolvidos na modalidade.

Diante disso, o objetivo deste capítulo é relatar as principais ações desenvolvidas pela Direção de Comunicação da FPJU no ambiente digital, com ênfase na utilização do Instagram como canal estratégico de relacionamento, visibilidade institucional e valorização do judô pernambucano. Além de descrever a experiência profissional, o capítulo busca refletir criticamente sobre os resultados alcançados, os desafios enfrentados e as aprendizagens decorrentes desse processo, contribuindo para o debate sobre comunicação e gestão em federações esportivas.

DESCRIÇÃO DO RELATO PROFISSIONAL

A experiência relatada neste capítulo refere-se às ações desenvolvidas pela Direção de Comunicação da Federação Pernambucana de Judô no período compreendido entre janeiro de 2023 e junho de 2025. As atividades ocorreram no âmbito institucional da FPJU, envolvendo diretamente membros da diretoria, profissionais da comunicação, atletas, técnicos, árbitros e representantes dos clubes e associações filiadas à federação.

O processo de reestruturação da comunicação institucional teve início a partir do reconhecimento da necessidade de profissionalizar a presença digital da entidade, tornando-a mais estratégica, coerente e alinhada aos objetivos organizacionais. Para isso, foram realizadas reuniões periódicas de planejamento, nas quais se definiram diretrizes editoriais, identidade visual, tipos de conteúdo prioritários e fluxos de produção e publicação.

Entre as principais ações implementadas, destaca-se o reforço da identidade visual da federação (Figura 2), com a criação de uma logomarca específica para uso nas redes sociais, contribuindo para a padronização estética e o reconhecimento institucional. Paralelamente, houve a ampliação da equipe de comunicação, incorporando profissionais com funções específicas, como fotógrafo, diretor de marketing e storymaker, o que permitiu maior qualidade técnica e diversidade nos conteúdos produzidos.

Figura 1 - Identidade Visual FPJU Antiga



Figura 2 - Identidade Visual FPJU 2026



Fonte: <https://www.fpejudo.com/>

Outra ação relevante foi a integração entre o site institucional da FPJU e suas redes sociais, favorecendo a centralização das informações e o direcionamento do público para diferentes canais oficiais. Ademais, a Direção de Comunicação promoveu a divulgação ativa do perfil do Instagram da federação junto aos clubes e associações filiadas, incentivando o compartilhamento de conteúdo e ampliando o alcance orgânico das publicações.

A produção de conteúdo passou a ser orientada por métricas extraídas do painel profissional da plataforma, considerando indicadores como alcance, impressões, visualizações, engajamento e crescimento de seguidores. No período analisado, foram realizadas 195 publicações, distribuídas entre postagens no feed, reels e colaborações com outras páginas institucionais e parceiras. Os conteúdos abordaram, majoritariamente, agendas de competições, cursos de capacitação, homenagens a atletas e dirigentes, resultados esportivos e comunicados institucionais.

RESULTADOS E REFLEXÕES

Os resultados observados ao longo do período analisado indicam avanços significativos na comunicação institucional da FPJU. O número de seguidores do perfil no Instagram cresceu de menos de dois mil para mais de cinco mil, evidenciando uma ampliação expressiva da audiência digital da federação. Nos últimos 90 dias analisados, o perfil alcançou 38.234 contas, com um total de 276.398 visualizações, números que refletem o impacto das estratégias adotadas.

Um comportamento mais ativo e participativo foi identificado, inclusive pela participação dos familiares de atletas, amigos e instituições que promovem o judô como a parceria com as páginas das associações. Na referida análise 84,2% eram seguidores do perfil e 13,8% se enquadravam como não seguidores. uma modificação no perfil do público que passou a acompanhar o perfil. Fator que pode ter despertado o interesse de outros perfis que não seguem a página no Instagram.

O perfil começa a alcançar as parcerias estabelecidas com a Confederação Brasileira de Judô (CBJ) no formato de colaboração, com a página Adrenalina Esportiva no formato de reels e entrevista (vídeo) e as postagens em colaborações com os atletas medalhistas em competições nacionais e internacionais. Foram estratégias fundamentais para a ampliação do alcance das publicações, especialmente por meio de colaborações e *reposts*, reforçando a importância das redes interorganizacionais no ambiente digital esportivo (Vershoore, J. R., & Balestrin, A. 2008)

Do ponto de vista qualitativo, mesmo considerando um aumento no número de seguidores, observou-se forte aceitação dos conteúdos em formato de reels, onde foi constatado um aumento no número de visualizações, curtidas, comentários e compartilhamentos quando comparado com as postagens de outros formatos.

Além disso, a comunicação digital contribuiu para maior visibilidade de atletas, dirigentes e árbitros, promovendo reconhecimento simbólico e valorização dos agentes da modalidade. Agindo como um expositor e propulsor de novas possibilidades, reconhecimento e visibilidade por parte dos envolvidos.

Destacam-se ainda a estruturação da aba de destaques do perfil, que passou a funcionar como um repositório organizado de informações relevantes, e a terceirização dos registros fotográficos, permitindo maior proximidade com os atletas durante os eventos. A utilização das redes sociais como um portal de transparência institucional, por meio da divulgação de comunicados oficiais e decisões administrativas, também foi identificada como um avanço relevante na relação entre a federação e seus públicos.

Entretanto, a experiência evidenciou desafios importantes, como a necessidade de fortalecer a infraestrutura do setor de comunicação, especialmente no que se refere à aquisição de equipamentos de maior qualidade para produção audiovisual. Também se ressalta a importância da profissionalização contínua da equipe, com investimentos em capacitação técnica e na incorporação de especialistas em comunicação e marketing digital esportivo.

Outro ponto de reflexão refere-se à necessidade de manutenção de um cronograma regular de publicações, garantindo previsibilidade e constância para o público. Ademais, identificou-se o potencial ainda pouco explorado das transmissões ao vivo, sobretudo durante competições, como recurso promissor para ampliar o engajamento, a participação do público e a sensação de pertencimento à comunidade do judô pernambucano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência da Federação Pernambucana de Judô demonstra que o uso estratégico do Instagram pode fortalecer de forma significativa a comunicação institucional de federações esportivas, ampliando a visibilidade da modalidade e promovendo maior aproximação com seus públicos de interesse. Mesmo diante de limitações operacionais, os resultados alcançados indicam que ações planejadas, orientadas por dados e alinhadas aos objetivos institucionais são capazes de produzir efeitos positivos e duradouros na gestão da imagem federativa.

Do ponto de vista teórico, este relato contribui para a literatura sobre comunicação e marketing esportivo ao evidenciar a aplicabilidade de estratégias digitais em organizações esportivas locais e de médio porte, como as federações estaduais. Em termos práticos, oferece subsídios relevantes para que outras entidades similares possam estruturar suas ações de comunicação institucional de maneira criativa, eficiente e adaptada às suas realidades, potencializando o uso das plataformas digitais disponíveis.

Como desdobramentos futuros, recomenda-se o aprofundamento das estratégias de conteúdo ao vivo, a ampliação das parcerias institucionais e o fortalecimento da profissionalização do setor de comunicação, consolidando-o como área estratégica da gestão esportiva.

AGRADECIMENTO / FINANCIAMENTO

Os autores agradecem à Federação Pernambucana de Judô que autorizou a realização do estudo.

REFERÊNCIAS

Broms, L. (2023). Fans, fellows or followers: A study on how sport federations shape social media affordances. *Journalism and Media*, 4(2), 688–709. <https://doi.org/10.3390/journalmedia4020044>

Erciş, M. B. (2025). Importance of Communication in Sports Management. *Contemporary Issues of Communication*, 4(1), 228-238. <https://doi.org/10.62425/conicom.1659047>

Federação Pernambucana de Judô. (s.d.). Federação Pernambucana de Judô. <https://www.fpejudo.com/>

Mesquita, S., & Campos, J. (2024). Estrutura organizacional eo desempenho: as percepções de federações desportivas. *Intercontinental Journal of Sport Management/Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 14(5).

Oelrichs, I., & Ludwig, M. (2024). All the Same? Expectations and Evaluations of Sports Journalistic and Sports Organizations' Instagram Channels by Young Adults. *International Journal of Sport Communication*, 18(1), 81-93.

Romero-Jara, E., Solanellas, F., López-Carril, S., Kolyperas, D., & Anagnostopoulos, C. (2024). The more we post, the better? A comparative analysis of fan engagement on social media profiles of football leagues. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 25(3), 578–599. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-12-2023-0252>

Santos, T. O., Correia, A., Biscaia, R., & Pegoraro, A. (2019). Examining fan engagement through social networking sites. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 20(1), 163–183. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-05-2016-0020>

Vershoore, J. R., & Balestrin, A. (2008). Fatores determinantes para o estabelecimento de redes de cooperação interorganizacional: Um estudo de caso no Rio Grande do Sul. *Revista de Administração Contemporânea*, 12(4), 1035–1054. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552008000400008>

Voráček, J., Ruda, T., & Tauchenová, N. (2023). Marketing Communication of Sports Organizations on Social Networks. In *Digital Marketing in Sports* (pp. 133-155). Routledge.

AVALIAÇÃO FÍSICA: RELEVÂNCIA PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS. RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DO RECIFE

Samantta de Araújo Pereira, Eduarda Laís Lisboa

DOI: 10.29327/5886572.1-25

RESUMO

A avaliação física em idosos é fundamental para a prescrição de exercícios físicos de forma individualizada, considerando aspectos fisiológicos, clínicos e funcionais. Este relato teve como objetivo apresentar a vivência profissional e os procedimentos adotados na realização de avaliações físicas em uma academia localizada na cidade do Recife, com ênfase na padronização e aplicação de protocolos eficazes. Trata-se de um relato de experiência baseado em avaliações conduzidas entre os anos de 2024 e 2026, envolvendo procedimentos como anamnese, aferição de sinais vitais, avaliação postural, medidas antropométricas e testes físico-funcionais. O processo avaliativo possibilitou ampliação do conhecimento técnico para os profissionais, em específico às prescrições voltadas ao grupo especial de idosos, por meio da identificação de limitações e potencialidades individuais de cada idoso, auxiliando na elaboração dos programas de treinamento mais direcionados às necessidades dos praticantes. Observou-se que na prática profissional, a integração multiprofissional favoreceu a adesão do idoso ao tratamento e melhorias em capacidades como força, equilíbrio e funcionalidade, além de contribuir para a adesão ao exercício físico. Conclui-se que a avaliação física desempenha papel central na formação técnica e na prática do profissional de educação física, contribuindo para a promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Avaliação física; Exercício físico; Prescrição de Exercícios; Idoso.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a expectativa de vida da população brasileira aumentou devido à transição epidemiológica, representando uma redução gradativa de natalidade e aumento da longevidade da pessoa idosa (Cruz et al., 2022). Como consequência do processo de envelhecimento, alterações anatômicas e fisiológicas são expressas de forma predominante, repercutindo em perdas nas capacidades funcionais como agilidade, equilíbrio e força (Negrão et al., 2019).

Essa perda da capacidade funcional está diretamente relacionada à diminuição da qualidade de vida dos idosos, interferindo não apenas nos aspectos físicos, mas também mentais (Da Silva et al., 2010). Nesse sentido, treinamentos resistidos são essenciais para a manutenção e retardo do declínio funcional da população idosa, juntamente com avaliações frequentes de sua saúde e aptidão física, combatendo as dependências preveníveis e promovendo uma vida mais saudável (Gonçalves et al., 2010).

A avaliação física é um conjunto de testes e medidas utilizados para identificar o estado

de saúde e aptidão física de um indivíduo (ACMS, 2025). Esta etapa precede a prescrição de exercícios físicos, pois é essencial para identificar as principais fragilidades do indivíduo, do ponto de vista físico e metabólico, haja vista que uma avaliação deve ser composta por investigações relacionadas a doenças cardiometabólicas. Quando os dados coletados nesta etapa são obtidos e analisados, servem para auxiliar no desenvolvimento do treinamento específico para o indivíduo, levando em consideração suas necessidades, limitações e objetivos.

DESCRIÇÃO DO RELATO PROFISSIONAL

A avaliação física é realizada na academia UNIC - Espaço de Metas, que possui três unidades, sendo elas nos bairros de Casa Forte, Parnamirim e Boa Viagem, na cidade do Recife-PE. Para que ocorra uma padronização dos testes e medidas a serem aferidos pelas avaliadoras, são realizados treinamentos e reuniões de alinhamento prévio com a equipe técnica responsável pela aplicação dos protocolos de preenchimento de anamneses, aferição dos sinais vitais, avaliação postural, antropometria e execução dos testes funcionais.

Considerando que o processo de avaliação se dá de forma longitudinal, o relato de experiência em questão se trata de um corte transversal de avaliações realizadas dos anos de 2024, 2025 e 2026 na população idosa da academia UNIC Espaço de Metas.

As avaliações físicas são realizadas com duração entre 45 e 60 minutos antes mesmo do início do treinamento de cada aluno, de maneira detalhada e enviada para o treinador que irá realizar a prescrição do treinamento do aluno. É válido ressaltar que a avaliação física é realizada não apenas no início do ingresso do idoso na academia, mas também com acompanhamento do desenvolvimento nos treinos, de maneira periódica, a cada cinco e seis meses.

1. Anamnese e aferição de sinais vitais

As sessões duram entre 45 e 60 minutos, sendo iniciadas através de anamnese, com perguntas sobre os objetivos a serem trabalhados, saúde, qualidade da alimentação, prática de atividades físicas, nível e tempo de estresse e trabalho, qualidade e tempo de sono, histórico de lesões, procedimentos cirúrgicos, avaliação do check-up clínico, cardiológico e de exames de imagem associados a possíveis dores e desconfortos osteomioarticulares.

Após a realização da anamnese, é feita a aferição da pressão arterial sistêmica, frequência cardíaca e nível de saturação de oxigênio por meio de estetoscópio, esfigmomanômetro e oxímetro devidamente calibrados. Também é feita a medição do peso corporal (kg) através da balança manual *Filizola*® (150 Kg) e da estatura (cm) através de estadiômetro de parede fixo da marca *Balmak*® por meio do Plano de Frankfurt (Vasconcellos et al., 2011). As medidas de peso e altura possibilitam a realização do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) para classificação do peso corporal dentro das alternativas (WHO, 2000):

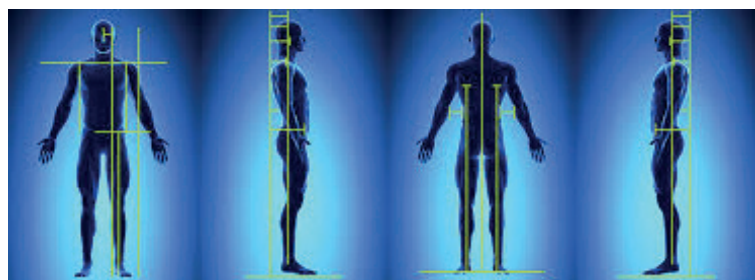
1. Abaixo do peso;
2. Peso normal;
3. Sobrepeso;
4. Obesidade grau I;
5. Obesidade grau II;
6. Obesidade grau III.

2. Avaliação postural

Após a conclusão da anamnese, medidas de peso, estatura e aferição dos sinais vitais,

inicia-se a avaliação postural através de registros fotográficos em quatro planos de observação:

1. Vista frontal;
2. Vista lateral direita;
3. Vista posterior;
4. Vista lateral esquerda.



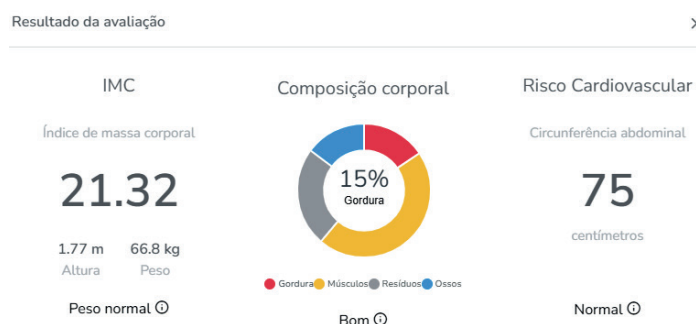
Fonte: Bhering, E. L. (s.d.)

Após os registros, as imagens são anexadas no documento de avaliação e analisadas pela profissional responsável em suas respectivas posições, com o objetivo de identificar desvios posturais do idoso. A análise é realizada de forma segmentar (cervical, ombros, escápulas, torácica, lombar, abdômen, quadril, joelhos, tornozelos e arcos plantares podais) para facilitar a identificação, mas, sempre pontuada de forma integral aos outros segmentos. Com base na observação de assimetrias e alinhamentos dos segmentos corporais realizamos a identificação e pontuação dos desvios nos ângulos das estruturas osteomusculares. Ademais, além da análise postural estática do idoso, durante a etapa que será descrita neste capítulo como “*Testes físico-funcionais*”, a avaliação postural também é realizada por meio de observação participativa na execução dos testes, para elaboração do relato profissional. Por exemplo, no teste “*Sentar e Levantar*” (SFT), o idoso pode realizar um valgo dinâmico involuntário.

3. Medidas antropométricas

Todas as medidas antropométricas são realizadas em conformidade com o Guia Prático de Antropometria (Sanches et al., 2020). São analisadas três variáveis:

1. Circunferências: As medidas de circunferência são realizadas através de fita antropométrica *Cescorff*®, nas regiões axiais: tórax relaxado, cintura, abdômen e quadril. Nas regiões apendiculares, em ambos os membros: braço relaxado, braço contraído, antebraço (apenas para homens), coxa proximal e panturrilha.
2. Dobras cutâneas: Através do adipômetro *Cescorff*®, são realizadas sete medidas de adipometria que permitem o cálculo de porcentagem de gordura corporal por meio da fórmula de *Pollock* (1980): Subescapular, tricipital, peitoral, axilar média, suprailíaca, abdominal e coxa média.
3. Paquimetria: A medida é feita a partir do paquímetro da marca *Cescorff*® do diâmetro do punho e do joelho no lado direito do corpo. Tais medidas permitem estimar a porcentagem de massa óssea de forma não invasiva, e diferenciá-la de massa muscular e massa gorda.



Fonte: Sistema Pacto – Avaliação

4. Testes físico-funcionais:

Protocolo *Sênior Fitness Test* (SFT):

O protocolo é formado por testes que foram extraídos do Sênior Fitness Test (SFT) (Rikli & Jones, 2013), que avaliam o nível de flexibilidade de membros superiores e inferiores, testes de força de membros superiores e inferiores, força e resistência do Core, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória e agilidade. São eles:

Quadro 1 - Testes de flexibilidade, resistência e força

Teste	Levantar e sentar da cadeira	Flexão de antebraço	Alcançar os pés sentado	Alcançar atrás das costas
Objetivo	Avaliar força e resistência de membros inferiores.	Avaliar força e resistência de membros superiores.	Avaliar flexibilidade de tronco e membros inferiores.	Avaliar flexibilidade de ombros.
Protocolo	Inicia sentado, com as costas direitas e pés à largura dos ombros. Braços cruzados sobre o peito.	Inicia com o antebraço em extensão, vai rodando a palma da mão para cima, enquanto faz a flexão. Controlar todo o movimento.	Expirar durante a flexão de tronco, com a ponta dos dedos sobrepostas, manter a posição por dois segundos. Realizar medida com uma fita métrica.	Em pé, coloca-se uma das mãos por cima do mesmo ombro, deslocando-a em direção ao meio das costas. A outra é colocada atrás e abaixo. Repete-se o procedimento para ambos os lados.
Pontuação	O máximo de repetições durante 30 segundos.	O máximo de repetições durante 30 segundos.	Até o pé o registro é negativo (-), ultrapassando pé, registro positivo (+).	A distância entre as pontas dos dedos médios, registro negativo (-), dedos médios sobrepondo-se, resultado positivo (+).

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Quadro 2 - Testes de agilidade, equilíbrio e core

Teste	Teste de agilidade (Levantar-se do solo)	Teste de CORE (Prancha ventral adaptada)	Teste de equilíbrio
Objetivo	Avaliar o tempo de agilidade do indivíduo	Avaliar força e resistência do CORE.	Avaliar o nível de equilíbrio e risco de quedas do indivíduo.

Protocolo	Inicia-se com o aluno deitado em decúbito dorsal, o tempo é cronometrado com o aluno levantando-se do solo o mais rápido possível, dentro de seus limites.	O aluno posiciona-se em posição de prancha ventral, com adaptação de um banco, ficando elevado do solo. Ficar na posição até o seu limite de fadiga muscular. O tempo é marcado por um cronômetro.	Em pé, o aluno marca um ponto fixo referencial na parede, retirando um dos pés do solo. O aluno ficará na posição até o seu limite de equilíbrio, sendo encerrado o teste a partir do momento em que necessita de apoio ou o pé volta para o solo. O teste é realizado para ambos os lados.
Pontuação	Quanto menor o tempo, maior seu nível de agilidade.	O tempo limite do teste é de um minuto. Quanto mais próximo do tempo limite, maior sua força e resistência.	O tempo limite do teste é de um minuto para ambos os lados. Quanto mais próximo do tempo limite, maior o nível de equilíbrio do indivíduo.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

RESULTADOS E REFLEXÕES

Sabe-se que ao falar na prática do profissional de educação física na prescrição para os grupos especiais, em específico o público idoso, a prescrição e a instrução necessitam de um olhar individualizado, seguro e eficaz que trabalhe capacidades físicas essenciais para autonomia e independência da pessoa idosa, que se tornam deficitárias com o avançar desequilibrado da senescência, como: equilíbrio, força, agilidade e capacidade cardiorrespiratória (Negrão et al., 2019). Além disso, preconizar a importância da atualização dos exames clínicos e cardiológicos para prevenção a possíveis acidentes cardiovasculares e estimular a prática segura de exercício físico (ACSM, 2024), torna-se papel fundamental do acompanhamento do profissional que está inserido no meio.

Isto posto, a execução de avaliações físicas prévias ao início da prática do exercício físico em si fomenta a importância desse processo para uma prescrição pautada na individualidade e subjetividade de cada idoso.

A anamnese é a etapa essencial para a construção de uma prescrição de exercícios físicos individualizada, considerando que é feita a aferição dos sinais vitais e a análise de exames laboratoriais (hemograma, ultrassonografias, tomografias, ressonâncias, exames cardiológicos, entre outros). Analisar os exames clínicos mais recentes do idoso permite uma ampliação da perspectiva fisiológica para o profissional de educação física essencial ao falar no impacto do exercício físico para o público idoso, como por exemplo, o efeito agudo e crônico do exercício nas variáveis hemodinâmicas (Negrão et al., 2019).

A realização dos testes físicos mostrou, com especificidade as disfunções individuais nas capacidades de força, padrão e qualidade na execução de movimentos e níveis de flexibilidade, podendo ser desenvolvida uma prescrição de exercícios individualizados, focando na evolução dos parâmetros classificados como baixos encontrados.

Os efeitos crônicos na saúde dos indivíduos com uma prescrição baseada nas avaliações

físicas mostram, ao longo do período, nas reavaliações realizadas, maior adesão do idoso ao processo de treinamento físico. Bem como, melhora não apenas na força, equilíbrio e agilidade, mas também no aumento de massa muscular e controle de doenças cardiometabólicas, melhorando, assim, a qualidade e expectativa de vida dessa população.

Do ponto de vista da formação técnica, realizar as avaliações permitiu ampliar o olhar acerca da pessoa idosa. Visto que há um aumento exponencial da expectativa de vida, conhecer as limitações do público idoso não é mais uma opção para o profissional de educação física. Afinal, assim como nas academias de musculação, serviços públicos e outras instituições privadas têm pensado seu funcionamento para promover a inclusão e a adesão de pessoas idosas nos espaços de práticas físicas como grupos de caminhadas ou corrida, pilates, dança e outras modalidades físicas.

O relato escrito descritivo da avaliação física deve objetivar a compreensão para o profissional responsável pela prescrição, instrução e supervisão dos exercícios, sendo responsabilidade do avaliador. No que tange à prescrição dos exercícios, cabe ao profissional a capacidade de interpretar os resultados quantitativos e qualitativos relatados durante a avaliação e adaptá-los aos exercícios a serem escolhidos para compor o protocolo de treinamento. Essa comunicação e interpretação impactou a adesão e regularização da frequência do idoso na academia, além de ampliar os conhecimentos técnicos aos profissionais envolvidos.

Portanto, é necessário que nós, profissionais de educação física, estejamos prontos e capacitados a receber essa população de forma técnica e segura, que cada vez mais busca por um estilo de vida mais ativo e saudável (Maniero & Alves Filho, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados apresentados, foi observado que a avaliação física é um procedimento de alta relevância no processo da prescrição de treinamento para a evolução das capacidades físico-cognitivas da população idosa. A realização das avaliações incentivou os idosos a conhecerem suas potencialidades e fragilidades subjetivas, exercendo impacto na motivação e adesão ao treinamento físico regular a longo prazo, quando observados resultados positivos ao longo do período de reavaliações realizadas nessa população.

Ademais, a formação técnica e treinamento prévio foram essenciais para uma execução padronizada da avaliação física. O trabalho multiprofissional e integrado entre equipe de avaliadoras físicas, equipe de treinadores, nutricionistas e psicólogos foi essencial para considerar a integralidade do idoso. A comunicação entre o avaliador e o instrutor dos exercícios é extremamente necessária para a prática segura dos exercícios.

REFERÊNCIAS

Bhering, E. L. (s.d.). *Avaliação postural* [Imagem/slide]. Passei Direto. <https://www.passeidireto.com/arquivo/59953469/avaliacao-postural>

Cruz, D. K. A., Nóbrega, A. A. D., Montenegro, M. D. M. S., & Pereira, V. O. D. M. (2022). Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e as fontes de dados para o monitoramento das metas no Brasil. *Epidemiologia e serviços de saúde*, 31, e20211047.

da Silva, T. O., de Freitas, R. S., Monteiro, M. R., & de Melo Borges, S. (2010). Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. *Revista Brasileira de Clínica Médica*, 8 (5) , 392-398.

Gonçalves, L. H. T., Silva, A. H. D., Mazo, G. Z., Benedetti, T. R. B., Santos, S. M. A. D., Marques, S., ... & Rezende, T. D. L. (2010). O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. *Cadernos de Saúde Pública*, 26(9), 1738-1746.

Iunes, D. H., Bevilaqua-Grossi, D., Oliveira, A. S., Castro, F. A., & Salgado, H. S. (2009). Análise comparativa entre avaliação postural visual e por fotogrametria computadorizada. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 13, 308-315.

Jackson, A. S., Pollock, M. L., & Ward, A. N. N. (1980). Generalized equations for predicting body density of women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 12(3), 175-181.

Lohman, T. J., Roache, A. F., & Martorell, R. (1992). Anthropometric standardization reference manual. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(8), 952.

Maniero, J. A., & Alves Filho, J. R. (2024). Análise da prevalência e tipos de atividades físicas entre idosos acima de 60 anos: Um estudo quantitativo em um ambulatório público de Cascavel. *Research, Society and Development*, 13(11), e105131147470-e105131147470.

Negrão, C. E., Barretto, A. C. P., & Rondon, M. U. P. B. (2019). Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata. *Barueri, SP: Manole*.

Ozemek, C., Bonikowske, A., Christle, J., & Gallo, P. (2025). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). *Senior fitness test manual*. Human Kinetics.

Sanches, P. M. A., Bresan, D., & Ré, P. V. D. (2020). Guia prático de antropometria para adultos.

Vasconcellos, A. B., Fagundes, A., Nilson, E. A., Coutinho, J. G., Conde, W. L., & Vítolo, M. (2011). Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de vigilância alimentar e nutricional-SISVAN. In *Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de vigilância alimentar e nutricional-SISVAN* (pp. 76-p).

World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic.

SOBRE OS AUTORES

ceref12/PE

Conselho Regional de Educação Física
da 12ª Região

Abraão Guilherme da Paixão Neto

Universidade de Pernambuco. CREF 021552-G/PE.

E-mail: paixaogui863@gmail.com

Anelise Becker

Universidade Feevale. Profissional de Marketing.

E-mail: anelisekbecker@gmail.com

Antônio Henrique Germanos Soares

Dep. Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde. Health Research and Innovation Science Centre, Faculty of Health Sciences, Klaipeda University, Klaipeda, Lithuania. CREF 017196-G/PE.

E-mail: antonio.soares@fps.edu.br

Bruna Cadengue Coelho de Souza

Faculdade Pernambucana de Saúde. CREF 006633-G/PE.

E-mail: bruna_cadengue@fps.edu.br

Bruno Leandro de Melo Barreto

Grupo Ser Educacional. CREF 005363-G/PE.

E-mail: bruno.barreto@sereducacional.com

Camila Tenório Calazans de Lira

Centro Universitário (UNINOVO). CREF 006974-G/PE.

E-mail: cmilatenorio@gmail.com

Carmeleide Bezerra dos Santos Freire

Escola Municipal Carmélia Ignácio de Mello. CREF 005425-G/PE.

E-mail: carmeleide88@gmail.com

Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso

Grupo de Pesquisa em Esporte e Gestão da Universidade de Pernambuco (GEquip/UPE). CREF 002845-G/PE.

E-mail: carlos.mulatinho@upe.br

Carlos Eduardo das Neves

Universidade de Vassouras (UNIVASSOURAS). CREF 000729-G/RJ.

E-mail: carlosetduardo.neves@univassouras.edu.br

Cesar Augusto Barroso de Andrade

Universidade São Judas Tadeu – USJT. SME – Fortaleza/CE. CREF 009043-G/CE.

E-mail: cesar.augusto@alu.ufc.br

Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi

Faculdade Pernambucana de Saúde. CREF 003288-G/PE.

E-mail: cristianne.tomasi@fps.edu.br

Danilo Bastos Moreno

Universidade de Pernambuco. CREF 003143-G/CE.

E-mail: danilo.bmoreno@upe.br

Daniel Rogério Petreça

Universidade de Pernambuco. CREF 019749-G/PE.

E-mail: daniel.petreca@upe.br

Denis Medeiros de Lima

Federação Pernambucana de Judô. CREF 000757-G/PE.

E-mail: denislinafpju@gmail.com

Débora Priscila Lima de Oliveira

Faculdade Pernambucana de Saúde. CREF 012420-G/PE.

E-mail: debora.oliveira@fps.edu.br

Eduarda Laís Lisboa

Secretaria de Saúde do Recife. CREF 020743-G/PE.

E-mail: eduarda.lisboa@upe.br

Elvis Felipe de Sousa Arruda

Centro Universitário UniFBV Wyden. Estudante de bacharelado em Educação Física.

E-mail: elvis.arruda@alunos.unifbv.edu.br

Estélio Henrique Martin Dantas

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e Universidade Tiradentes (UNIT).
CREF 000001-G/RJ.

E-mail: estelio.dantas@unirio.br

Gabriel Lucas Moraes Freire

Universidade Estadual de Maringá. CREF 007731-G/PE.

E-mail: biel88@gmail.com

Gustavo Oliveira da Silva

Faculdade Pernambucana de Saúde. CREF 021420-G/PE.

E-mail: gustavo.oliveira@fps.edu.br

Ítalo José de Medeiros Dantas

Universidade Feevale. Profissional de Design.

E-mail: italo.dantasdesign@gmail.com

Jani Cleria Pereira Bezerra

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e Universidade de Vassouras (UNIVASSOURAS). CREF 005948-G/RJ.

E-mail: j.cleria@gmail.com

Jeferson Francisco da Silva

Universidade de Pernambuco. CREF 006409-G/PE.

E-mail: jeferson_francisco1988@hotmail.com

Jéssica Silva Vianna

Faculdade Pernambucana de Saúde. Estudante de Bacharelado em Educação Física.

E-mail: jessicavianna96@gmail.com

Jorge Maciel

Grupo de Pesquisa em Esporte e Gestão da Universidade de Pernambuco (GEquip/UPE).

CREF 016559-G/PE.

E-mail: jorge.maciell@upe.br

José Francisco da Silva

Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco. Dep. Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde. CREF 012405-G/PE.

E-mail: francisco.silva2@upe.br

Juan Carlos Freire

Universidade de Pernambuco. CREF 018430-G/PE.

E-mail: juancarlos.freire@upe.br

Lúcio Francisco Antunes Beltrão Neto

Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região. CREF 003574-G/PE.

E-mail: lucio_beltrao@hotmail.com

Marco Vinicius Acioli da Gama

Grupo de Pesquisa em Esporte e Gestão da Universidade de Pernambuco (GEquip/UPE).

CREF 019932-G/PE.

E-mail: marco.gama@upe.br

Marcelo Curth

Universidade Feevale. CREF 011605-G/RS.

E-mail: marcelocurth@feevale.br

Marina Boaviagem Marques

Grupo de Pesquisa em Esporte e Gestão da Universidade de Pernambuco (GEquip/UPE). CREF 005851-G/PE.

E-mail: marinaboaviagem@gmail.com

Marckson da Silva Paula

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). CREF 034143-G/RJ.

E-mail: profmarckson@gmail.com

Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida

Universidade de Pernambuco. CREF 009651-G/PE.

E-mail: deisyelle.almeida@upe.com.br

Maria Mariana Cardoso Clemente

Universidade de Pernambuco. CRN6 – 26804.

E-mail: maria.marianacardoso@upe.br

Murilo Gominho Antunes Correia Júnior

Centro Universitário UniFBV Wyden. CREF 008342-G/PE.

E-mail: murilo.junior@professores.unifbv.edu.br

Odair José de Farias Lima

EREM Frei Epifânio. CREF: 009860-G/PE.

E-mail: odairjose92@outlook.com

Paulo Henrique de Melo

Faculdade Pernambucana de Saúde. CREF 002630-G/PE.

E-mail: paulo.melo@fps.edu.br

Públio Gomes Florêncio Júnior

Conselho Regional de Educação Física da 12ª Região. CREF 003203-G/PE.

E-mail: publio_@hotmail.com

Rafael Miranda Tassitano

Department of Health and Kinesiology, University of Illinois Urbana-Champaign.

E-mail: rafaelmt@illinois.edu

Rafael Vinicius Torres dos Santos

Centro Universitário UniFBV Wyden. Estudante de bacharelado em Educação Física

E-mail: rafael.santos@alunos.unifbv.edu.br

Raquel Maria Alexandre da Silva

Universidade de Pernambuco. COREN-PE 497182.

E-mail: raquel.asilva@upe.br

Ricardo José de França Mendes

Universidade de Pernambuco. CREF 007346-G/PE.

E-mail: ricardomanga2025@gmail.com

Samantha de Araújo Pereira

Universidade de Pernambuco. CREF 018347-G/PE.

Email: samantha.araujo@upe.br

Silvana Maria Carvalho de Souza Leão

Leão Marinho Natação. CREF 002816-G/PE.

E-mail: souzaleaosilvana863@gmail.com

Taynara Poliana Gonçalves de Melo

Universidade de Pernambuco. CREF 009621-G/PE.

E-mail: taynara.melo@upe.br

Thiago Coelho de Aguiar Silva

Grupo de Pesquisa em Envelhecimento, Exercício Físico e Inovação da Universidade de Pernambuco (GEquip/UPE). CREF 002562-G/PE.

E-mail: thiago.silva@upe.br

Thiago Eugênio Alencar Costa

Universidade Tiradentes. CREF 004110-G/PE.

E-mail: thiagoeacosta@gmail.com

Tuillamys Virgínio de Oliveira

Dep. Educacao Física da Faculdade Pernambucana de Saúde. CREF 016391-G/PE.

E-mail: tuillamys@fps.edu.br

Vítor José Monteiro Borges da Silva Valente

Faculdade Pernambucana de Saúde. Estudante de Bacharelado em Educação Física.

E-mail: valenteg497@gmail.com

Wagner Bruno Silva Coelho

Universidade Santo Amaro. CREF 022257-G/PE.

E-mail: drbrunocoelho@hotmail.com

Wallace Henrique Gonçalves de Andrade Lima

Federação Pernambucana de Judô. Leão Marinho Natação. CREF 008449-G/PE.

E-mail: wallaceesefupe@gmail.com

Welyson de Lima Santana

Faculdade Pernambucana de Saúde. Estudante de Bacharelado em Educação Física.

E-mail: well.lima.santana@gmail.com

Widjane Sheila Ferreira Gonçalves

Centro Universitário UNINASSAU Caruaru. CREF 007953-G/PE.

E-mail: dra.widjanegoncalves@gmail.com

Wilton Mendes Monteiro

Universidade Santo Amaro. CREF 023027-G/PE.

E-mail: wiltonmendesmonteiro@gmail.com

Yves Miranda

Grupo de Pesquisa em Esporte e Gestão da Universidade de Pernambuco (GEquip/UPE). CREF 009291-G/PE.

E-mail: yves.miranda@upe.br



ceref12/PE

Conselho Regional de Educação Física
da 12ª Região