

ISSN 2595-9476

EDIÇÃO DE LANÇAMENTO

DIÁLOGO:

REVISTA MULTIDICCIPLINAR
FUNDASUL – FACCCA

ANO 1 /N.01

MULTI
DISCIPLINAR

DIÁLOGO

FUNDASUL

A Revista multidisciplinar DIÁLOGO destina-se à divulgação de textos e artigos nas áreas de Administração, Ciências Contábeis, Saúde e Linguagens, dando visibilidade às produções desenvolvidas por professores e alunos de graduação e pós-graduação da Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas. É uma revista de natureza multidisciplinar com periodicidade semestral. Procura contemplar artigos de opinião, artigos científicos e textos informativos do ambiente acadêmico que articulem informação e conhecimento com o objetivo de contribuir com o crescimento das áreas. Conta com um conselho editorial formado por professores e pesquisadores e tem como público alvo alunos de graduação, pós-graduação dos cursos da FACCCA.

ISSN 2595-9476

EDITOR RESPONSÁVEL**Suzete Maria Santin**

FACCCA/FUNDASUL

CONSELHO EDITORIAL

Profª. Ma. Josiane A. Longaray

Prof. Dr. Leandro Silva Vargas

Profª. Ma. Roberta Pedroso

Profª. Esp. Silvana Scherer

Profª. Dra. Suzete Maria Santin

Prof. Me. Walmir Güntzel

Esta revista é produzida pela Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul - FUNDASUL - e suas mantidas, Faculdade de Ciências Contábeis e Administrativas e Escola Profissional Fundasul.

Av. Cônego Luiz Walter Hanquet, 125 - Centro, Camaquã, RS

CEP: 96.180 000 Camaquã – RS

Telefone: (051) 3671 1855

E-mail:

revista@fundasul.br

Distribuição gratuita

Versão *on line* no site www.fundasul.br

IMAGENS

Arquivo

www.fundasul.br



UMA REVISTA COM FOCO
NO CRESCIMENTO ACADÊMICO

DIÁLOGO
MULTI
DISCIPLINAR

FUNDASUL
FACCCA

SEÇÃO 1 EDITORIAL

Editorial..... 5



Nota do editor: Especial 45 anos..... 7

SEÇÃO 2 DEBATE



Braços abertos para a história e a memória- preservação da memória cultural do rio grande do sul: helenismo sul-americano missioneiro..... .9



A hora e a vez do curso técnico

Profissão: Técnico 16

Cursos de especialização técnica: um caminho seguro e eficiente para o Técnico de Enfermagem tornar-se referência no mercado de trabalho..... 18



O aluno de graduação da FUNDASUL e a iniciação científica 20

SEÇÃO 3

ARTIGOS

PÁGINAS INICIAIS

Projeto para aumentar a lucratividade de empresa através de um plano de fidelização de clientes - Thiarlles Willian da Silva..... 23

Análise comparativa entre dois grupos de idosas: praticantes de exercício físico versus não praticante - Patrícia Kryger Donay 38

SEÇÃO 4

ARTIGOS

PERMANENTE

Produção docente

**A hospitalidade em recursos humanos
Profº. Me. Walmir Günzel 62**

**Leitura: uma rede infinita de relações desvendando, na prática, os mistérios do texto: um exercício de leitura sobre o poema “tecendo a manhã”, de João Cabral de Melo Neto”.
Profª.Dra. Suzete Maria Santin..... 67**

Os rumos assumidos pela educação superior exigem muitos esforços das IES para que se mantenham e ou sobrevivam neste clima de abandono e indiferença com que se convive no Brasil.

Para-raios das crises vividas no país, a educação, de modo geral, sofre com os cortes financeiros constantes e com a falta de uma política estável e segura para o desenvolvimento do setor que definiria, sem sombra de dúvidas, a qualidade do conhecimento e da profissionalização desta nação. Mais uma vez, instala-se a crise levando a maioria das Universidades e Faculdades públicas e privadas a readaptações.

Considerando-se que estas últimas são responsáveis pela formação de mais de 80% dos estudantes, são elas, também, as que mais sofrem e precisam tomar medidas drásticas como demissão de professores, pesquisadores e funcionários, além do fechamento de cursos e campus, entre outras. Sem contar na quantidade de jovens beneficiados com os programas de inclusão do Governo Federal, com financiamentos estudantis atingidos diretamente com a redução dos programas.

Contudo, a crise vivida pela universidade não se deve apenas a isso. As medidas governamentais chegam para contribuir com um panorama instalado nas IES privadas há mais ou menos 15 anos, com o advento da modalidade de ensino a distância. Pelas características de flexibilização de tempo e espaço e economicamente possível para um contingente maior de pessoas, esse tem sido o caminho de um milhão e meio de alunos que pode escolher entre os 1.200 cursos disponíveis entre as centenas de universidades em todo o território nacional

Outro aspecto preocupante, nesse contexto, é a evasão. A considerável falta de preparo dos alunos que chegam à universidade, deixa visível resultados de um ensino médio deficiente, levando-

os a desistirem pelas dificuldades que encontrarão para acompanharem as exigências do ensino superior. A situação da evasão agrava-se, ainda mais, por conta do fator financeiro. Sem os financiamentos estudantis, muitos obrigam-se a trancar a faculdade. Não há como manterem estudos como prioridade, quando o nível salarial dos jovens estudantes, na maioria dos casos, é insuficiente para as suas necessidades básicas.

Tudo é perda. O prejuízo à nação é incomensurável, se avaliado o retrocesso e a inversão de valores que culminam dessa realidade. A captação e a retenção de alunos ficam igualmente comprometidas nos cursos de graduação,

aumentando a bola de neve que se cria com tal situação, fragilizando a sustentabilidade das instituições privadas.

Até bem pouco tempo as Instituições eram julgadas pela ineficiência e pela má-qualidade na formação oferecida. O crescimento ou não dessas IES deveu-se ao alcance de uma qualidade, cujos critérios são estabelecidos pelo MEC, desde a implantação do SINAES (Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior) que analisa as instituições, os cursos e o desempenho dos estudantes, levando em consideração aspectos como ensino, pesquisa, extensão, responsabilidade social, gestão da instituição e corpo docente.

A reunião de informações do Exame Nacional de Desempenho de Estudantes (Enade) e das avaliações institucionais e dos cursos, oferecem subsídios úteis e seguros ao MEC para a orientação institucional de estabelecimentos de ensino superior e oferecem embasamento às políticas públicas. A utilidade das avaliações é extensiva à sociedade, servindo de referencial, especialmente aos estudantes, sobre as condições de cursos e instituições. Entristece, portanto, saber que hoje o Ensino Superior fragiliza-se por falta de políticas públicas adequadas para a realidade brasileira, após tantos ganhos em qualidade e fortalecimento.

Um olhar diferenciado sobre as múltiplas realidades permitiria que esses esforços continuassem valendo a pena em nome de uma comunidade que deles se beneficia há quase meio século sem, assim, interromper seu ciclo produtivo.

As IES menores passam, igualmente, por todos os processos avaliativos e de exigência por que passam as universidades. Uma única avaliação para todas as realidades. Contudo, é necessário que se observe que as universidades possuem programas de ensino e pesquisa subsidiados pelo fomento público, enquanto as faculdades pequenas sobrevivem de seus próprios esforços. Um olhar diferenciado sobre as múltiplas realidades permitiria que esses esforços continuassem valendo a pena em nome de uma comunidade que deles se beneficia há quase meio século sem, assim, interromper seu ciclo produtivo.

A Fundação de Ensino Superior da Região Centro- Sul – FUNDASUL, mantenedora da Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas (FACCCA) e da Escola Profissional FUNDASUL, dentro desse contexto, busca, através de inovações e de adequações, continuar sendo referência para a comunidade local e regional. Por essa razão, investe em novas políticas de gestão, iniciando, aos 45 anos de existência, um novo conceito de Ensino superior na região.

A edição de uma nova REVISTA DA FUNDASUL, com foco na produção do

conhecimento para o crescimento acadêmico, no momento em que as universidades perdem o fomento à pesquisa, é o resultado dessas políticas que levam em conta, sobretudo, a história que a instituição desenvolveu nesses 45 anos na região Centro-Sul, contribuindo para o seu desenvolvimento e a história vindoura. A existência da FUNDASUL, neste espaço regional, permitiu o acesso ao Ensino Superior a mais de 4000 cidadãos

Grupos de pesquisa importantes deixam o país; vários projetos de pesquisa, indispensáveis para o desenvolvimento dos setores, são paralisados; nossos cientistas obrigam-se, novamente, como já aconteceu em épocas passadas, a buscarem fora do país o incentivo à pesquisa.

que, se assim não fosse, talvez não pudessem ter cursado uma faculdade, e deseja continuar sendo o lugar de debate, o lugar de busca do conhecimento e do crescimento humano e social.

ESPECIAL 45 ANOS

A REVISTA DE CARA NOVA OU NOVA REVISTA !

A REVISTA DA FUNDASUL completa, em 2017, 4 anos e volta, depois de um ano sem edições, com nova proposta.

A Revista propõe, a partir deste ano, ser o espaço para a publicação das produções de alunos e professores, profissionais e pesquisadores da região.

Inovar e expandir a visão institucional é objetivo da nova revista, assim como tem sido a visão adotada pela nova gestora da Fundação, a Professora Marla de Sans da Rosa Crespo, desde abril de 2016, com foco na modernização, adequação e crescimento do Ensino Superior de qualidade, desenvolvido em Camaquã há 45 anos, sempre observando as novas exigências do mercado de trabalho e da própria sociedade como um todo, para onde se dirigem os profissionais formados pela FUNDASUL.

Deseja-se com essa proposta, incentivar o excelente trabalho de iniciação científica realizado nos cursos de Administração, Ciências contábeis e Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, da FUNDASUL, em que professores e alunos produzem a partir dos resultados de suas pesquisas realizadas em estágios curriculares supervisionados ou em disciplinas do curso.

As produções comprometidas com as discussões realizadas no meio acadêmico, envolvendo situações-problema relativas a contextos específicos de cada curso, demonstram o amadurecimento dos alunos e da Instituição com relação à proposta de iniciação científica concebida no Plano de Desenvolvimento Institucional 2016-2020 da FUNDASUL.

BOA LEITURA!!!!



PARABÉNS, FUNDASUL!!!

MATURIDADE

Ter maturidade é mais do que ter idade!

45 anos de trabalho sério, dedicado à formação de mais de 4000 profissionais competentes que hoje ocupam, em sua maioria, posições privilegiadas no mercado de trabalho na sociedade local e regional, colocam a FUNDASUL em constante posição de destaque.

Pela segunda vez em dois anos, a Instituição recebe o Prêmio Prime como o nome mais lembrado em educação superior.

Instituição completa, de olho no futuro, sempre conectada ao seu tempo e aberta às inovações, a FUNDASUL dispõe de infraestrutura compatível com todos os cursos que oferece.

Dos cursos técnicos aos cursos de graduação presencial e a distância, seu Projeto prima pela qualidade e pela excelência, integrando Ensino, Pesquisa e Extensão.

A história de desenvolvimento da FUNDASUL se confunde com a vida de mais de 4000 profissionais da Região.

Desde sua fundação, a FUNDASUL é, para a Região Centro-Sul, a única referência em Ensino Superior presencial.

Suas faculdades (mantidas), FACCCA e FAFOPEE são responsáveis pela formação de Professores, Contadores, Administradores e bacharéis em Educação Física. A Escola Profissional FUNDASUL (também mantida) é responsável pela formação de técnicos em enfermagem, técnicos em saúde bucal e gestão de turismo e hotelaria, bem como pela especialização técnica de nefrologia e instrumentação cirúrgica.

A Instituição tem sido elemento propulsor do crescimento, na construção do conhecimento e no desenvolvimento da região, com a formação desses profissionais que, até os dias de hoje, são recrutados pelas empresas privadas e públicas pela certeza da qualidade e da competência.

Hoje, a FUNDASUL continua sendo a única IES 100% presencial da Região Centro-Sul, referenciada pela qualidade dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Educação Física Licenciatura e Bacharelado e o ensino a distância, nas modalidades graduação, tecnólogos e pós-graduação.

FUNDASUL DE BRAÇOS ABERTOS PARA A HISTÓRIA E A MEMÓRIA



PRESERVAÇÃO DA MEMÓRIA CULTURAL DO RIO GRANDE DO SUL

Helenismo Sul-Americano Missioneiro



Por Prof^a Suzete Maria Santin

O rastro é a aparição de uma proximidade, por mais longínquo esteja aquilo que o deixou. A aura é a aparição de algo longínquo, por mais próximo esteja aquilo que a evoca. No rastro, apoderamo-nos da coisa; na aura, ela se apodera de nós. (Walter Benjamin)

O conceito de Walter Benjamin expressa o sentimento humano diante de sua necessidade de ver projetado, em algo, o que pelas frestas do passado deixa-se vislumbrar por sinais, deixados aqui e ali.

Camaquã e região Centro-Sul tiveram a oportunidade de vivenciar o resgate de memórias, deixadas por uma civilização cujos conceitos de arte e religião estão impressos nos rastros caracterizados pelas ruínas que permanecem no tempo atual e no espaço original pela importância do seu significado para o povo gaúcho. Alguns desses rastros estão extraviados pelos pampas gaúchos incluindo, também, a Região do Prata, levados por viajantes ou até mesmo por sobreviventes das Guerras guaraníticas. É atrás desses elementos que está o pesquisador Prof.Dr. Edison Hüttner, através do qual a exposição chega a Camaquã.

A *Exposição Helenismo Sul-americano Missioneiro* foi realizada na FUNDASUL, em parceria com a Escola de Humanidades da PUCRS,



A abertura da exposição contou com projeção de filme documentário e apresentação do projeto de Ação Educativa pelo curador da exposição, Prof. Dr. Edison Hüttner.

Através de riquíssimo acervo de peças da arte missioneira, fotos, desenhos e filmes, conferências, catálogo educativo, partilha de pesquisas, música indígena, exemplares de mudas de erva-mate e amostras de terra das missões, a exposição apresentou a paisagem da arte sacra jesuítico-guarani a partir de novo ângulo, de um novo conceito cultural: Helenismo Sul-Americano Missioneiro.

Destaque na Revista *Visioni LatinoAmericane*, do Centro de Estudos para América Latina, da Universidade de Trieste, da Itália, o artigo intitulado “Humanismo e cultura religiosa” de autoria do Professor Dr. Edison Hüttner, da PUCRS, e o arquiteto, Dr. Rogério Mongelos, também da PUCRS, traz a público as importantes descobertas que têm sido realizadas nas missões guaraníticas.

No artigo, o Professor localiza, historicamente, o contexto e a região do Helenismo sul-americano Missioneiro e dos jesuítas, esclarecendo o novo conceito cultural.

O termo helenismo sul-americano missioneiro, segundo o Professor, em entrevista à Revista da Fundasul, tem origem na história geral do helenismo histórico, iniciado no século IV a.C. O encontro da civilização grega com povos do Mar Mediterrâneo até a Ásia Central, resultou na fusão de várias culturas e suas mais variadas edificações.



Helenismo é um fenômeno existente na história da humanidade, resultante do encontro de culturas que abrange arte, escultura e filosofia grega. O termo Sul-americano, é apenas um identificador do espaço onde está localizada toda a paisagem em questão, cujo contingente são peças de alto valor cultural identitário: Argentina, Brasil, Paraguai e Uruguai. Tais construções representam identidade americana e latino-americana.



O estudo multidisciplinar realizado na província jesuítica do Paraguai, pelos pesquisadores e autores do artigo, busca demonstrar um novo enfoque da interpretação

artística, arquitetônica e cultural em torno das reduções jesuíticas guaranis. O fenômeno artístico, cultural e religioso construído pelos padres jesuítas e pelos índios guaranis, nos séculos XVII e XVIII, possuem características de um Helenismo próprio, desenvolvido a partir de influências, certamente trazidas da Europa pelos jesuítas, como o estilo renascentista-maneirista, o barroco e o barroco missioneiro.

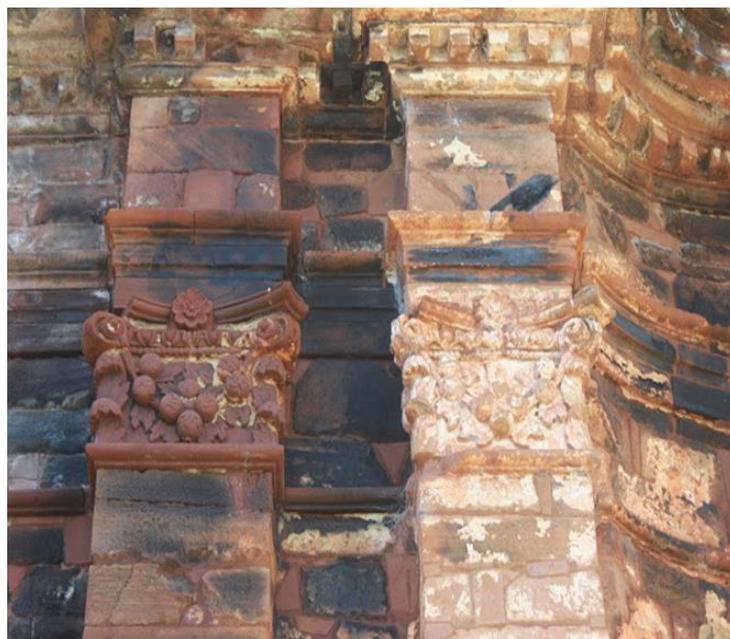
Além disso, o estudo das construções, permitiu encontrar elementos da cultura e arte grega, seja nos frontões, capiteis ou na própria filosofia do espaço.

Segundo os pesquisadores, o fenômeno artístico definido como helenismo-sul-americano, justamente por conter o espírito de uma época, caracteriza as edificações das trinta reduções da Província jesuítica do Paraguai e é considerado o maior avanço cultural e artístico com populações indígenas em solo americano. As trinta reduções importam uma fonte de representações artísticas e culturais no cenário da história da humanidade que se consagram como conceito, identificado nos traços urbanísticos, nos desenhos das paredes, na arte dos capitéis.



Tendo o índio guarani como matéria-prima da concepção jesuítica das missões, é importante considerar os seus aspectos construtores que unem a 'selva' e o urbano, aproximando xamanismo e cristianismo (católico) com experiências vastamente apreciadas. De acordo com os pesquisadores, os guaranis que participaram das reduções, eram grupos de migrantes, compostos por caçadores,

coletores, agricultores e artesãos, todos provenientes da floresta amazônica. Os índios operaram, nesse processo de construção das reduções, conforme o artigo, não como servos, ou com rostos anônimos, mas como protagonistas de seu próprio corpo esculpido nas imagens. Isso é um dos pontos que mais chama a atenção e dá maior significado cultural e valoração para cada edificação construída.



O trabalho realizado pelo grupo de pesquisadores da PUCRS, formado pelos Professores DR. **Edison Hüttner** teólogo; Dr. Eder Abreu Hüttner, gerontologista; e Dr. Rogério Mongelos, arquiteto urbanista culmina com a exposição das peças descobertas, em museus da Capital gaúcha e dos municípios do RGS. A proposta da exposição é mostrar todos os povos a todas as pessoas interessadas, colocando esta situação em plano de destaque como pano de fundo de um processo civilizatório importante.

“O que se vê nas missões é, de fato, único: uma paisagem construída pelas mãos indígenas guarani”. Naturalmente com padrões europeus, mas única no mundo, as 30 Reduções Jesuíticas visitadas pelos pesquisadores, são construídas com pedras de arenito. Assim como os gregos, os jesuítas construíram sua arquitetura a partir da pedra local. Pessoas extremamente cultas, os jesuítas vinham de diferentes nações. Vieram ao Rio Grande do Sul com o propósito de formatar uma cultura missioneira com um dialeto próprio, uma estética pessoal própria, nativa, ou da região dos missioneiros.

As peças, encontradas, desde o início do projeto, em 2006, montam o mosaico do helenismo sul-americano missioneiro, de acordo com o Prof. Edison Hüttner.

A exposição conta com a projeção do documentário “Helenismo Sul-Americano Missioneiro”. O filme reúne comentários de especialistas das áreas envolvidas na pesquisa e conferem acessibilidade ao tema da exposição que pode, à primeira vista, representar dificuldades aos leigos. Os comentários constroem o caminho percorrido pelos estudiosos e suas conclusões de estudo.

No vídeo, que roda durante a visita, Rogério Mongelos, arquiteto urbanista da PUCRS, desenvolve o conceito de helenismo sul-americano de forma simples. Segundo o arquiteto, o que se tem nas Missões é, de fato, um apelo helênico; uma espécie de renascentismo estético em função dos diversos ramos da arte, como a música, a arquitetura, a fundição, a tecnologia. Isso, acrescenta o pesquisador, refletiu-se, não somente nos Sete Povos das Missões, aqui no RS, como estabeleceu vínculos com as Reduções jesuíticas da Argentina, do Paraguai e do Uruguai. Todas juntas formaram um complexo tão desenvolvido que

intimidam o avanço tecnológico europeu. Essa situação culminou com a Guerra guaranítica.

Diante da grandeza de informações e ao mesmo tempo a falta delas, foi que o grupo de



pesquisa “dentro de conceito de multitude de valores”, iniciou um processo de reconstituição de reunificação de peças em um enorme quebra-cabeças em que se está descobrindo muitas situações conclusivas sobre aquele período”, diz Mongelos, através de um caminho de descobertas e redescobertas, rastros de uma cultura que se esconde atrás de roupagens modernas, de espaços distantes, espalhada como poeira ao vento em função do descuido da história.

O que chamou a atenção do grupo de pesquisadores dentro dessa temática, segundo Dr. Eder Abreu Hüttner, foi a possibilidade de interagir com outras especialidades e as outras unidades da universidade. A partir da primeira descoberta, a do sino desaparecido de São Miguel, foi possível traçar-se uma linha de pesquisa, que utilizasse os recursos hoje existentes dentro da universidade e das suas unidades, como subsídios mais concretos na identificação dessas obras sacras.

Para Dr. Klaus P.Hilbert, não se trata de uma descoberta simples, em que se estabelece uma relação pelas semelhanças, ou seja, uma estátua missioneira original com outra estátua missioneira original. Trata-se de descobrir, por trás do objeto

modificadas.” “Trata-se de uma imagem que foi pintada, readequada às condições estéticas do século XX. De repente, se descobre que por trás de uma imagem, que parecia do século XX, há uma imagem missioneira”.



Esta é uma “grande descoberta que indica uma tecnologia, uma pesquisa inovadora” diz o arqueólogo. “Ao se olhar para o que ela é, olha-se, também, para o que está por trás dela”.

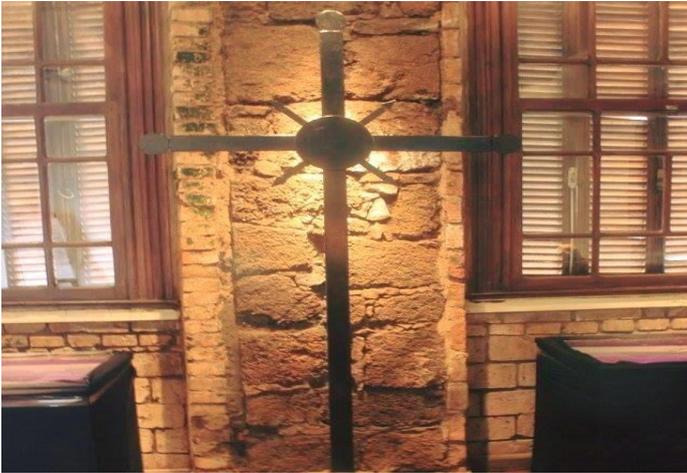
Para o diretor do Laboratório de Arqueologia da PUCRS, o Dr. Edison Hüttner conseguiu empreender esse novo olhar: o de olhar por trás da imagem e enxergar suas origens.

São muitos as imagens e objetos sacros que ainda hoje se mantêm afastados da origem. Aos poucos os pesquisadores vão percorrendo o caminho da descoberta. Além do sino reencontrado em diferentes locais, algumas imagens sacras, adornos de fachadas e colunas, o Pesquisador Prof.Dr.Edison Hüttner descobriu em Camaquã, uma das cruzes de São Miguel.

modificado, o original. Trata-se da transformação de estátuas, de imagens missioneira. O destaque da pesquisa deve-se a esse esforço. Há na imagem um núcleo original, mas ela foi transformada, passou por um processo de ressignificação, através de uma tecnologia que mudou a sua imagem. “A descoberta dessa transformação é muito importante. (...) há elementos técnicos originais da estátua missioneira, mas é possível observar como ela foi transformada: o rosto, umas partes externas do manto foram DIÁLOGO: REVISTA MULTIDISCIPLINAR

Dr. Klaus Hilbert, também pesquisador da PUCRS, em observação a esses achados, acrescenta que “a descoberta está no ato da descoberta, Todo o processo da descoberta é importante.” Especificamente, no caso das missões, os pesquisadores, assim como a sociedade de forma geral, conhecem as iconografias, as pesquisas, São Miguel da Missões, mas ninguém nunca deu muita atenção a esses pequenos detalhes, ou seja, à falta deles.

No caso da cruz, deve-se à desatenção o fato de seu desaparecimento. Perdeu-se a cruz em algum momento e os arqueólogos e arquitetos não foram correr atrás, também não se deram conta de



que esse material, em um contexto mais sagrado, tem importância singular para a população, diz Hilbert, reiterando que os objetos de valor religioso têm vida própria.



As pessoas os transportam. Foi o que aconteceu com a cruz. Ela apareceu novamente em Camaquã e terminou em uma pequena capelinha como um gesto de oferenda, de agradecimento. Assim foi com os anjos de arenito encontrados em Passo Fundo, que hoje também já se encontram no museu das Missões.

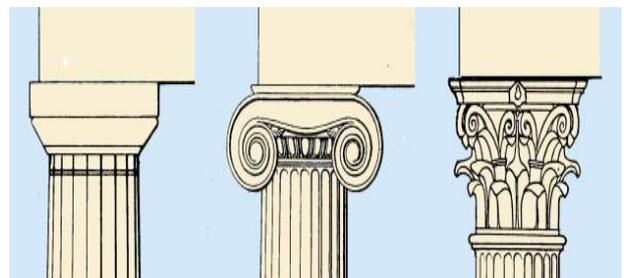


A trajetória do trabalho realizado pelos professores Edison, Eder e Rogério teve início em 2016, quando pesquisaram o sino de São Miguel, fundido em 1726, na Redução de São João Batista, por um índio, Gabriel Kiri. O sino, hoje, encontra-se na varanda do Museu das Missões



Este trabalho tem uma convergência porque valoriza as peças de tradição da cultura Guarani que também é uma construção.

De acordo com o arquiteto Mongelos, existe um processo missioneiro que determinou uma arquitetura missioneira, baseado, fundamentado nos valores jônicos, nos valores helênicos. Arquitraves, frisos, cornijas, caneluras, equinos,



ábacos, métopas, colunas, exemplificam esse processo. Trata-se de uma hereditariedade cultural, que passou a ser difundida.

O professor não vê esta história como acabada, nem como um museu do passado, mas como uma arte latente que nos envolve e da qual fazemos parte, pois participamos dessa construção.

“O templo das Ruínas de São Miguel Arcanjo, tombado como patrimônio da humanidade em 1983, foi a pedra angular da construção deste conceito”, acrescenta o professor Edison. O que aconteceu no período do século XVII-XVIII foi fenômeno único na América. O professor não vê esta história como acabada, nem como um museu do passado, mas como uma arte latente que nos envolve e da qual fazemos parte, pois participamos dessa construção.



A hora e a vez do curso técnico

Profissão: Técnico

O promissor mercado da área da saúde, inclui, sobremaneira, os cursos técnicos. As explicações para o crescimento desse nicho do mercado profissional devem-se a alguns fatores. No topo deles está, sem sobra de dúvidas, o crescimento da população e às demandas criadas por esse novo contexto, principalmente nos centros urbanos com funções de polos regionais, onde elas surgem como resultado, “ainda”, do êxodo rural, dos movimentos migratórios e até mesmo dos imigratórios. Estes últimos provenientes de países onde os conflitos bélicos, a fome e a miséria abatem populações vulneráveis que buscam abrigo em países como o nosso, em que ainda é possível viver –se sem a ameaça de hecatombes.

Outro aspecto preocupante e complexo desse quadro é o aumento da população de idosos. Uma realidade problemática, uma vez que impacta o sistema pela falta de preparo para o novo contingente de exigências. O fato de as pessoas viverem mais significa considerar as limitações naturais da idade que, requerem, na maioria dos casos, cuidados especiais. Nesse sentido, um braço funcional que se estende cada vez mais e com inúmeras oportunidades no mercado de trabalho é para os “cuidadores”, oriundos da área da saúde.

A preferência por técnicos em enfermagem para a função justifica-se pelo contexto em que

estão inseridos esses idosos. São famílias cujos membros permanecem o dia todo fora de casa em função de suas atividades, mas desejam o melhor tratamento para seus entes. Em muitos casos, somente um profissional é capaz de dar conta das necessidades clínicas desses idosos.

Outro implicativo, nesse sentido, é o fato de os asilos estarem sendo substituídos por casas de repouso ou casas de convivência ou de livre permanência, todas com foco no bem-estar e na qualidade de vida para a terceira idade ou para a melhor idade, sinônimos para a senilidade. São complexos criados com

infraestrutura qualificada para o atendimento das necessidades de cada um de seus moradores. O técnico em enfermagem dispõe dos requisitos exigidos, também nesses casos

Além disso, algumas especialidades têm assumido caráter especial com a abertura de modernos e amplos centros clínicos que absorvem um número considerável de técnicos e especialistas, principalmente da área de enfermagem, quando se trata de clínicas de serviço a doenças específicas.

Do outro lado desse novo mercado da saúde estão as clínicas de beleza e estética e a exigência de pessoas qualificadas para o acompanhamento dos procedimentos.

Como se percebe, a ampliação desse mercado tem fatores múltiplos, mas todos exigentes de profissionais capacitados. Pela urgência das

Por que escolher um curso técnico na área da saúde?

demandas existentes e cada vez mais crescentes, o mercado não pode esperar 6 anos para a formação de profissionais na área da enfermagem. Por outro lado, há também o fator tecnológico que também é responsável pela abertura que acontece na área da saúde. Embora os céticos acreditassem que ela seria nociva ao homem, usurpando-lhe o trabalho, têm, na verdade, criado novos espaços e condições uma vez que trouxe consigo exigências imprescindíveis.

A desacomodação causada pelo advento da tecnologia levou o homem a buscar novos caminhos, como o da profissionalização técnica. Os cursos rápidos, são uma forma de colocação imediata no mercado de trabalho, além de serem bastante promissores quando é possível agregar-lhes outros cursos de especialização, também a nível técnico.

O crescimento dos cursos técnicos assume, para muitos alunos que completam o Ensino Médio, a possibilidade de uma formação a curto prazo, que os coloque rapidamente no mercado de trabalho. Para outros, única possibilidade de formação, levando em conta o valor que o mesmo possui.

É importante, contudo, não confundir curso profissionalizante com curso técnico. As diferenças entre ambos é considerável. Enquanto para se ingressar no curso técnico é preciso responder a algumas exigências, para o curso profissionalizante não há essa preocupação. Entre elas está a conclusão do Ensino Médio. Em alguns casos, no que se refere aos cursos técnicos, a conclusão do Ensino Médio é um pré-requisito para esse ingresso, contudo há, nesse nível de formação, modalidades diferentes de ensino em que é possível cursar-se de forma integrada, ou seja, o aluno pode cursar o ensino médio juntamente com o ensino técnico. Há também a modalidade concomitante, em que é possível cursar ensino médio e técnico paralelamente. Nesse caso, o pré-requisito é já ter cursado, pelo menos, o 2º ano do ensino médio. A terceira modalidade é a subsequente, a mais

praticada, em que o aluno cursa o ensino técnico após a conclusão do ensino médio, mais conhecida como pós-médio.

Para os cursos profissionalizantes não há a exigência do Ensino Médio e a diferença vai além. O objetivo de um curso técnico é formar um profissional com currículo abrangente com foco nas áreas de atuação onde o profissional recém-formado poderá trabalhar. Os cursos profissionalizantes, por sua vez, interessam àqueles que querem se aperfeiçoar em uma determinada ferramenta/prática.

Outros aspectos de relevância nessas diferenças é a duração e a diplomação. O curso profissionalizante tem uma duração de 6 meses, no máximo, e não confere ao estudante um diploma, enquanto a duração de um curso técnico é, normalmente, de 1 ano e meio ou 02 anos, conferindo ao estudante o diploma de técnico e/ou uma graduação acadêmica de nível técnico. O distanciamento entre um e outro fica ainda maior quando se refere à questão salarial. A maioria dos técnicos possui um piso salarial, fator normalmente existente para os egressos de cursos profissionalizantes. Isso se deve ao nível de qualificação característico de cada curso. O primeiro qualifica e o segundo apenas capacita.

Fazer uma faculdade é o sonho de muitas pessoas, mas pode não ser a melhor opção quando o dinheiro é curto. Pensar no curso técnico como forma de buscar uma profissão é uma forma inteligente de alcançá-la. Além de poder ser realizado em um espaço mais curto de tempo e preparar para o mercado de trabalho de forma prática, exige **menos investimento financeiro**.

No caso dos cursos técnicos da área da saúde, as oportunidades de trabalho para os profissionais que se formam são numerosas em todas as regiões brasileiras. A Escola Técnica Profissional da FUNDASUL orgulha-se em estar contribuindo com excelência para o fortalecimento desse mercado, tornando-se referência também nesta modalidade de ensino.

Com foco principal na área da saúde, os cursos têm entregue à comunidade camaquense e dos municípios vizinhos, profissionais que se destacam pela capacitação técnica, pelas habilidades desenvolvidas, durante os cursos, que lhes dão competência para atuarem como técnicos em saúde bucal e em enfermagem.

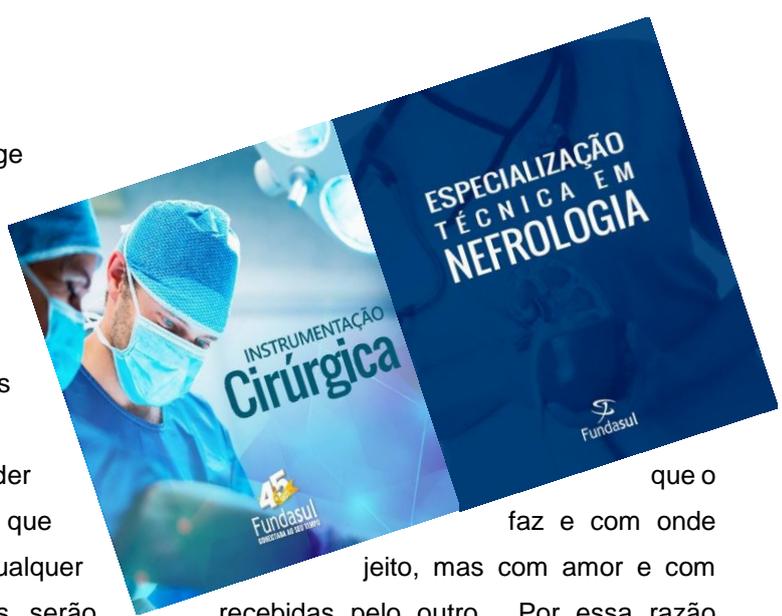
Ao concluir o curso técnico em enfermagem, o aluno tem a possibilidade de dar continuidade aos

seus estudos através de uma especialização que, no seu caso, agrega valores por pertencer a mesma área, mas como especialidade. Trata-se da especialização técnica oferecida pela Escola FUNDASUL: Especialização Técnica em Nefrologia e Especialização Técnica em Instrumentação Cirúrgica.

CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO TÉCNICA: UM CAMINHO SEGURO E EFICIENTE PARA O TÉCNICO EM ENFERMAGEM TORNAR-SE REFERÊNCIA NO MERCADO DE TRABALHO.

Ser referência no mercado de trabalho exige postura empreendedora, independentemente do nível e da área em que atuamos. Sermos bons no que fazemos, torna-nos cada vez mais exigentes sobre nós mesmos e nos leva a buscar aperfeiçoamento contínuo na gestão de nossas necessidades e carências.

O homem do século XXI começa a entender importante para a sua vida é estar satisfeito com o que se encontra. Isso, contudo, não significa fazer de qualquer excelência, principalmente por que suas ações serão colocamos muita energia naquilo que nos faz bons, para sermos cada vez melhores, tornando-nos especialistas nos assuntos relativos à nossa área de atuação.



que o faz e com onde jeito, mas com amor e com recebidas pelo outro. Por essa razão

O profissional técnico sempre terá sua importância no Mercado de trabalho. Ele é essencial, assim como é o médico, assim como é o porteiro, assim como é professor. Todos somos necessários para as estruturas organizacionais empresariais, porém, não somos insubstituíveis.

Essas estruturas são organismos vivos e em constante mutação. Como parte dela, temos que acompanhar seus movimentos. Isso significa que não importa a função que exercemos, mas a nossa formação. É preciso estarmos sempre “ligados” a esse dinamismo para não sermos descartados por ele. Para que isso não aconteça, existem muitas formas de atualizar e aperfeiçoar ou qualificar o que fazemos.

Exemplo disso são os cursos de especialização para os técnicos em enfermagem, em especificidades como UTI, Nefrologia, Instrumentação Cirúrgica, entre outros. A busca pelas especializações a nível técnico cresceram, nos últimos anos, na mesma medida dos cursos técnicos como meio de profissionalização, para um número muito grande de estudantes que concluem o Ensino Médio. Para muitos, dentre estes, a atuação como técnicos será por boa parte da sua vida profissional, senão por toda ela. Sua segurança pode depender de sua qualificação, assim como o nível salarial que deseja atingir.

São cursos com duração média de 400 horas, com uma organização curricular teórico-prática, incluindo estágio supervisionado. As especializações assumem papel fundamental para os alunos egressos do curso de enfermagem, pois proporcionam-lhes habilidades específicas que o capacitam para desenvolver ações com competência em campos pertencentes à área da saúde.

A FUNDASUL oferece, nessa modalidade, os Cursos de Especialização Técnica em Instrumentação Cirúrgica e Especialização Técnica em Nefrologia: Atenção à Saúde do Portador de Doença Renal Crônica.

Um Especialista técnico em Instrumentação Cirúrgica, além das competências gerais, relativas ao comportamento e ética profissional, recebe uma formação específica que inclui o reconhecimento da rotina e da funcionalidade, no caso da Instrumentação Cirúrgica, de um bloco cirúrgico, e da Nefrologia, da hemodiálise, bem como o material a ser utilizado nos procedimentos. O profissional é capacitado a prestar assistência qualificada e especializada para o desempenho dessas rotinas.

Entre as competências desenvolvidas durante o curso, estão os conhecimentos fundamentais de anatomia, fisiologia, e farmacologia, específicas, que lhe darão segurança para o reconhecimento de suas funções, bem como desenvolverão suas aptidões para a profissão.

O ALUNO DE GRADUAÇÃO DA FUNDASUL E A INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Há muito, a iniciação científica deixou de ser um projeto na FUNDASUL para se tornar prática constante na e para a produção de conhecimento. Constitucionalmente¹ estabelecidos dentro de um princípio de indissociabilidade, o ensino, a extensão e a pesquisa, em sua relação, devem ser capazes de conduzir o processo de ensino e aprendizagem a mudanças significativas, colaborando de forma efetiva, não somente para uma formação acadêmica, mas para fortalecer os atos de aprender, de ensinar e de formar profissionais e cidadãos. Contudo, sabe-se que ainda são minoria aqueles que chegam aos cursos superiores, pouco mais de 1,2 % da população brasileira. Desse percentual, poucos são os que chegam aos cursos de Pós-Graduação, onde a pesquisa é desenvolvida, na maioria das vezes, com recursos público.

Destacamos a pesquisa desta tríade, por entendermos ser ela, de fato, que pode, nessa relação, fortalecer o propósito da indissociabilidade.

É o elemento que torna possível o saber, ao que o saber se propõe hoje: a descoberta de soluções, à autonomia do pensamento e à criticidade na resolução dos problemas. Nesse sentido, não há

¹ A Constituição Federal Da República Federativa do Brasil, 1988, na Seção que pactua a educação como direito de todo cidadão, ART. 207, reza que “as universidades gozam de autonomia didático-científica, administrativa e de gestão financeira e patrimonial, e obedecerão ao princípio de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.”

como desenvolvermos um projeto de extensão ou de ensino apenas com os saberes existentes, é necessário que busquemos novas fórmulas, novas respostas.

Nos cursos de graduação, a pesquisa, geralmente, é desenvolvida no formato de trabalhos monográficos, denominados TC - Trabalho de Curso, Monografia, TCC Trabalho de Conclusão de Curso, Estágio Curricular Supervisionado ou ainda em forma de Iniciação Científica, desenvolvida ao longo do curso. Embora a IC seja subsidiada, na maioria das vezes, por órgãos financiadores de pesquisa como o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico(CNPQ), entre outros, destinados à formação de recursos humanos para a pesquisa no país e ao fomento da pesquisa científica e tecnológica, em alguns casos, a exemplo das Instituições menores, esse subsídio é inexistente.

Assim, as universidades ou centros universitários acabam detendo a exclusividade na prática da pesquisa e da produção acadêmico-científica pelas exigências de dedicação exclusiva, para a concessão de bolsas de estudo, das principais instituições de fomento à pesquisa no Brasil - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) e o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Enquanto isso, algumas Instituições de Ensino Superior, buscando melhoria, adequam seus Projetos Pedagógicos às Diretrizes Curriculares para os Cursos de Graduação do nosso país. Com vistas à promoção do desenvolvimento autônomo intelectual e profissional, visam à implementação de programas de iniciação científica nos quais o aluno possa desenvolver sua criatividade e análise crítica.

Além disso, as Diretrizes acrescentam à essa formação dimensões éticas e humanísticas,

que desenvolvam no aluno atitudes e valores orientados para a cidadania. As orientações gerais das Diretrizes Curriculares para o Ensino Superior conduzem-nos ao abandono das características com as quais muitas vezes elas se revestem, quais sejam, as de atuarem como meros instrumentos de transmissão de conhecimento e informações. Além da sólida formação básica, elas devem estar a serviço da preparação do futuro graduado para enfrentar os desafios das rápidas transformações da sociedade, do mercado de trabalho e das condições de exercício profissional.

Com todos os avanços técnicos e científicos, que criam modalidades a distância de ensino, bem como ferramentas cibernéticas para as relações sociais e mesmo comerciais do homem, não seria coerente se fosse diferente. Centrar um ensino superior na transmissão do saber como único método de ensino é retroceder, principalmente quando consideramos a carga horária das disciplinas para desenvolver “tudo” o que seja relevante. O conhecimento é relativo e, em se tratando de uma profissão, haverá muita construção pela frente.

O desafio do Ensino Superior, hoje, é ser um espaço em que os indivíduos se capacitem para a busca de conhecimentos e à utilização dos mesmos. Estamos diante de um mundo em que dominarmos o que conhecermos deixou de ser importante, uma vez que o acesso a esse conhecimento não é mais restrito. A competência atual é a da resolução de problemas, do desconhecido. Usarmos os conhecimentos que detemos para encontrarmos soluções, respostas adequadas ao contexto, ao momento, às necessidades que hoje se configuram tão diversas como diverso é o mundo é, sem dúvida, a nova ordem acadêmica.

A pesquisa é o meio para a busca nesse universo, é o caminho para encontrarmos nossas próprias respostas. O conhecimento existente

levará o aluno a formular ou identificar problemas, para os quais serão necessárias respostas, resoluções que serão desvendadas a partir da pesquisa, da busca, da análise de dados, de conclusões possíveis a partir de um pensamento que se forma crítica e analiticamente.

Dentro dessa perspectiva, ganham difusão e reconhecimento os Programas de Iniciação Científica, configurados de acordo com a realidade das IES, que inserem os alunos de graduação em projetos de pesquisa, nos quais são aprimoradas as qualidades que desejamos nos profissionais formados.

Além disso, há aqueles que são mais vocacionados para a pesquisa, cujo espírito precisa de estímulo. Assim, durante a graduação, o acadêmico pode inserir-se na pesquisa de diferentes formas. Seja através dos estágios curriculares, Trabalhos de Conclusão, ou através dos Programas de Iniciação Científica. Todos são caminhos abertos e se sustentam pela pesquisa.

Pela importância que adquire no meio acadêmico, poderíamos investir na IC como atividade curricular, com peso como qualquer disciplina do currículo. Todo o processo de produção dos trabalhos acadêmicos disciplinares ou de conclusão, de curso, na IES, obedecem aos passos da Pesquisa.

NA FACCCA/FUNDASUL, a inserção do acadêmico na iniciação científica dá-se na Disciplina de Métodos e Técnicas da Pesquisa, nos semestres

iniciais do curso, momento em que o aluno entra em contato, efetiva e tecnicamente com os procedimentos formais para o desenvolvimento de seu projeto acadêmico. Partindo de um pré-projeto, filia-se a uma das linhas de pesquisa do curso com a escolha do tema. O próximo passo é a apresentação do projeto à Coordenação do curso que lhe designa um professor orientador para que, na prática, desenvolva os métodos aprendidos na teoria durante o curso. Além da apresentação do Trabalho de Conclusão, diretamente relacionado ao Estágio Curricular Supervisionado, o graduando da FUNDASUL realiza a produção de artigo referente ao tema do Estágio e trabalhos acadêmicos como requisito para avaliação das disciplinas do curso.

Os trabalhos são avaliados por uma comissão técnica especial, formada por professores da área, representantes das empresas onde os projetos são desenvolvidos e ou aplicados, além do professor orientador. Os artigos selecionados pela banca passarão a ser publicados na Revista da Fundasul.

A produção acadêmica recebe, ainda, na IES, atenção singular com a Mostra de Iniciação Científica, já na sua segunda edição em 2017. A Mostra oferece aos alunos a oportunidade de exporem seus trabalhos de Conclusão, apresentando-os aos visitantes e aos demais membros da comunidade acadêmica, valorizando os esforços dos trabalhos realizados na Cadeira de Estágio dos Cursos da Faculdade. Os resultados da Mostra são publicados no sítio da Instituição.

PROJETO PARA AUMENTAR A LUCRATIVIDADE DE EMPRESA ATRAVÉS DE UM PLANO DE FIDELIZAÇÃO DE CLIENTES.

Thiarlles Willian da Silva²

Walmir Guntzel³

RESUMO

Este artigo tem como objetivo a identificação dos clientes potenciais da Loja Áudio Tech, uma auto center, localizada na cidade de Tapes, com a intenção de intensificar a relação cliente e empresa. Utilizando ferramentas do marketing: o desenvolvimento de relacionamento com os clientes e a busca por fidelizá-los, este trabalho demonstra as variáveis que fazem parte do conjunto de fatores que interferem nas decisões e resultados das ações de marketing realizadas. Para o alcance do objetivo o autor utiliza-se de métodos e procedimentos científicos de pesquisa, revisando a literatura sobre o tema e caracterizando o setor e a organização.

Palavras chave: fidelização de clientes; Marketing

ABSTRACT

This article aims to identify potential customers of the Audio Tech Store, an auto center, located in the city of Tapes, with the intention of intensifying the relationship between customer and company. Using marketing tools: the development of customer relationships and the search for loyalty, this work demonstrates the variables that are part of the set of factors that interfere in the decisions and results of the marketing actions carried out. To reach the objective, the author uses scientific research methods and procedures, revising the literature on the subject and characterizing the sector and the organization.

Keywords: customer loyalty; Marketing.

² Acadêmico do Curso de Administração – Faccca - Camaquã. thiarlles@uol.com.br

³ Professor Orientador – Faccca - Camaquã. walmir.admin@gmail.com

As empresas, por tradição, preocupam-se com a atração de novos clientes e não na retenção dos clientes já existentes. A ênfase dada ao negócio concentra-se, muitas vezes, na realização de vendas e serviços e não na construção de relacionamentos. O cenário, contudo, está mudando, e nesse novo contexto a importante tarefa do marketing é criar e manter um forte relacionamento com o cliente, ou seja, conhecê-lo melhor para atender às suas expectativas.

Este artigo tem como objetivo a identificação dos clientes potenciais da Loja Áudio Tech, auto center, localizada na cidade de Tapes, com a intenção de intensificar a relação cliente e empresa. Utilizando ferramentas do marketing: o desenvolvimento de relacionamento com os clientes e a busca por fidelizá-los, este trabalho demonstra as variáveis que fazem parte do conjunto de fatores que interferem nas decisões e resultados das ações de marketing realizadas. Para o alcance do objetivo o autor utiliza-se de métodos e procedimentos científicos de pesquisa, revisando a literatura sobre o tema e caracterizando o setor e a organização.

Definição de Marketing

De acordo com a *American Marketing Association*, *Marketing* é: “o processo de planejar e executar a concepção, estabelecimento de preços, promoção e distribuição de ideias, produtos e serviços a fim de criar trocas que satisfaçam metas individuais e organizacionais”.

A essência do marketing é o desenvolvimento de trocas em que organizações e clientes participam voluntariamente de transações destinadas a trazer benefícios para ambos. Por exemplo, ao comprar um rádio para o carro, clientes e empresa recebem benefícios: os clientes por desfrutarem de um componente de lazer no veículo e a indústria eletrônica pelo dinheiro ganho.

O marketing está além da “arte de vender produtos”. Segundo Peter Drucker a venda pode ser considerada necessária, mas o objetivo do marketing é tornar supérfluo o esforço de vender. Entender o cliente faz parte da estratégia. Quando a empresa conhece bem o consumidor, ela pode adequar seu produto ou serviço a ele para se vender sozinho.

O termo marketing encontra definições variadas de autores que desenvolvem o tema.

Segundo Kotler (1994, p.25), “marketing é um processo social e gerencial pelo qual indivíduos e grupos obtêm o que necessitam e desejam através da criação, oferta e troca de produtos de valor com outros”.

Churchill (2000, p.4) afirma: “marketing é o processo de planejar a concepção, o preço, a promoção e a distribuição de bens e serviços para criar trocas que satisfaçam aos objetivos individuais e organizacionais”.

Para Vavra (1993, p.41), “marketing é o processo de conceber, produzir, fixar preço, promover e distribuir ideias, bens e serviços que satisfaçam às necessidades de indivíduos e organizações”.

Para Dias (2004, p.2) “é o processo social voltado a fim de satisfazer as necessidades e os desejos de pessoas e organizações, por meio da criação da troca livre e competitiva de produtos e serviços que geram valor para as partes envolvidas no processo”.

De acordo com os conceitos definidos pelos pensadores do Marketing citados, percebe-se claramente, que o marketing é o processo gerencial que envolve essencialmente uma troca, movida pela satisfação de ambas as partes envolvidas: das necessidades dos consumidores e da consecução dos objetivos da organização.

O Composto de Marketing

Marketing é a combinação de ferramentas estratégicas utilizadas a fim de construir valores para os clientes e alcançar os objetivos da organização. Há quatro ferramentas ou elementos primários no composto de marketing: produto, preço, ponto de distribuição e promoção. Esses elementos também chamados de “quatro Ps”, devem ser combinados de forma coerente para obter a máxima eficácia.

O elemento produto refere-se ao que os profissionais de marketing oferecem ao cliente.

O elemento preço refere-se à quantidade de dinheiro ou outros recursos que os profissionais de marketing pedem por aquilo que oferecem.

O elemento distribuição, ou canais de distribuição, referem-se como produtos e serviços são entregues aos mercados tornando-se disponíveis para trocas.

O elemento promoção, ou comunicação, refere-se como os profissionais de marketing informam, convencem e lembram os clientes sobre produtos e serviços.

Marketing de Relacionamento

O conceito de Marketing de Relacionamento é relativamente recente, surgiu nos anos 90. Assim como os demais conceitos da área de administração, este também surgiu de uma necessidade, imposta pelo mercado, de uma nova forma de relação empresa/consumidor. Segundo Mário Sérgio e Gonçalves (2001), o Marketing de Relacionamento, busca conhecimento de seus clientes para um atendimento personalizado, dessa forma o cliente irá se sentir especial aumentando sua fidelidade e respeito junto a empresa. É definido por Vavra (1993), como sendo “o processo de proporcionar satisfação contínua e reforços aos indivíduos ou organizações que são ou foram clientes”. Esta satisfação é alcançada, principalmente, pela oferta de valor que se fizer aos clientes.

Segundo Stone e Woodcock (1998), o marketing de relacionamento é o uso de várias técnicas e processos de marketing, vendas, comunicação e cuidado para identificar clientes de forma individualizada e nominal. Trata-se de criar um relacionamento duradouro entre a empresa e esses clientes e administrar esse relacionamento para o benefício mútuo dos clientes e da empresa.

Na atual competição existente entre empresas, “um marketing agressivo custa mais do que um marketing defensivo, pois exige uma enorme quantidade de trabalho e despesas para afastar os clientes dos concorrentes que estão satisfeitos”, advoga Kotler e Armstrong (1998, p.397). Os autores defendem a ideia de que poderia custar até cinco vezes mais atrair um novo cliente do que custa manter um cliente atual satisfeito.

Níveis de Relacionamento

Kotler e Armstrong (1998) apresentam cinco diferentes níveis de relacionamento com clientes que tenham comprado um produto qualquer da empresa:

- a) Básico: o vendedor vende o produto e encerra o relacionamento, não havendo nenhum tipo de acompanhamento posterior.
- b) Reativo: O vendedor vende o produto e pede ao cliente que, se tiver alguma dúvida ou problema, entre em contato.

- c) Confiável: O vendedor entra em contato com o cliente, logo após a venda, para saber se o produto/serviço está de acordo com o esperado; o cliente também é incentivado a fornecer sugestões para a melhoria do produto/serviço.
- d) Pró-ativo(sic): a empresa se preocupa em aperfeiçoar a utilização do produto/serviço. O vendedor ou outro funcionário da empresa entra em contato com o cliente, de vez em quando, para fornecer informações sobre aperfeiçoamentos do produto/serviço ou sobre novos produtos que poderiam ser do interesse do cliente.
- e) Parceria: a empresa trabalha continuamente com o cliente para identificar meios de oferecer melhor valor.

É através do marketing de relacionamento que a organização pode projetar e lançar ações voltadas aos clientes, buscando sempre que estes se tornem cada vez mais próximos de seus produtos e/ou serviços. Esta proximidade ou intimidade do cliente com o produto e com o serviço, levá-lo-á não somente a utilizá-los, mas recomendá-los a inúmeras pessoas. Indireta e imperceptivelmente, reconhece o valor e o esforço a eles disponibilizado por aquela empresa, que a todo o momento se preocupa com seu bem estar e atende prontamente suas solicitações.

SATISFAÇÃO PARA O CLIENTE

O surgimento das pesquisas sobre satisfação dos consumidores aconteceu em meados dos anos 70, como consequência dos resultados seminais, situando-se dentro de uma perspectiva de diagnóstico sobre o funcionamento dos mercados. Sua finalidade era a de ajudar na decisão de matérias políticas federais de regulamentação, no âmbito do consumo, no contexto do desenvolvimento dos movimentos de defesa do consumidor. As empresas estavam então mais preocupadas com o comportamento do comprador do que com o que se passava após a compra.

No decorrer dos anos de 1980, as empresas tomaram consciência da importância da satisfação dos consumidores como variável-chave dos comportamentos posteriores (recompra, propaganda boca-a-boca favorável).

De acordo com Kotler (1998), caso o desempenho do produto ou serviço fique longe das expectativas, o consumidor ficará insatisfeito. Portanto, quanto mais o produto ou serviço se aproximar das expectativas do cliente, maior será o seu grau de satisfação. Para o autor, existem três diferentes níveis de satisfação que o cliente pode experimentar:

- a) Insatisfeito: quando o desempenho fica abaixo das expectativas
- b) Satisfeito: quando o desempenho atende as expectativas;
- c) Encantado: quando o desempenho excede as expectativas.

Nesse contexto, observa-se que a satisfação do cliente é vista como o maior dos propósitos de uma organização. Se a mesma não oferece o que os clientes desejam ou não procura suprir suas necessidades, eles simplesmente a abandonarão e negociarão com os concorrentes. De acordo com esses autores, pode-se concluir que, caso uma empresa não tenha clientes suficientes para o seu negócio, conseqüentemente, não terá condições de subsistir.

Tão importante para início de bons relacionamentos com o cliente é o atendimento de qualidade. Ninguém gosta de ser maltratado, ou atendido com indiferença.

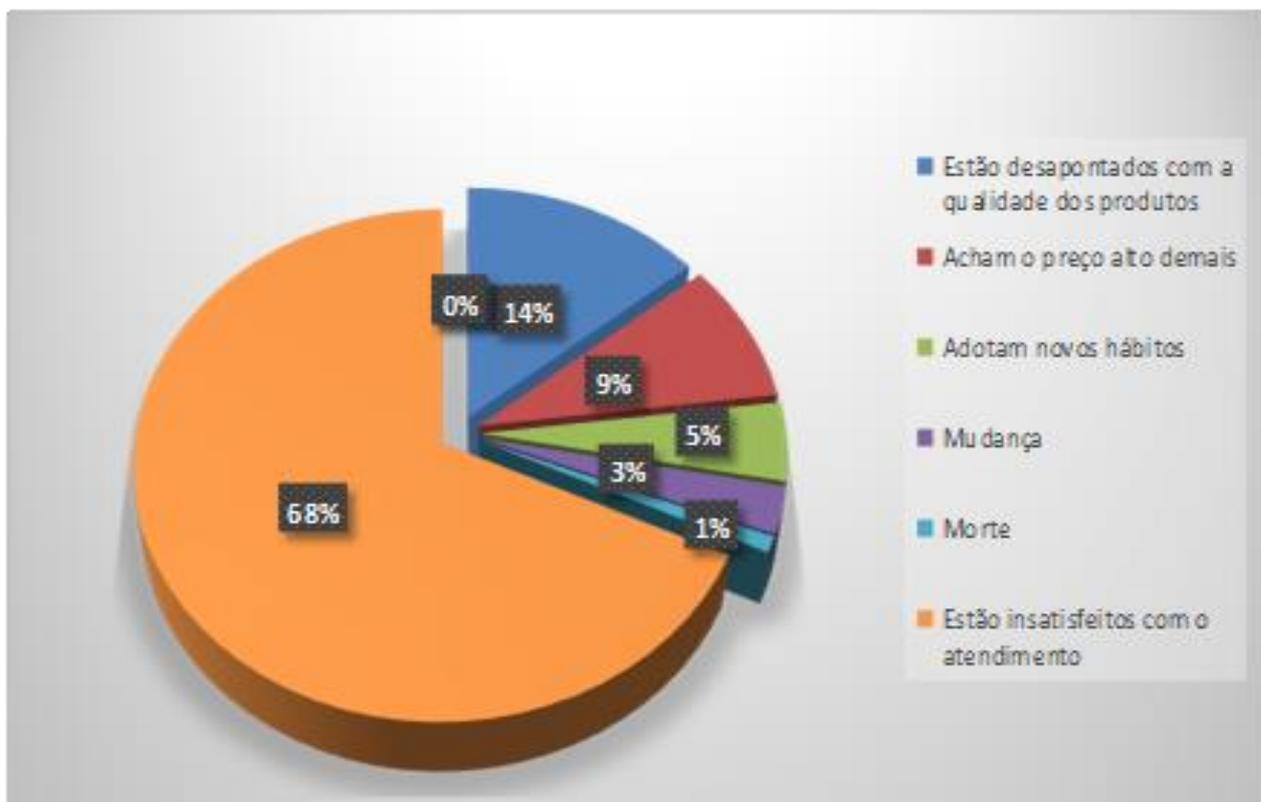
A empresa deve ter como premissa o bem-estar dos clientes em suas dependências. Suas presenças devem ser agradáveis e não um incômodo. Para que isso não aconteça é necessário envolver seus colaboradores nesse compromisso e treiná-los para alcançar bons resultados.

As organizações que estão na ponta da cadeia de fornecimento e possuem interação direta com o consumidor final, percebem que a luta pela sobrevivência torna-se mais difícil a cada dia. O atendimento tem influência nesse processo de compra. De acordo com McKenna, (1992, p.105), “em um mundo onde o cliente tem tantas opções, mesmo em segmentos limitados, uma relação pessoal é a única forma de manter a fidelidade do cliente”.

Souki (2006, p.21) afirma que: “as pessoas, quando fazem suas compras, querem atendimento personalizado, querem ser mimadas pelos vendedores”. No atual cenário altamente competitivo, os clientes estão cada vez mais exigentes e têm o direito de assim serem, pois é por sua causa que as instituições sobrevivem

A *US News and World Report* O gráfico a seguir demonstra que entre as razões da perda de clientes em uma empresa, a principal é, realmente, o mau atendimento.

Figura 4 - Razões da Perda de Clientes de uma Empresa.
 Fonte: A *US News and World Report*



FIDELIZAÇÃO DO CLIENTE

Para criar um plano de fidelização é preciso, em primeiro lugar, identificar os melhores clientes e entender melhor suas necessidades, tornando o relacionamento único; na empresa para cada cliente, para o cliente com aquela empresa. Isso cria barreiras de confiança tornando inconveniente a migração para um concorrente.

Percebe-se que independente da maneira, tática ou estratégica, o princípio da fidelização é o relacionamento e conhecimento profundo da empresa com seus clientes.

Regras Básicas para a Fidelização de Clientes

Souki (2006) descreve as regras básicas para a fidelização de clientes:

a) Desenvolver um ciclo de comunicação com o cliente:

Isso significa que se deve desenvolver uma estratégia de comunicação com o cliente, em que as ações direcionadas a ele sejam planejadas, desde o contato inicial, buscando obter uma resposta, dentro de um período pré-estabelecido. Esse período depende do produto, do tipo de cliente e dos objetivos da empresa.

b) Fazer as coisas juntos:

Esse é o melhor meio de interação entre empresa e cliente, mas de difícil implementação. São poucas as atividades que a empresa pode realizar com seus clientes. Um dos melhores exemplos se encontra no mercado "*business-to-business*" quando empresa e clientes desenvolvem pesquisa em conjunto.

c) Ouvir cuidadosamente:

Esse aspecto está ligado ao serviço de "*Customer Service*" (atendimento ao cliente), que ao registrar as reclamações e sugestões pode ser pró-ativo na solução de problemas. Outra maneira de ouvir cuidadosamente consiste em empregar as técnicas de pesquisa como "*Focus Group*" para buscar conhecer as necessidades, percepções e desejos dos clientes. Ouvir os fornecedores também é bastante produtivo e cria relacionamentos estáveis.

d) Pesquisar respeitosamente:

A base do aperfeiçoamento de uma Data-base Marketing está em desenvolver pesquisas sistemáticas junto à base de clientes. Mas deve ser feita de tal forma que não os irrite e sempre que eles se dispuserem a cooperar deve-se recompensá-los emocionalmente ou com algum tipo de benefício, como, por exemplo, um pequeno brinde.

e) Descobrir a força de propaganda de resposta direta:

A propaganda de resposta direta permite que o cliente se comunique em busca de mais informações ou declare sua opinião sobre a empresa, a própria propaganda ou empreenda a ação incitada. Como o próprio nome indica o cliente pode se comunicar com a empresa iniciando o relacionamento.

f) Transformar compradores em adeptos: Segundo os modelos de decisão, um cliente torna-se um adepto do produto após a segunda compra. O processo de adoção é muito

importante porque irá auxiliar no planejamento do ciclo de comunicação. Isso quer dizer que o ideal é que o ciclo de comunicação transforme o cliente em adepto e, portanto considere o tempo de recompra para calcular o período de sua duração.

Estratégias para Retenção de Clientes

Temos observado diversas estratégias para retenção de clientes no mundo inteiro. São empresas de linhas aéreas, operadoras de cartão de crédito, hotéis e outros. O que mais tem se percebido são os descontos oferecidos pela frequência de compra, acumulação de bônus para retirada de brindes. Mas essas são poucas exemplificações das inúmeras alternativas possíveis.

Os descontos oferecidos em compras têm apreciação geral. Afinal, todos gostam de economizar o seu dinheiro. Brindes também são bem vindos, desde que tenham alguma utilidade, ninguém gosta de ganhar algo inútil.

Também têm a aceitação da maioria das pessoas, os periódicos enviados pela empresa, sejam com novidades, promoções, ou com algum caráter informativo. Esse tipo de material tende a fortalecer a marca da empresa e evitar que a mesma caia no esquecimento.

Percebe-se assim que são inúmeras as possibilidades de manter a relação cliente-empresa mais ativa, seja com grandes ou pequenos investimentos financeiros.

ASPECTO DO RELACIONAMENTO - CRM

Uma das mais comentadas e concentradas ramificações do marketing atual é o aspecto do relacionamento, ou em termos técnicos o chamado CRM – *Customer Relationship Management*, uma nova face dos negócios, um conjunto de oportunidades estratégicas, no qual o consumidor torna-se o centro de toda atenção da organização em tempo integral.

O site de Tecnologia e Gestão define o CRM como uma abordagem que coloca o cliente no centro do desenho dos processos do negócio. O desenho dessa abordagem permite perceber e antecipar as necessidades dos clientes atuais e potenciais, de forma a procurar supri-las da melhor forma.

Trata-se, sem dúvida, de uma estratégia de negócio, em primeira linha, que posteriormente se consubstancia em soluções tecnológicas. É assim um sistema integrado de gestão com foco no cliente, constituído por um conjunto de procedimentos/processos organizados e integrados num modelo de gestão de negócios. O software que auxilia e apoia esta gestão é normalmente denominado sistema de CRM.

A implantação do CRM permite gerenciar clientes e relacionar-se positivamente, buscando o marketing *one-to-one* como ponto de partida. É o objetivo maior de qualquer gestor mercadológico. A filosofia do CRM é a base para isso e vai além do simples sistema de informática. Busca estabelecer com os consumidores um relacionamento estável e duradouro através do uso intensivo da informação e do conhecimento, nesse caso, a tecnologia da informação que prove os recursos de

informática para a comunicação integrada (ativa e passiva), dando assim suporte as estratégias de marketing.

Estrutura do CRM

O software *CRM-Customer Relationship Management* desenvolve um processo que se inicia pelo operacional, que suporta o relacionamento com seus clientes e fornecedores, passando pelo CRM analítico, que possibilita um melhor planejamento e gerenciamento, culminando com o CRM colaborativo, que possibilita um menor tempo de resposta aos clientes e aumenta a eficiência de toda a sua cadeia de suprimentos.

SANTIAGO (2008, P.198) apresenta os benefícios, as oportunidades e desafios ocasionados pela implantação e implementação do software CRM:

- a) Clientes mais satisfeitos - a ideia está na antecipação dos desejos do cliente, ou quando ele necessitar de suporte, a informação certa deve estar com a pessoa que tenha autonomia para resolver.
- b) Tempo de entrega de produtos e serviços mais eficientes – pelo fato de ser integrado com a organização, todos começam a ficar responsáveis pela solução.
- c) Maiores lucros – com o time de colaboradores colhendo os frutos do aumento da produtividade a consequência é o lucro.
- d) Melhor retenção de cliente x obtenção de novo cliente – conquistar novos clientes é muito mais caro, inovar com foco no cliente conquistado é básico. O problema é acabar esquecendo o cliente depois de conquistar.
- e) Maior efetividade de marketing, vendas e serviços – se sei o que o cliente quer, quando quer e quanto quer pagar, a venda se transforma em compra.
- f) Inteligência real-time do mercado, competidores e clientes – quando tenho todos os pontos de relacionamento com os clientes mapeados, sei, por exemplo, o exato momento de compra pela internet e posso relacionar com outras compras nas lojas reais ou consultivas e verificar ações de soluções integrativas, como um parcelamento mais adequado com juros reduzidos, gerando, assim, conveniência.
- g) Concentração nos clientes e prospectos de maior potencial e rentabilidade – saber quais clientes possuem maior afinidade com a solução gerada pela empresa por compreender o valor agregado proposto, quais têm potencial de crescimento. Com o CRM, a organização tem mais poder de escolha e com isso pode maximizar os recursos, em especial o humano.
- h) Menores custos – informação holística.
- i) Informações integradas – com a integração da logística, do financeiro e do marketing possibilita-se trabalhar “*on demand*”, gerando grande economia de estoques e previsão de produção.
- j) Controle e feedback.

Oportunidades Geradas pelo CRM

O planejamento com o software CRM permite às 3empresas uma série de oportunidades:

- a) Conquistar os melhores clientes da concorrência;
- b) Aumentar o valor de seus clientes;
- c) Reter os clientes pelo maior tempo possível;
- d) Fortalecer sua franquia de marca;
- e) Tornar a força de vendas mais eficaz;
- f) Gastar menos para vender mais.

Desafios do CRM Pós Implantação

Um fator fundamental com relação ao sucesso da implantação são os recursos humanos. A organização deve possibilitar aos colaboradores uma visão das mudanças nas novas soluções do relacionamento de cliente, bem como seus valores. As pessoas devem sentir-se envolvidas e chamadas a utilizar todas as ferramentas novas, disponíveis ao seu alcance, que vão permitir-lhes, de certo modo, interagir de maneira melhor e mais eficaz com os processos.

O departamento de tecnologia da informação deve fazer parte integrante e reagente perante as mudanças, integrado o processo. A compreensão de todos e por todos possibilita a efetivação positiva das novas propostas.

A organização possivelmente enfrentará três obstáculos no decorrer das novas mudanças:

- Resistência organizada
- Aprendizagem lenta
- Rápido esquecimento

Esses obstáculos, contudo, podem e devem ser facilmente transpostos pela empresa, mediante o estabelecimento de um conjunto de ideias norteadoras, divididas conforme os perfis dos empregados, tendo a empresa estudada suporte já estruturado na área digital com embasamento dentro da filosofia e estratégia de CRM que foi devidamente planejada, desenvolvida e implantada pelo autor.

PLANO DE AÇÃO PARA FIDELIZAR CLIENTES E AUMENTO NA LUCRATIVIDADE DA EMPRESA

Para facilitar a visualização e acompanhamento dos passos necessários ao alcance da fidelização, são elaborados planos de ação identificando a tarefa a ser realizada, o responsável, o prazo previsto e estimativa de gasto.

Devido à pequena estrutura da Audio Tech, o empresário ficará encarregada do acompanhamento e execução deste projeto.

Como a empresa não possui um banco de dados de todos os clientes será necessário criá-lo.

Os softwares de CRM permitem capturar todas as informações das interações com os clientes atuais e potenciais num único banco de dados, aumentando o escopo (leque de oportunidades) à aplicabilidade do marketing direto como canal de vendas diretas e como técnica de comunicação. A implantação de um sistema de CRM em conjunto com uma política de recursos

humanos alinhada, tende a alcançar uma vantagem competitiva decorrente da habilidade superior em relacionar-se com o cliente e atendê-lo melhor em suas necessidades e desejos (RIBEIRO, 1999).

O custo de um CRM é alto e tende a ser um investimento de longo prazo. Para a situação que envolve este projeto de pesquisa, a utilização de um software menos complexo já será suficiente para atender as necessidades da empresa no momento.

Em uma pesquisa de softwares oferecidos no mercado encontramos um sistema que consiste num banco de dados capaz de gerar um histórico de compras de todos os clientes, independente de valor e forma de pagamentos.

O sistema permite ainda acrescentar informações importantes como data de aniversário, e-mail, endereço e perfil. Com um banco de dados completo e atualizado, é possível, portanto, saber a frequência com que determinado produto é consumido e planejar mais estrategicamente as promoções.

O conhecimento sobre o cliente gera uma vantagem competitiva para empresa, pois propicia um atendimento diferenciado e personalizado por meio de um conjunto de ações, comunicação e entrega de benefícios entre a empresa e seus clientes (DIAS, 2004).

Dessa forma, torna-se mais fácil a abordagem e o atendimento dos clientes potenciais, pois permite conhecer as necessidades de cada um, preferências e costumes e, com isso, superar suas expectativas.

A satisfação pode ser obtida em uma única transação, mas a fidelidade só se conquista a longo prazo. Nada garante que um cliente satisfeito recusará as ofertas da concorrência. Já um cliente fiel pensará duas vezes antes de trair.

Como se tem percebido nas pesquisas, de grande importância para a satisfação é a qualidade dos produtos. Um bom produto será sempre a base para o desenvolvimento da fidelidade do cliente. Sem ele, nenhum programa para fortalecer o relacionamento de uma empresa com seus clientes será bem sucedido.

A empresa deve desenvolver produtos personalizados de acordo com o que os clientes individuais querem e não de acordo com o que a empresa está atualmente preparada para oferecer ou de acordo com aquilo que acha que os clientes querem. É importante e produtivo que se reúna primeiramente as informações e posteriormente se transforme essa informação em conhecimento e ações efetivas.

Quando o cliente começa a perceber os atributos do produto oferecido e o valor que tem para ele, tem-se uma relação customizada. Essa estratégia já exerce uma grande vantagem sobre a financeira, pois começa a lidar com o conceito de “valor para o cliente” que consiste em oferecer um produto adequado para agradar a maioria do seu público – alvo.

Plano de ação para fidelizar clientes
Tabela 2

Atividade	Responsável	Prazo	Investimento Previsto
Investir em software para cadastramento de clientes	Empresário	Setembro/2016	R\$ 500,00
Investir em infraestrutura	Empresário	Setembro/2018	R\$ 8.000,00
Elaborar campanha para coleta de informações	Empresário	Fevereiro/2017	R\$ 400,00
Armazenar dados de clientes atuais e novos	Vendedores	Setembro/2016	
Classificar os clientes atuais e novos por grupos	Empresário	Setembro/2016	
Desenvolver novas formas de vendas; Site e Redes Sociais	Empresário	Outubro/2017	R\$200,00

Fonte: Autor

O cadastro de clientes não é estático, existirá sempre um fluxo de entrada (clientes novos), um grupo de clientes que se mantêm fiel, e um grupo de clientes que se tornam inativos com o passar do tempo.

Quando o objetivo é a autorização de créditos, é fundamental realizar atualizações periódicas, para manter, aumentar ou reduzir o crédito do cliente. Deve ser estipulado o prazo máximo de seis a doze meses para a validade do cadastro de um cliente e providenciar sua atualização no momento de uma nova compra ou em “campanhas” de formação e atualização de cadastro.

Para um melhor desempenho no atendimento, o proprietário realizará reuniões com os colaboradores mensalmente, para discutir sobre vendas, dificuldades encontradas no atendimento, novas ideias. Serão expostos diversos assuntos em que todos poderão contribuir para evolução da empresa.

Benefícios para o Cliente

Na empresa Auto-Tech, atualmente, na compra de um som automotivo de grande porte, já se repassam descontos ao cliente pelo serviço feito. O plano futuro é, cada vez mais, proporcionar benefícios aos clientes seja por meio de bonificações, promoções, descontos entre outros.

Além disso, a empresa conta com a *Campanha CFI (Cliente Feliz Intercontrol)*. Instalador autorizado de películas de controle solar e segurança da marca Intercontrol, em parceria, concede desconto de 10% neste serviço, quando o cliente apresenta um cupom recebido em serviço anterior.

O principal objetivo a ser alcançado é fazer com que o cliente realize sua compra na loja. Assim que o negócio for realizado com superação de suas expectativas, o cliente terá mais motivo para voltar a comprar na empresa.

Os benefícios concedidos são algumas das melhores formas de fidelizar a clientela. Os clientes tornam-se fieis principalmente quando a empresa faz uma promoção dirigida a eles como público-alvo. Nesse caso, os meios de divulgação utilizados para a comunicação com esse público tornam-se mais eficientes se forem as redes sociais – já utilizado pela empresa, por particularizarem os contatos. Os jornais regionais e locais também são mais direcionados ao público local e devem ser utilizados com esse propósito. Isso caracteriza a empresa e a sua preocupação com a clientela.

Os blogs e sites de relacionamento são indispensáveis hoje quando falamos em marketing do seu negócio. É salutar para a empresa, além de demonstrar a sua adesão aos novos meios de comunicação, o contato com seus principais clientes pelas redes de relacionamento, para uma sondagem sobre seus interesses com relação aos produtos vendidos pela empresa. A partir desse contato gera-se uma lista de preferências, o que propiciará ao gestor um maior entendimento estratégico.

Análise dos Custos e Indicadores de Desempenho

A alocação de custos fixos, segundo Martins (2001, p.203), “é uma prática contábil que pode, para efeito de decisão, ser perniciosa; por sua própria natureza, o valor a ser atribuído a cada unidade depende do volume de produção e, o que é muito pior, do critério de rateio utilizado. Por isso, decisões tomadas com base no “lucro” podem não ser as mais corretas”.

Ponto de Equilíbrio

O Ponto de Equilíbrio, segundo Martins (2001, p.273), “também denominado ponto de ruptura ou *Break-even-point*, nasce da conjugação dos custos totais com as receitas totais”. O Ponto de equilíbrio tradicional objetiva apurar um determinado número na escala produtiva de uma atividade, expresso em quantidade de produtos ou em equivalentes em dinheiro. A empresa obtém seu ponto de equilíbrio quando suas receitas totais equalizarem seus custos e despesas totais; tem-se, dessa forma, um ponto neutro, ou seja, abaixo dos valores ou de uma certa quantidade de produtos demandados, a empresa terá prejuízo; acima, lucro.

Os dados abaixo referem-se ao Anexo B (Custos Fixos e Variáveis no mês de Março de 2016).

- Receita bruta de vendas – R\$ 6000.00
- (-) ICMS s/vendas isento
- (=) Receita Operacional líquida R\$ 6000.00
- (-) CMV R\$ 2.700,00
- (=) Lucro operacional bruto R\$ 3.300,00 MC = 33%
- (-) Despesas operacionais R\$ 2486,27
- (=) Lucro operacional R\$ 813,73
- (=) RESULTADO DO EXERCÍCIO R\$ 813,73
- Ponto de equilíbrio percentual

$$PE\% = \frac{CF}{MC} = \frac{2.486,27}{3.300,00} \times 100 = 75,34\%$$

Ponto de equilíbrio monetário

$$PER\$ = \frac{CF}{MC\%} = \frac{2.486,27}{0,33} = 7.534,15$$

Margem de Contribuição

Segundo Martins (2001, p.203), margem de contribuição “é a diferença entre receita e a soma de custo e despesa variáveis, e tem a faculdade de tornar bem mais facilmente visível a potencialidade de cada produto, mostrando como cada um contribui para, primeiramente, amortizar os gastos fixos, e, depois, formar o lucro propriamente dito”.

Em outras palavras, o termo Margem de Contribuição tem um significado igual ao termo Ganho Bruto sobre as Vendas. Isso indica para o empresário o quanto sobra das vendas para que a empresa possa pagar suas despesas fixas e gerar lucro. A obtenção da margem de contribuição deriva da seguinte fórmula:

$$MCU = PV - CV$$

Onde:

PV: Preço de Venda

CV: Custos Variáveis Totais

MCU: Margem de Contribuição Unitária

Tabela 3
Margem de Contribuição em Reais

Fonte: Autor

	Custo Variável	Despesa Variável	Preço de Venda	Margem de Contribuição
Produto A	R\$ 15,00	R\$ 2,85	R\$ 33,00	R\$ 15,15
Produto B	R\$ 50,00	R\$ 9,18	R\$ 110,00	R\$ 50,82
Produto C	R\$ 32,00	R\$ 5,94	R\$ 70,40	R\$ 32,46

Índice de Rentabilidade

O índice de rentabilidade selecionado nesse trabalho mostra o retorno que a empresa está proporcionando sobre o capital próprio. Entende-se que o capital próprio corresponde ao valor investido no negócio pelo proprietário, o lucro e as respectivas reservas. Esse valor (investido no negócio pelo proprietário) sai da pessoa física e entra na pessoa jurídica.

$$\text{Rentabilidade} = \frac{\text{Lucro Líquido}}{\text{Inv. Inicial}}$$

Então:

$$\text{Rentabilidade} = \frac{813,73}{10.000} = 8,14\% \text{ ao mês}$$

O lucro líquido mensal dividido pelo capital inicial demonstra uma taxa de rentabilidade de 8,14% ao mês.

$$\text{Rentabilidade} = \frac{813,73}{40000} = 2,03\%$$

O lucro líquido mensal dividido pelo investimento atual da empresa gera uma taxa de 2,03%

Índice de Lucratividade

Esse critério consiste em estabelecer a razão entre o valor presente das entradas líquidas de caixa do projeto e o investimento inicial, ou seja, relação do valor do lucro com o valor das vendas.

$$\begin{aligned} \text{Cálculo da lucratividade} &= (\text{lucro} / \text{vendas}) \times 100 \\ \text{Lucratividade} &= \frac{813,73}{6.000} = 13,56\% \end{aligned}$$

O índice de lucratividade, ou seja, o lucro líquido mensal devido pelas vendas gera uma taxa de 13,56% ao mês.

Taxa de Retorno sobre Investimento

Este estudo visa identificar qual o retorno que a organização obteve em determinado período em relação aos recursos investidos. Esta análise considera essencialmente os ganhos relacionados com a atividade fim ou operacional da organização.

$$\text{Retorno de investimento} = \frac{10.000}{813,73} = 13,00 \text{ meses}$$

A taxa de retorno do investimento é obtida através da divisão do capital social pelo lucro líquido mensal. A empresa obteve retorno de seu investimento num período de 13 meses.

$$\text{Retorno de investimento} = \frac{40.000}{813,73} = 4 \text{ anos e } 1 \text{ mês e aproximadamente}$$

CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho concentrou-se na elaboração de um projeto para aumentar a lucratividade da empresa Áudio Tech Auto Center e ofertar vagas de emprego na mesma organização.

As informações e conceitos que serviram de base para analisar a atual situação da organização e definir os passos a serem dados para o alcance dos objetivos deste projeto filiam-se a teorias da área da Administração, especificamente do Marketing.

O plano de fidelização proposto para a empresa em análise levou em consideração as características do público atendido por ela. Aplicaram-se, nesse sentido, os conceitos de valor, uma vez que todo cliente tem seu valor, valor de fidelidade e de lucratividade para a empresa. Considerou-se também os preceitos de que é mais fácil e barato reter clientes atuais e antigos do que sair conquistando novos clientes. Foi importante para esta avaliação as concepções de marketing que tem na informação sobre o cliente uma forma de se efetivar uma relação duradoura. À medida que se investe na busca dessas informações, adquire-se um diferencial competitivo muito grande, algo que os concorrentes não têm. Todo o resto a concorrência pode oferecer a qualquer momento. Quer dizer que: a mesmice, a concorrência consegue facilmente copiar.

Com relação à empresa estudada, nos quesitos qualidade de produtos e atendimento, os clientes mostram-se satisfeitos com a empresa. Faz-se necessário, no entanto, reforçar à empresa a urgência em treinar os seus colaboradores. A necessidade de investimento constante em treinamento e a valorização dos colaboradores é imprescindível para a satisfação, motivação e bem-estar de cada um. Esse procedimento se torna regra básica em qualquer empresa preocupada em aperfeiçoar a capacidade de competir, contribuindo para o seu crescimento organizacional e estrutural.

A segmentação de mercado através do CRM é de suma importância para maximizar a rentabilidade gerada pela definição acurada do perfil de clientes, realizado conjuntamente pela pesquisa de segmento de bancos de dados de clientes atuais com características similares, e então gerar efetivamente mais vendas durante o ciclo de vida do cliente.

Hoje não se admitem mais os mesmos padrões de atendimento que davam certo no passado. No cenário mercadológico, competitivo e exigente, é essencial que as empresas saibam filtrar e processar dados sobre o seu negócio para gerar conhecimento, e conseqüentemente, melhorar de forma constante o atendimento ao cliente.

A implantação de um sistema de registros de compras possibilitou a empresa em questão um conhecimento mais amplo do perfil de cada consumidor, possibilitando assim um atendimento personalizado. A oferta de produtos passou a ser direcionada para o público específico, determinado pelo conhecimento de suas necessidades e desejos, possível a partir do sistema de registros.

Para fidelizar o cliente que se tem, é preciso conhecê-lo, considerando que pela rapidez e movimentação do mercado suas necessidades são igualmente mutáveis. A atualização da empresa, no sentido de estar sempre acompanhando tanto as mudanças como as necessidades dos seus clientes, permite entendê-lo melhor e acompanhá-lo para vender-lhe o produto certo no momento adequado, gerando assim, mais satisfação. Pensar em cada cliente como se fosse o único, torna possível um relacionamento efetivo com ele, criando-se, assim, parcerias duradouras.

O fato de este trabalho ter sido desenvolvido em uma microempresa possibilitou maior proximidade entre acadêmico e organização. O acesso às informações necessárias para a construção das análises sobre a empresa favoreceram a construção de conhecimentos reais suficientes para a proposição de soluções administrativas qualificadas e assim contribuir efetivamente para o sucesso do negócio.

A análise criteriosa e detalhada dos procedimentos administrativos da empresa e a adesão da mesma à proposta resultante deste estudo, certificam a atenção aos objetivos deste trabalho. A empresa não enfrentará grandes barreiras à sua continuidade, já que está em busca de aperfeiçoamentos no seu aspecto gerencial.

REFERÊNCIAS

- BARNARD, Malcolm. **Moda e comunicação**. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.
- BREEN, George E.; BLANKENSHIP, Albert B. **Pesquisa de Mercado**. São Paulo: Makron 1991.
- CARDOSO, Mário Sérgio, GONÇALVES Filho, Cid. **CRM em ambiente e-business: como se relacionar com clientes, aplicando novos recursos da Web**. São Paulo: Atlas, 2001.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Administração nos Novos Tempos**. Rio de Janeiro: Campus, 1999.
- CHURCHILL, Gilbert A. **Marketing: criando valor para o cliente**. São Paulo: Saraiva, 2000.
- CHURCHILL, Jr. Gilbert A; PETER, J. Paul. **Marketing: criando valor para o cliente**. São Paulo: Saraiva.
- COBRA, Marcos. **Plano Estratégico de Marketing**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991. DIAS, Sérgio Roberto (Coord.).
- Gestão de Marketing**. São Paulo: Saraiva, 2003
- DUFFY, Dennis L. **Do Something! Guia prático para a fidelização de clientes**. São Paulo: Pearson Education, 2002.
- KELLER, Kevin Lane. **Administração de marketing**. 12.ed. São Paulo: Pearson Hall, 2006.
- LAS CASAS, Alexandre Luzzi. **Plano de Marketing para Micro e Pequena Empresa**. São Paulo: Atlas, 2007.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 5.ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 2002.

ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE DOIS GRUPOS DE IDOSAS: PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO VERSUS NÃO PRATICANTES

Patrícia Kryger Donay
Orientadora: Prof^a Ma. Camila Rodenbusch

RESUMO

O número de idosos cresce cada vez mais e, com isso, a necessidade de processos que auxiliem as pessoas a chegarem nessa fase da vida com saúde e independência. A perda de massa muscular, principalmente de membros inferiores, é uma das mudanças que mais afeta a faixa etária a que se dirige este estudo, alterando a força, a potência e o equilíbrio. O presente trabalho justifica-se pela importância do seu objetivo que considera as questões relacionadas à grande incidência de quedas em idosos e à prática regular de musculação, de extrema relevância na determinação de um envelhecimento bem-sucedido. O objetivo principal desse estudo é comparar a força de membros inferiores, a velocidade de marcha e o equilíbrio, de mulheres praticantes de musculação e mulheres que não realizam nenhum exercício físico regular. A presente pesquisa se caracteriza como um estudo transversal com características quantitativas e qualitativas. A população estudada é constituída por 24 mulheres entre 65 anos e 75 anos de idade completos, participantes de atividades promovidas pelo Serviço Social do Comércio (SESC, na cidade de Camaquã/RS, sendo dividido em dois Grupos distintos, cada Grupo com 12 participantes, selecionadas conforme critérios de inclusão e exclusão. Os dados foram coletados através de um Questionário de Anamnese e da realização do Teste *Short Physical Performance Battery* (SPPB). No Teste aplicado, 75% das participantes do Grupo 1 tiveram pontuação máxima, enquanto apenas 16,66% do Grupo 2, obtiveram a mesma pontuação. Por tanto é possível sugerir que a musculação proporciona melhoras no equilíbrio, na força de membros inferiores e na velocidade de marcha em mulheres com 65 a 75 anos.

Palavras-chaves: Envelhecimento. Massa muscular. Força. Equilíbrio. Musculação.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Pirâmide Etária do Brasil em 2010 e 2020

Figura 2 - Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade em Camaquã/RS – 2000.

Figura 3 - Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade em Camaquã/RS – 2010.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Atividade Profissional Grupo 1

Gráfico 2 – Atividade Profissional Grupo 2

Gráfico 3 – Intervenção Cirúrgica Grupo 1

Gráfico 4 – Intervenção cirúrgica Grupo 2

Gráfico 5 – Percepção de Saúde Grupo 1

Gráfico 6 – Percepção de Saúde Grupo 2

Gráfico 7 – Objetivo com a atividade física Grupo 1

Gráfico 8 – Objetivo com a atividade física Grupo 2 Gráfico 9 – Pontuação no Teste de Sentar e Levantar

Gráfico 10 – Pontuação no Teste de Velocidade de Marcha

Gráfico 11 – Resultado Geral do Teste

LISTA DE SIGLAS

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis
FUNDASUL – Fundação de Ensino Superior da Região Centro-Sul
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
MHC – Miosina de Cadeia Pesada
OMS – Organização Mundial de Saúde
RS – Rio Grande do Sul
SESC – Serviço Social do Comércio
SPPB – *Short Physical Performance Battery*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo inevitável. Contudo, devido aos avanços em diferentes áreas, tais como: Psicologia, Medicina, Odontologia, Nutrição, Serviço Social, Enfermagem, Educação Física, entre outras, é possível, hoje, atingir uma idade elevada.

Dados epidemiológicos mostram que com o aumento da expectativa de vida, as pessoas tornam-se longevas e, com isso, é preciso pensar em um envelhecimento com saúde, com melhor qualidade de vida. Essa qualidade está diretamente associado à prática de atividade física.

As mudanças ocasionadas pelo envelhecimento são notáveis, sejam elas físicas, biológicas, fisiológicas, psicológicas ou sociais. Acompanhadas por alterações na aparência, no comportamento, na experiência e nos papéis sociais, podem desencadear diferentes conflitos e limitações para os indivíduos.

Algumas das mudanças sofridas com o envelhecimento afetam diretamente as atividades de vida diária dos idosos, comprometendo também o tempo de reação desses sujeitos. Dentre essas modificações, há a diminuição da massa muscular, da força, da potência e do equilíbrio, ocasionando maior risco de quedas e doenças, podendo muitas vezes levar à dependência funcional. Essas alterações são decorrentes da genética e dos hábitos de vida adotados pelo indivíduo, entretanto, há um decréscimo natural, até mesmo nas pessoas saudáveis e ativas, estando presente e mais evidente em idosos.

A diminuição da função dos músculos e tecidos musculares ocorre em razão da sarcopenia, decréscimo no número de fibras musculares, assim como atrofia das mesmas, diminuição do número de unidades motoras, modificações metabólicas, hormonais e enzimáticas, dentre outros fatores.

A redução da força em idosos, principalmente de membros inferiores, afeta diretamente a velocidade de marcha e o equilíbrio, diminuindo a mobilidade funcional. Esses fatores aumentam o risco de quedas, maior indicador de perda de autonomia e limitações para realização de atividades cotidianas.

As causas de quedas na sua maior parte, tem relação com as mudanças e alterações decorrentes do processo de envelhecimento, principalmente, pela perda de força, equilíbrio e tempo de

reação de membros inferiores. No Brasil, 30% dos idosos caem pelo menos uma vez por ano, sendo que 32% dos adultos entre 65 e 74 anos possuem esse mesmo problema (PADOIN *et al.*, 2010).

As questões relacionadas à grande incidência de quedas em idosos e a prática regular de musculação como fator determinante de um envelhecimento bem-sucedido são os aspectos considerados para o desenvolvimento desta pesquisa que se justifica, pela importância dessas questões.

A falta de força muscular e diminuição dos tecidos musculares interferem na potência e no equilíbrio, acarretando menor mobilidade, que, por sua vez, aumenta os riscos de queda e de dependência física para a realização de atividades de vida diária. Beck e colaboradores (2011) afirmam que a incidência de quedas é maior em mulheres (86,4%), do que em homens (15,6%), apresentado estudos que indicam prevalência de 60% a 100% de queda em mulheres.

A existência de um maior índice de quedas de mulheres em relação aos homens, demonstra a importância de pesquisas que abordem esta realidade. É importante que se busque uma compreensão para que a prática da musculação seja adequada e proporcione benefícios para este público. O enriquecimento das habilidades motoras, contribui para melhor realização das tarefas e/ou atividades da vida diária.

Pensando nessas mudanças, alterações e limitações e, preocupada com a qualidade de vida dos idosos, a educação física vem caminhando junto a diferentes áreas, realizando estudos em busca de alternativas e soluções. O papel que a atividade física exerce nesses estudos é fundamental para o desenvolvimento de uma vida saudável, sendo um pré-requisito para uma vida com melhor qualidade (Okuma, 1998). Dentre as atividades físicas, destaca-se a musculação, que tem se difundindo muito entre os idosos, com acentuado público de mulheres entre 65 e 75 anos.

Filiada a essa busca, a presente pesquisa objetiva-se à análise comparativa entre dois grupos de idosas, praticantes de exercício físico e não praticantes, com o objetivo de demonstrar os benefícios da prática regular de musculação com relação à força de membros inferiores, velocidade de marcha e equilíbrio, em mulheres entre 65 e 75 anos de idade.

Para desenvolver esse objetivo, testou-se a força de membros inferiores, a velocidade de marcha e o equilíbrio de idosas praticantes de musculação; a força de membros inferiores, a velocidade de marcha e o equilíbrio de idosas não praticantes de exercício físico regular; avaliou-se a força de membros inferiores, a velocidade de marcha e o equilíbrio de idosas praticantes de musculação e de idosas não praticantes; estabeleceu-se a relação entre o desempenho de idosas nos testes, com a prática de musculação; e verificou-se se há benefícios para as idosas praticantes de musculação, comparadas às não praticantes de exercício físico regular.

Assim, a presente pesquisa caracteriza-se como um estudo transversal com características qualitativas com o levantamento de dados para traçar o perfil das participantes e quantitativas com os dados referentes à força de membros inferiores, velocidade de marcha e equilíbrio das participantes.

Para dar conta dos dados necessários no acompanhamento dos exercícios praticados pelas idosas, o método de pesquisa adotado foi o descritivo, com o intuito de observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los (Rosseto Jr. e Blecher, 2004, p. 15).

A população estudada constituída por 24 mulheres entre 65 anos e 75 anos completos, participantes de atividades promovidas pelo Serviço Social do Comércio (SESC) na cidade de Camaquã/RS.

Primeiramente, o estudo é realizado com 20 mulheres com idade entre 60 e 74 anos completos, porém, para melhor especificação da pesquisa e maior número de amostragem por idade, alterou-se a idade para 65 e 75 anos, agregando mais 4 mulheres à amostragem, perfazendo um total de 24 mulheres na pesquisa.

A amostra foi separada em dois Grupos distintos. Cada Grupo com 12 participantes, selecionadas conforme critérios de inclusão e exclusão. O Grupo 1 foi composto intencionalmente por 12 mulheres praticantes de musculação e o Grupo 2 por 12 mulheres que não praticavam nenhum tipo de exercício físico regular.

Para a inclusão das participantes no Grupo 1, foram considerados: o gênero(feminino); idade entre 65 e 75 anos; saúde para a possibilidade de realização de exercícios sem restrição de movimentos, e ativas fisicamente; e com liberação médica para a prática de exercícios físicos; a pratica da modalidade de musculação, por mais de 6 meses, na academia do SESC, da cidade de Camaquã/RS; disposição para participar da pesquisa; e, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preenchimento do Questionário de Anamnese.

Para a inclusão das participantes no Grupo 2 foram considerados todos esses aspectos e a condição de nunca terem praticado nenhum tipo de exercício físico regular;

Para a exclusão de participantes foram considerados, principalmente, para ambos os Grupos, fatores como já terem sido atletas, pratica de outras atividades físicas, lesões ou limitações de movimentos, estar em processo de reabilitação muscular ou óssea e NEs

Para atender os objetivos da pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário de Anamnese; e, Teste *Short Physical Performance Battery* (SPPB)

O Questionário de Anamnese foi adaptado de Rodenbusch (2009) e possibilitou a caracterização da amostra, o mesmo foi dividido em 4 partes: a primeira com questões referentes à identificação das participantes; a segunda com perguntas relacionada ao histórico médico; a terceira ao comportamento relacionado à saúde; e, a quarta parte composta por apenas uma questão sobre os objetivos com relação à atividade física.

O Teste *Short Physical Performance Battery* (SPPB), é um teste contendo três etapas, com score máximo de 12 pontos, que abrangem a resistência, equilíbrio e força: sentar e levantar, a velocidade de marcha e o equilíbrio (ROMA *et al.*, 2015). Foi utilizado com o intuito de verificar a velocidade de marcha, equilíbrio e força de membros inferiores das participantes dos dois Grupos deste estudo, conforme score de classificação já existente. O SPPB foi aplicado conforme o protocolo e os dados obtidos respeitando as respectivas pontuações.

De acordo com Roma *et al.* (2015), o teste SPPB também é conhecido como teste *Guralnik* e já possui um score de classificação, em que entre 00 e 06 pontos a participante tem desempenho insuficiente, 07 e 09 pontos o desempenho é intermediário e entre 10 e 12 pontos é considerado bom desempenho.

Para realizar o teste, as participantes do Grupo 1 tiveram 24 horas de descanso após o último treino de musculação e não realizaram nenhum esforço excessivo ou caminhada de longa duração no mesmo período. Da mesma forma, as participantes do Grupo 2, 24 horas antes do teste, não realizaram nenhum esforço excessivo ou caminhada de longa duração.

Os dados colhidos foram analisados apartir da interpretação da pontuação parcial e geral do Teste *Short Physical Performance Battery*, conforme sugerido por Roma *et al.* (2015), que descreve os

procedimentos e suas respectivas pontuações, possibilitando os resultados da presente pesquisa. Foi utilizado como recurso o *Software Windows Excel 2010*, para uma melhor visualização e entendimento dos resultados em gráficos e tabelas.

A coleta de dados deste estudo foi dividida em 5 etapas. 1) Preenchimento do Questionário de Anamnese, que serviu para traçar o perfil das participantes; 2) Separação das participantes em dois Grupos, conforme descrito anteriormente, Grupo 1 e Grupo 2; 3) Aplicação do Teste *Short Physical Performance Battery* (SPPB) no Grupo 1; 4) Aplicação do Teste *Short Physical Performance Battery* (SPPB) no Grupo 2; 5) Análise e discussão dos resultados do Teste *Short Physical Performance*.

Espera-se, com este trabalho, oferecer um referencial e poder auxiliar, de alguma forma, profissionais que trabalham com musculação para idosos, visando a redução da incidência de quedas, proporcionando uma melhor qualidade de vida para essa parte da população.

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2010 havia 19.282,049 pessoas acima de 60 anos de idade, com a previsão de 28.321,799, com a mesma idade, no ano de 2020. Esse dado confirma um aumento de aproximadamente 19% no número de idosos no Brasil em 10 anos.

A proporção de mulheres com idade entre 65 e 75 anos no ano de 2010, no Brasil, era de 4.834.746 e a previsão para 2020 é de 7.049.266, segundo o mesmo Instituto. O que comprova um possível aumento significativo da população de adultas idosas, conforme a figura 1.

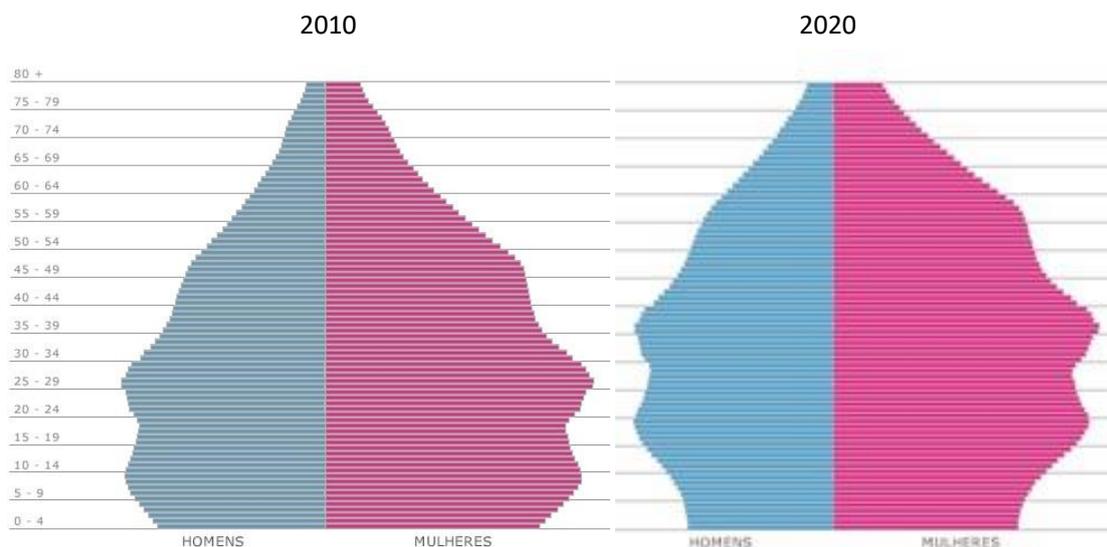


Figura 1 - Pirâmide Etária do Brasil em 2010 e 2020
Fonte: IBGE (BRASIL, 2015).

No estado do Rio Grande do Sul (RS), a proporção de idosas com idade entre 65 e 74 anos, no ano de 2000, era de 269.310 e no ano de 2010 de 336.891. Na cidade de Camaquã/RS, local de realização do estudo, a proporção de mulheres com idade entre 65 e 74 anos no ano de 2000 era de 1.571 e no ano de 2010 era de

2.030, como representado nas figuras 2 e 3, apresentado a seguir.

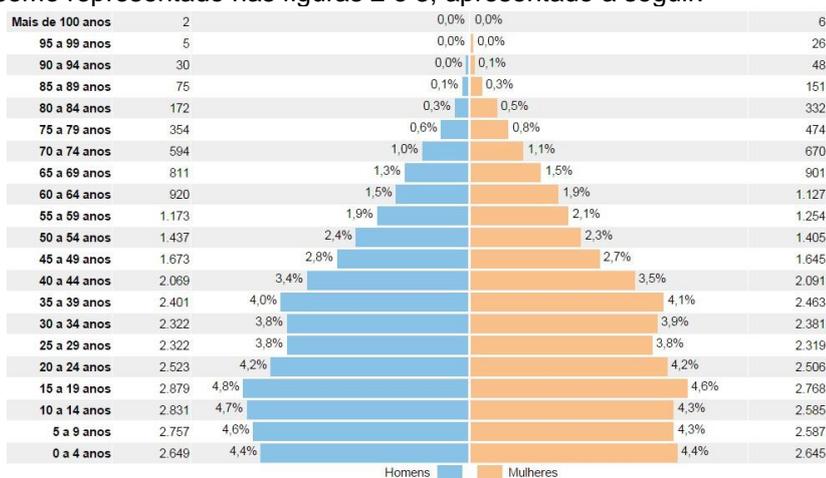


Figura 2 - Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade em Camaquã/RS – 2000. Fonte: IBGE (BRASIL, 2015).

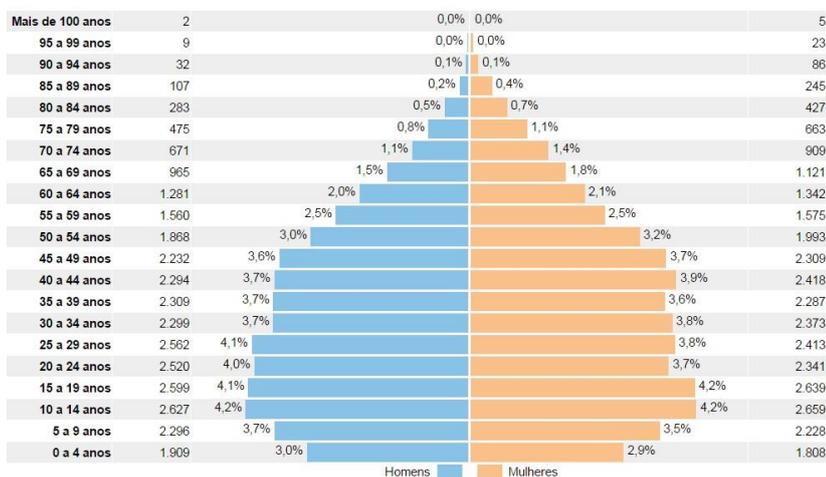


Figura 3 - Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade em Camaquã/RS – 2010. Fonte: IBGE (BRASIL, 2015).

Esses dados apresentados pelo IBGE mostram que o número de idosos na população brasileira, assim como na da cidade de Camaquã/RS, está aumentando, precisando de adequações na concepção da sociedade e do próprio idoso.

A busca por novos paradigmas que possibilitem vivenciar a corporeidade, por completo, para idosos, justifica-se pelo aumento dessa população nas próximas décadas, e pelo fato de a maioria ser funcionalmente incapacitada e dependente, conforme Barros e Cattuzzo (2009). Com o aumento da expectativa de vida em todo o mundo, aumentará também o número de pessoas necessitando de cuidados de longa duração.

O envelhecimento, segundo Souza (2013), é um conjunto de processos que ocorrem no organismo com o passar dos anos, que prejudica a adaptação do indivíduo em diferentes ambientes e a realização de tarefas cotidianas, causando deficiência funcional e a morte.

O envelhecer ocorre durante toda a vida, mas após os 65 anos de idade as mudanças são mais significativas, tornando o processo manifesto. Isto é esclarecido por Nieman (2011), na teoria de

programação, que explica o envelhecimento devido a existência de um relógio interno, que começa a funcionar na concepção, já determinando o período de funcionamento.

Após o período pré-determinado pelo “relógio interno do corpo”, as células vão envelhecendo, a transcrição do DNA ocorre em velocidade menor e, em consequência disso, os padrões ficam significativamente alterados, ocorrendo modificações fisiológicas, psicológicas e sociais.

O mesmo autor ainda faz referência ao envelhecimento como uma mudança biológica irreversível, que se adquire ao longo da vida, sendo um fenômeno complexo por ser influenciado pela genética, pelo ambiente e pelo estilo de vida que, de acordo com Barros e Cattuzzo (2009, p. 236) “é determinante para um bom envelhecimento, e um dos aspectos básicos a ser observado é a aptidão física”.

Muitos são os estudos que defendem a ideia de que o hábito de praticar atividade física está associado aos componentes do funcionamento geral e da saúde ao longo do envelhecimento. Seus autores destacam um estudo de 18 anos, realizado por Weeks, para o qual o envelhecimento bem-sucedido está associado ao alto nível de aptidão física, ajustada por faixa etária, sendo o principal fator diferenciador entre um envelhecimento saudável ou dependente funcional.

Alterações decorrentes do envelhecimento

Segundo Barros e Cattuzzo (2009), os impactos, na saúde, gerados com o envelhecimento, alterando a funcionalidade global e a prevenção de doenças são temas de interesse de especialistas em diferentes áreas, reconhecendo assim, que a manutenção da saúde do idoso depende da conservação de sua capacidade funcional física.

O modelo teórico proposto por Morey *apud* Barros e Cattuzzo (2009), reconhece que uma baixa aptidão física, sustentada ao longo da vida, é um fator primário e independente para a fragilidade senil. Segundo teorias biológicas, o processo de mudanças fisiológicas caracteriza-se por ações involuntárias que provocam alterações celulares e teciduais com o passar dos anos (SPIRDUSO, 2005).

Para Santana e Sena (2002), *apud* Souza (2013), os aspectos biológicos, são as mudanças corporais do sujeito como o aparecimento de rugas, o branqueamento do cabelo, a diminuição da estatura, modificações na visão, no tato, no paladar, no olfato e na audição.

Nieman (2011) afirma que as alterações neuromusculares, com a idade, comprometem o tempo de reação, equilíbrio e a força dos músculos, ligamentos e tendões. Com as limitações aumentadas o número de acidentes eleva, comprometendo as atividades de vida diária.

As várias mudanças bioquímicas e hormonais que ocorrem durante o processo de envelhecimento ocasionam uma diminuição de massa muscular e óssea. Essa perda ou decréscimo de massa magra ocasiona a redução do gasto energético do corpo, fazendo com que a energia que seria gasta fique acumulada em forma de massa gorda (NIEMAN, 2011). Para o mesmo autor:

Quando a pessoa envelhece, aumenta a gordura corporal, ao passo que os músculos e ossos (o peso corporal magro) diminuem. Isso leva a um decréscimo na energia despendida durante o repouso, explicando em parte porque o idoso consome menos calorias do que pessoas jovens. A taxa metabólica em repouso diminui em 1 a 2% por década, começando por volta dos 20 anos. (NIEMAN, 2011, p. 616)

Esta alteração, de diminuição de massa magra e o aumento da gordura, podem ocasionar problemas de saúde como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Entre elas estão a

osteoporose, as doenças cardíacas e o câncer de colo do útero, entre outras doenças degenerativas (BAECHLE e WESTCOTT, 2013).

Balsamo e Simão (2007) também citam a perda de força, potência, massa muscular, flexibilidade do tecido conjuntivo, equilíbrio e flexibilidade muscular como mudanças que ocorrem com o avanço da idade. Embora muitos idosos sintam a redução de sua força, não a associam à perda da massa muscular e ao aumento da gordura em seu corpo. Não percebem, assim, o risco que correm em adquirir alguma DCNT.

As DCN, já citadas anteriormente, e outras como: diabetes, hipertensão arterial, problemas na coluna e colesterol elevado, estão entre as mais prevalentes no Brasil. Cerca de 40% da população possui uma dessas DCNT, responsáveis por mais de 72% das causas de morte, segundo pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde e IBGE, citada por Oliveira (2015).

No Rio Grande do Sul, são mais de 4,1 milhões de pessoas, quase 50% dos habitantes, acometidos por DCNT. A mesma pesquisa, citada por Oliveira (2015), afirma que a doença crônica de coluna está diretamente ligada ao avançar da idade. 26,6% das pessoas, acima de 60 anos, no RS, sofrem com esse problema, aumentando para 28,9%, no grupo de acima de 65 anos. Aproximadamente 40% desse grupo fez referência ao uso de medicamentos ou injeção, enquanto outros 18,9% praticam exercício físico ou fazem fisioterapia, buscando alguma melhora. Na Região Sul do estado, onde a cidade de Camaquã se situa, foi concluído, conforme estudo citado, que 23,3% da população possui problemas na coluna.

Perda de Força, Massa Muscular e Equilíbrio

A perda de massa muscular está totalmente ligada à perda de força e de potência, As três são igualmente importantes, devendo ser mantidas à medida que envelhecemos independente do gênero (FLECK e KRAEMER, 2006).

Devido à tendência de perda de força, quanto mais cedo o indivíduo se envolver com alguma atividade física, maiores serão os benefícios para a sua saúde ao longo dos anos (KELL, BELL e QUINNEY, 2001 *apud* FLECK e KRAEMER, 2006).

As mudanças citadas pelos autores implicam tanto na qualidade como na quantidade das proteínas nas unidades contrateis dos músculos, ocorrendo a diminuição na força e potência no decorrer do processo de envelhecimento. Segundo Uchida e colaboradores (2013), as unidades motoras são responsáveis por realizar, por meio de sua ativação voluntária, a geração e o controle da força muscular. Cada músculo possui um determinado número de unidades motoras, e cada unidade motora, uma quantidade de fibras musculares inervadas. Quanto mais fibras a unidade inerva, maior é a força, quanto menor a quantidade, mais preciso é o movimento e com menor força.

De acordo com esses mesmos autores, há dois tipos de unidades motoras, os motoneurônios alfa maiores que inervam fibras de contração rápida (tipo II) e os motoneurônios alfa menores que inervam fibras de contração lenta (tipo I).

Com o passar dos anos, a perda de unidades motoras ocorre até mesmo em indivíduos saudáveis e ativos, ocasionando a perda de força. Fleck e Kraemer (2006) afirmam que pesquisadores estimaram a redução de 47% de unidades motoras em indivíduos de 61 a 81 anos. Os mesmos autores

citam alguns dos principais fatores que influenciam a fraqueza muscular ocasionada pelo envelhecimento. Dentre eles estão: mudanças musculoesqueléticas senescentes; acúmulo de doenças crônicas; medicamentos necessários para tratar doenças; atrofia por desuso; subnutrição e reduções nas secreções hormonais.

Entre os 20 e 30 anos de idade é o período em que a força está maximizada, sob condições normais, permanecendo instável, podendo diminuir com o passar do tempo até os 40 e 50 anos de idade (FLECK e KRAEMER, 2006). Após a sexta década de vida, de acordo com o autor, há uma queda maior na força muscular, podendo ser mais acentuada para mulheres. A capacidade funcional muscular, no entanto, começa a reduzir antes dos 60 anos.

O decréscimo de massa muscular, associado à idade, começa a aparecer a partir dos 30 anos de idade, ficando mais intenso e notável após os 50 anos, essa diminuição é chamada de sarcopenia (JANSSEN, *et al.* apud FLECK e KRAEMER, 2006). Além dessa queda, na área da secção transversal dos músculos, há o aumento da gordura intramuscular, mais acentuado em mulheres, conforme Imamura *et al.* (1983) apud Fleck e Kraemer (2006), “ Tanto os dados transversais quanto longitudinais indicam que a força muscular decresce em aproximadamente 15% por década na 6ª e 7ª décadas de vida e em cerca de 30 % após esse período”-. (FLECK e KRAEMER, 2006, p. 311

A redução ou a perda de massa muscular, ainda segundo os autores, ocorre com a morte celular ou a perda de contato de denervação. Por definição genética, cada célula possui um tamanho mínimo, quando esta se encontra abaixo do tamanho pré-estipulado, ocorre a morte celular.

As fibras musculares perdidas são subsequentemente substituídas por gordura ou tecido conjuntivo fibroso, afetando as funções metabólicas básicas de todo o músculo, reduzindo o gasto calórico. Algumas fibras musculares perdidas com a idade podem sofrer um processo de reinervação devido a estabilização ou o aumento da atividade física (FLECK E KRAEMER, 2006).

Baechle e Westcott (2013) alertam que a redução da massa muscular afeta as capacidades funcionais, o que resulta em menor capacidade de realizar atividades da vida diária. Por consequência, há uma redução na utilização de calorías, o que torna o metabolismo mais lento causando acúmulo de gordura corporal.

A fraqueza muscular pode avançar para um estágio no qual um indivíduo idoso não possa realizar atividades de vida diária comuns, tais como levantar-se de uma cadeira, varrer o chão ou retirar o lixo. A reduzida habilidade funcional aumenta a chance de acomodação em clínicas de enfermagem para idosos. (FLECK e KRAEMER, 2006, p. 310)

Para Fleck e Kraemer (2006), o declínio na massa muscular está associado à redução ou perda das fibras musculares individuais, sendo mais marcante a perda de fibras de contração rápida (Tipo II), afetando negativamente a capacidade de potência muscular. Baechle e Westcott (2013) comparam essa perda de potência muscular com a potência do motor de um automóvel, em que quanto menos cilindragem (músculo) o motor do carro tem menor é a sua força, pois o peso do carro (corpo humano) continua sendo o mesmo.

A atividade da miosina ATPase diminui com a idade, assim como as fibras musculares de Tipo II, as proteínas e miosinas de cadeia pesada (MHC) rápidas se transformam em tipos mais lentos, conforme Sugiura *et al.* (1992) apud Fleck e Kraemer (2006). Esse fator de mudança fisiológica afeta a velocidade do ciclo das pontes cruzadas de actina e miosina na contração do músculo. Esse fator deve-se à atrofia muscular, resultado da perda de massa e decréscimo na ativação voluntária do músculo.

Conforme Uchida e colaboradores (2013) a potência muscular é a combinação entre velocidade e força, quanto maior a força ou a velocidade na realização de uma tarefa, maior será a potência. Balsamo e Simão (2007) definem a perda de potência muscular como sendo um componente comum em muitas atividades de vida. Para os autores, em idosos a perda de potência é maior do que a de força, necessitando um treinamento específico para indivíduos mais velhos.

A perda de equilíbrio, de acordo com Spirduso (2005), é maior a partir dos 60 anos de idade. A correção da estabilidade corporal perante a perturbação é mais lenta em idosos, tanto no equilíbrio estático como no dinâmico. A perda de visão, as alterações no sistema vestibular e somatossensorial, causados pelo envelhecimento, assim como a perda de força, principalmente nos membros inferiores, da sensibilidade plantar e a degeneração da coluna, afetam a qualidade de marcha, causando mais desequilíbrio e aumentando o risco de quedas. Corroborando essa ideia, Balsamo e Simão (2007), afirmam que a causa da falta de equilíbrio não é a idade, mas são as alterações fisiológicas e patologias decorrentes do envelhecimento.

A locomoção é basicamente a transferência do centro de gravidade do corpo de um pé para o outro, ocasionando sucessivos desequilíbrios durante a marcha. A caminhada depende de vários órgãos, especialmente do sistema neurológico, do cardiovascular e do musculoesquelético. A ausência de doenças ou desgastes que afetem esses sistemas não devem ser fatores limitante, pois estudos apontados por Balsamo e Simão (2007) concluem que o estilo de vida ativo, pode manter a marcha, a força muscular e o equilíbrio em idosos.

Conforme Abreu e Caldas (2008), a redução da velocidade de marcha em idosos tem sido associada a uma diminuição da capacidade de controlar o equilíbrio corporal. Porém não é possível generalizar que a diminuição da velocidade de marcha que ocorre entre os idosos seja uma estratégia utilizada para garantir um bom equilíbrio.

Com o envelhecimento, para permanecer independente em suas atividades funcionais, o indivíduo, segundo Nieman (2011), é mais subordinado ao condicionamento muscular do que ao condicionamento cardiorrespiratório. Essa redução de força, principalmente nas pernas, aumenta o risco de lesão por motivo de quedas. A forma de retroceder ou diminuir a intensidade da perda de músculos vai depender das atividades físicas realizadas pelo idoso. Para isso, sugerem Fleck e Kraemer (2006) há a necessidade de conscientização da existência dessa perda e do aumento da gordura corporal com o passar dos anos.

Quedas em Idosos

Durante as quedas, Conforme Fleck e Kraemer (2006) o corpo tem como mecanismo protetor, a capacidade dos músculos de reagirem rapidamente na produção de força, que se perde com o passar dos anos. A redução da potência, para os autores, pode ser um dos fatores da diminuição da capacidade funcional e para as lesões provocadas pelas quedas.

As quedas são sempre sinônimo de machucados ou lesões. Quando ocorrem em idade mais avançada, como na terceira idade, são mais graves e com maiores riscos do que em jovens. Segundo dados da OMS, o público em questão apresenta maiores incapacidades, hospitalizações mais prolongadas, períodos mais longos de reabilitação e maior risco de dependência ou morte (OMS, 2010).

Beck *et al.* (2011) chamam a atenção para os estudos realizados com idosos não praticantes de atividade física em que existe a incidência de quedas em maior proporção. Nesses estudos, foi-lhe possível verificar que adultos mais velhos, praticantes de exercícios, tiveram consequências menores após a queda. Por essa razão pode afirmar que a atividade física e o estilo de vida influenciam na ocorrência de acidentes, sendo um fator preventivo.

Esse estudo de Beck com idosos praticantes de atividade física, quando comparado a outras investigações, identificou baixa prevalência de quedas, reforçando a ideia de que a atividade física em adultos velhos pode ser considerada um possível fator de proteção para quedas. Todavia, para o sexo feminino, com idade entre 70 e 79 anos, outros fatores como ambientes molhados e irregulares problemas de visão foram associados às quedas.

Outro estudo, realizado por Scarpim e Arroyo (2013), 60% dos idosos que preencheram o questionário de anamnese, para registro das principais características dos participantes, sofreram algum tipo de queda. A causa, para 50% do grupo controle e para 33,3% do grupo de treinamento foi a perda do equilíbrio. Escorregão em piso molhado, tropeços e tonturas estão entre as outras causas.

A maior ocorrência de quedas, no estudo de Beck, foi em mulheres em relação aos homens, Beck *et al.* (2011). No entanto, o número de participantes desse estudo era desproporcional com relação a cada gênero: 86,4% mulheres e 15,6% homens, interferindo, assim, na comprovação dos dados. Contudo, Beck *et al.* (2011) cita outro estudo de revisão, desenvolvido por Gama (2008), que aponta o sexo feminino como um fator para o aumento de risco para quedas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) também confirma a maior proporção de quedas em mulheres. Já o índice de mortalidade, resultante de lesões devido às quedas, é mais alto em idosos de gênero masculino na mesma faixa etária, por motivos não conhecidos (OMS, 2010).

Beck *et al.* (2011), a OMS (2010) e Fleck e Kraemer (2006) tratam as quedas em idosos como um problema para a saúde pública. Os autores e a organização relatam que as quedas são uma grande e crescente causa de lesões, de tratamentos caros e de morte em idosos de todo o mundo, podendo causar danos para ao sistema público.

Para a OMS (2010), as quedas em idosos podem ser prevenidas e os fatores de risco influenciados pela implementação de estratégias, beneficiando assim os indivíduos e o sistema de saúde pública. Entre elas estão as seguintes políticas, práticas e procedimentos para os idosos: conscientização da prevenção das quedas e tratamento das lesões; avaliação dos fatores de risco individuais, sociais e ambientais; melhor *design* e prática de intervenções apoiadas por evidências e culturalmente adequadas. O reconhecimento de que, globalmente, as mulheres estão em maior risco de quedas e lesões, deve estar presente nas estratégias. Para a OMS, a questão do gênero precisará ser considerada em todas as políticas, programas e práticas.

A prevenção das quedas, segundo a OMS (2010), pode ser feita através de atividade física regular. De acordo com a organização, a mesma tem se mostrado capaz de prevenir ou reduzir, de maneira substancial, o risco para idosos, nos ambientes externos e internos em suas atividades do cotidiano, principalmente os que já possuem hábitos saudáveis,

Para idosos com maior risco de quedas, o benefício poderá ser obtido com programas específicos e sistemáticos, que progridam com um ritmo determinado pela capacidade e experiência com exercícios, a fim de tratar dos fatores de riscos que podem ser mudados. Isso significa que

necessitarão de exercícios personalizados, com intervenção mais ampla e com abordagem multifatorial, destinada a incrementar a força e o equilíbrio (OMS, 2010).

Segundo Beck *et al.* (2011) as consequências das quedas são as escoriações, hematomas e torções. Cerca de 4% das quedas estudadas pelo autor resultam em fraturas e 11% em lesões mais graves. O mesmo autor, assim como Balsamo e Simão (2007) relatam sobre as consequências psicológicas ocasionadas pelas lesões. Entre as consequências estão o declínio funcional, a depressão, o sentimento de desamparo, o isolamento social, menor confiança na capacidade de caminhar e a perda da qualidade de vida, devido ao medo de cair novamente.

Como as quedas são uma das principais causas de lesões, tornam-se um problema de saúde pública, podendo levar o indivíduo à morte, de acordo com a OMS (2010). Para Fleck e Kraemer (2006), a autonomia e a independência funcional de um indivíduo idoso estão intimamente ligadas ao exercício físico regular, sistematizado, planejado e suplementar às atividades de vida diária, com orientação e metas a serem seguidas, assim como a intensidade e tempo de prática para cada pessoa.

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Segundo Barros e Cattuzzo (2009), no ano 200 d.C. , um médico grego, chamado Galeno, já ressaltava a importância da atividade física para idosos, sabendo que proporcionaria bem-estar e saúde, além de ocupar o tempo ocioso. A OMS (2010) recomenda que todos os idosos pratiquem atividades físicas regulares, devido aos seus benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Além de estar associada, significativamente, à redução do risco da maioria das DCNT.

Pedrinelli, Leme e Nobre (2009), sugeriram em sua pesquisa que as alterações no aparelho locomotor, naturais do envelhecimento, que causam perda no equilíbrio, fragilidade óssea, dores articulares e decréscimo da função, podem ser minimizados por meio da prática de exercícios.

Para a OMS, a atividade física é uma medida barata e segura, oferece benefícios para a saúde, exercendo importante papel na prevenção, no tratamento e gerenciamento das quedas na maior parte dos países e das culturas (OMS, 2010).

O segmento populacional acima de 60 anos vem se interessando cada vez mais pela atividade física em diferentes modalidades. Entretanto, a cultura ocidental, tanto nos esportes como nas atividades corporais, ainda tem como paradigma hegemônico o privilégio da juventude (BARROS e CATTUZZO, 2009).

A previsão do aumento no número de idosos para as próximas décadas, é necessário que se controle os fatores de risco para a incapacidade funcional. Barros e Cattuzzo entendem que esse é um problema que merece mais atenção do que os cuidados formais e informais, tanto de especialistas como de familiares. Os autores chamam a atenção para o entendimento de saúde nesse caso, que não se limita à prevenção ou tratamento de doenças, avançando no domínio da promoção de saúde, em uma visão integral e multidisciplinar, homem e contexto, sendo complexo e de difícil definição.

Assumir essa ideia resulta na compreensão de que a saúde não é nem um bem que se possua nem um estado a se preservar; é muito mais que isso, trata-se de um permanente processo de construção e reconstrução ao longo da vida e que a percepção de um estado saudável é fruto da adaptação positiva do sujeito aos papéis por ele desempenhado na sociedade, estando,

numa larga medida, determinada culturalmente (BARROS e CATTUZZO, 2009, p. 241)

De acordo, ainda, com Barros e Cattuzzo, a ideia estereotipada de que todas as pessoas acima dos 60 anos são iguais, nas limitações e necessidades, fez com que os programas de atividade física para idosos fossem relacionadas à recreação ocupacional, o que nem sempre agrada a todos, principalmente aos homens. Uma grande parcela dos adultos mais velhos é capaz de se manter apta para as atividades de uma vida produtiva e socialmente integrada, embora o modelo recreativo-ocupacional contribua para o bem-estar e qualidade de vida.

Ao se realizar atividades deve-se tratar, primeiramente, das necessidades do público e da sua capacidade de realizar tarefas. Desse modo, o exercício não se torna desinteressante a ponto de não causar modificações; ou tão intenso que possa ocasionar lesões. Para que não ocorram erros, deve-se propor metas bem definidas com o objetivo de envolver os participantes, satisfazendo quem realiza e promovendo-lhes prazer e alegria.

O envolvimento com atividade física e modalidades esportivas vem se tornando cada vez mais comum para a população idosa, mostrando que há possibilidade de envelhecer, mantendo uma vida ativa. Indivíduos que envelhecem autônomos e independentes tendem a terem as dificuldades típicas dessa fase da vida minimizadas, proporcionando qualidade de vida para eles, para família e para sociedade (BARROS e CATUZZO, 2009). Não há, contudo, como falar de qualidade de vida e bem-estar sem o acompanhamento de profissionais habilitados e especializados nas atividades físicas.

Com relação aos exercícios de equilíbrio há poucas pesquisas, porém, o Guia de Prescrição de Exercício do Colégio Americano de Medicina Esportiva, citado por Barros e Cattuzzo (2009), recomendam atividades que envolvam postura, movimentos dinâmicos que perturbem o centro de gravidade, que provoquem estresse aos grupos musculares posturais e que reduzam o *input* sensorial.

As diretrizes do Colégio Americano de Medicina Esportiva e Associação Americana do Coração, segundo Barros e Cattuzzo (2009), fazem referência a intensidade e a duração dos exercícios, que devem ser baixas para os indivíduos não condicionados, funcionalmente limitados e/ou com condições que comprometam a capacidade de realizar a tarefa. A progressão vai depender de cada idoso, de acordo com a tolerância e preferência.

TREINAMENTO DE FORÇA

Força, do ponto de vista da Física, é o resultado da expressão do produto da massa, multiplicado pela aceleração. Porém, quando se trata de movimento e exercícios. Uchida e colaboradores (2013) definem força como a superação de uma dada resistência, ocorrendo a contração muscular.

Para os autores, o treinamento de força sempre foi associado ao ganho de massa muscular, no caso de atletas de fisiculturismo, e de aumento de força máxima, importante em muitas modalidades, com treinamentos diferentes para cada objetivo e esporte. Entretanto, um treinamento pode ser utilizado com a intenção de aumentar a massa muscular, a resistência, a força máxima e a potência muscular.

Santarem (2000), apud Oliveira define força, conhecido popularmente como musculação, como um conjunto de exercícios que apresentam alguma forma de resistência que provoque a

contração muscular, em sua maioria contra um peso. É um tipo de exercício que faz com que o corpo realize algum movimento, ou tente se mover contra a oposição de uma força, geralmente realizada por um equipamento.

A musculação consiste em diferentes exercícios. Segundo Barros e Cattuzzo (2009), o treinamento pode ser progressivo, com pesos externos, ou calistênicos com o peso do próprio corpo, como a subida de escadas, por exemplo, fortalecendo os grandes músculos. Para Oliveira (2015), o treinamento contra a resistência tornou-se popular na forma de exercícios que melhoram a aptidão física, podendo ser utilizado no condicionamento de atletas e não atletas.

Segundo Balsamo e Simão (2007), o treinamento de força inclui o uso de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamentos que otimizam melhorar a força, a potência e a resistência muscular. De acordo com os autores, evidências sugerem que os benefícios do treinamento de força estão relacionados ao programa bem elaborado conforme as necessidades de cada público. O profissional de Educação Física, ao planejar as atividades, deve considerar a saúde, o condicionamento físico, as metas/objetivos, o acesso a equipamentos apropriados e o tempo disponível do indivíduo que irá realizar o treinamento.

Os indivíduos buscam benefícios como o aumento de força, massa muscular, diminuição de gordura, melhora do desempenho físico, que lhes auxilie nas atividades de vida diária, com a prática de musculação (FLECK e KRAEMER, 2006 e BALSAMO E SIMÃO, 2007). Para esses autores, as melhorias do programa de força surgem a partir do princípio de sobrecarga progressiva, aumentando a frequência de duração, a velocidade de movimento, o número de repetições, manipulando o período de descanso entre séries e aumentando a carga. Embora completar a série e as repetições indicadas em um nível confortável seja a meta inicial, o participante saudável pode se empenhar e progredir para intensidades maiores.

O treinamento de força está bem estabelecido na busca de métodos que desenvolvam a forma musculoesquelética e é corretamente prescrito por muitas organizações de saúde. Seu objetivo é melhorar os níveis de forma física, desempenho atlético, assim como prevenir e reabilitar lesões ortopédicas (Balsamo e Simão, 2007).

Segundo Uchida e colaboradores (2013), as variáveis do treinamento devem ser observadas na elaboração de um programa de treino, ordenado de forma lógica, com consciência das variáveis existentes para obtenção do resultado. As variáveis do treinamento, para o autor, estão relacionadas às escolhas de exercícios, equipamentos, ordem, volume, intensidade, frequência, intervalo, alteração de carga e tipo de respiração realizada.

A modalidade de exercícios de força pode ser desenvolvida por meio de exercícios dinâmicos ou estáticos. Cada um tem seus benefícios, vantagens e limitações. Conforme Balsamo e Simão (2007), os dinâmicos são indicados por imitarem a atividade desenvolvida no dia a dia do indivíduo já a realização em máquinas é indicada devido à segurança e o menor tempo de adaptação, embora o peso livre imite melhor as exigências do movimento.

Musculação para Idosos

As diretrizes de prescrição de exercícios de musculação aplicadas para adultos também são aplicadas aos idosos, com a diferença de que a intensidade inicial deve ser mais baixa e com progressão mais lenta, em função do declínio fisiológico (BALSAMO e SIMÃO, 2007). Para os autores, a progressão do treinamento deve ser decidida em uma base individual, depois que o participante tenha atingido um determinado nível de forma física.

Segundo Baechle e Westcott (2013), muitos idosos têm medo da musculação, de treinamento resistido, por se preocuparem com o aumento excessivo da massa muscular, enquanto deveriam atentar para a diminuição da quantidade de massa muscular. Conforme os autores, estudos demonstram que o treinamento de força pode repor algumas fibras musculares e reforçar as existentes, aumentando a massa muscular perdida com o envelhecimento e elevando a taxa metabólica de repouso, devido o maior gasto calórico com as fibras musculares.

Entre outros benefícios, a musculação, segundo Balsamo e Simão (2007) regula a pressão sanguínea, reduz a resistência à insulina, diminui a gordura corporal, aumenta a taxa metabólica, reduz a perda de densidade mineral óssea, melhora a coordenação neuromuscular e a resistência muscular, e age com intervenção efetiva contra a sarcopenia. De acordo com os autores, o exercício regular, incluindo o treinamento de força, mostrou-se efetivo em contornar as mudanças relativas à idade no sistema musculoesquelético.

Entre as mudanças ocasionadas com o treinamento de força apontadas por Baechle e Westcott (2013), estão as melhoras funcionais, pelo aumento da massa muscular e treinamento das unidades motoras, facilitando as atividades de vida diária e evitando as quedas, principal causador de fraturas e acidentes na terceira idade.

Fleck e Kraemer (2006) ressaltam que os indivíduos mais velhos são capazes de realizar um treinamento intenso. Entretanto, os benefícios ocorridos durante a musculação são dependentes de variáveis, como o número de repetições, de séries, de sobrecarga, do intervalo de recuperação e da velocidade de execução dos movimentos.

Prado e colaboradores (2010) em seus estudos, referente a um programa de exercícios resistidos feitos com mulheres na terceira idade, durante 5 semana concluíram que os mesmos foram eficazes no aumento do equilíbrio, da mobilidade funcional e do domínio físico e psicológico da qualidade de vida das idosas.

Para as diretrizes do Colégio Americano de Medicina Esportiva e Associação Americana do Coração, citado por Barros e Cattuzzo (2009), os exercícios de força e equilíbrio talvez precisem ser precedidos de treinamento de condicionamento aeróbico, para os idosos mais frágeis. Pedrinelli, Leme e Nobre (2009) também afirmam em sua conclusão de estudos de revisão bibliográfica, que a aderência, em longo prazo, ao programa proposto de treinamento resistido, é necessária para que se mantenham os benefícios ganhos pela prática da atividade física.

RESULTADOS E ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO DE ANAMNESE

O Questionário de Anamnese possibilitou a caracterização da amostra em quatro partes: a identificação, o histórico médico, os comportamentos relacionados à saúde e o objetivo com relação à

atividade física. Os grupos 1 e 2 foram formados a partir da questão relacionada à prática do exercício físico.

Dentro de cada Grupo, as participantes foram divididas por faixas etárias, de 65 a 69, de 70 a 72 e de 73 a 75 anos.

O Grupo 1, foi composto por doze mulheres, com idade média de 70,58 anos e praticantes de musculação na academia do SESC Camaquã, conforme Tabela

Tabela 2 – Participantes por Faixa Etária Grupo 1

Idade	Participantes
65 a 69	5
70 a 72	3
73 a 75	4

Fonte: Autora(2015)

Conforme Tabela 2 as doze participantes do Grupo 1, foram classificadas em três faixas etárias, para a exposição dos resultados do teste SPPB e melhor comparação entre os grupos devido as diversas mudanças que ocorrem.

A divisão por faixa etária está embasada nos estudos de Nieman (2011), segundo o qual o envelhecimento altera o tempo de reação, o equilíbrio e a força, corroborando com Spirduso (2005), que cita as mudanças como involuntárias e contínuas com o passar dos anos.

O Grupo 2, foi composto por doze mulheres voluntárias, conforme a Tabela 3, com idade média de 70,41 anos, não praticantes de nenhum exercício físico regular, mas participantes de atividades oferecidas pelo SESC Camaquã, realizadas com intuito de promover bem-estar entre as participantes.

Tabela 4 – Participantes por Faixa Etária Grupo 2

Idade	Participantes
65 a 69	6
70 a 72	2
73 a 75	4

Fonte: Autora (2015)

De acordo com a Tabela 4, o Grupo 2 também foi dividido em três faixas etárias, assim como o Grupo 1, para facilitar a comparação entre eles.

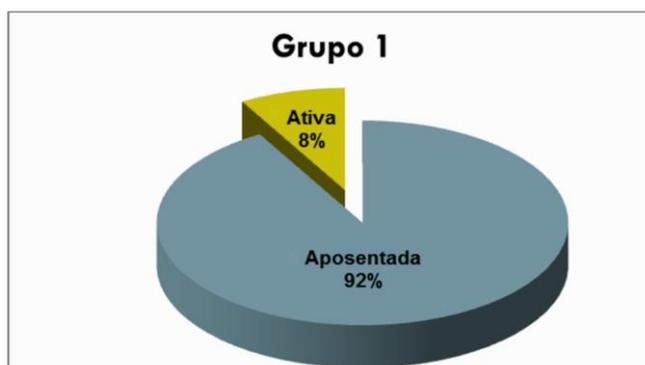


Gráfico 1 – Atividade Profissional Grupo 1
 Fonte: Autora (2015)

Com relação a atividade profissional, conforme o Gráfico 1, no Grupo 1 apenas uma participante não é aposentada, exercendo a função de secretária em empresa familiar.

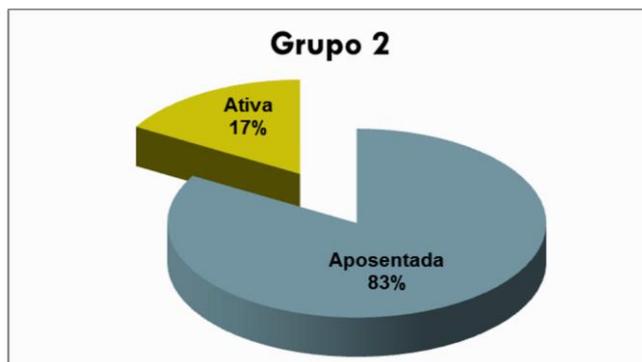


Gráfico 2 – Atividade Profissional Grupo 2
 Fonte: Autora (2015)

O Grupo 2 das idosas que não praticam exercício físico também apresentou maior número de aposentadas, conforme Gráfico 2. Apenas duas do Grupo exercem um profissão.

A segunda parte da Anamnese, está relacionada ao histórico médico das participantes e de seus familiares, refere-se a questões como cardiopatia, cirurgias, doenças diagnosticadas, medicamentos e restrições a prática de atividade física.

O histórico médico é importante devido as limitações decorrentes do processo de envelhecimento. Há necessidade de saber se estão tendo acompanhamento médico e se possuem liberação para a prática de atividades físicas. Todas foram positivas para o ano de 2015, pois apresentam atestado médico para a participação das atividades no SESC.

Quanto ao histórico de cardiopatia familiar antes dos 50 anos, dado importante para a realização de exercícios físicos, no Grupo 1, não houve nenhum caso e no Grupo 2 duas participantes relataram histórico de pais e irmãos.

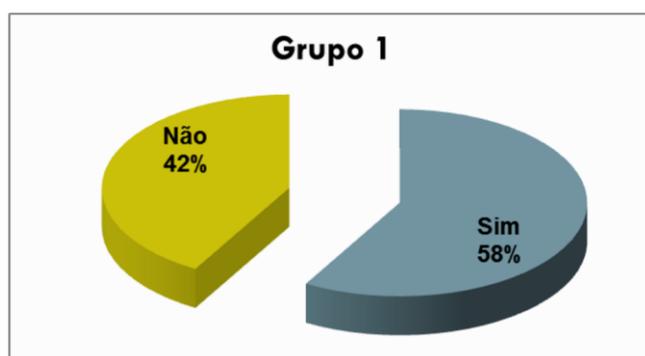


Gráfico 3 – Intervenção Cirúrgica Grupo 1
 Fonte: Autora (2015)

A respeito de intervenções cirúrgicas no Grupo 1, conforme Gráfico 3, 58% descreveram já ter passado por algum procedimento, porém nenhuma que interferisse na execução do teste, justificado no atestado médico apresentado pelas participantes.

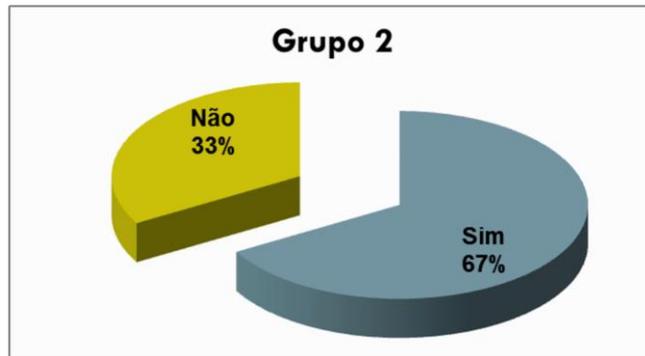


Gráfico 4 – Intervenção cirúrgica Grupo 2
Fonte: Autora (2015)

Comparado ao Grupo 1, conforme dados do Gráfico 4, 67% das participantes do Grupo 2 já foram submetidas a alguma intervenção cirúrgica, porém, da mesma forma, sem interferência na execução do Teste.

O índice de mulheres que tomam medicamentos foi alto, sendo que apenas uma, no Grupo 1, e duas, no Grupo 2, não fazem uso de medicamentos. A maioria das participantes de ambos os Grupos, apresentam hipertensão controlada por medicamentos que não interferem na presente pesquisa.

Sobre a restrição à prática de atividade física, foi relatado por uma das participantes do Grupo 1, e uma do Grupo 2, a questão do impacto nas articulações e esforços altos. Mesmo com restrições, as participantes podem realizar exercícios de musculação, pois tanto o treino e sua progressão são elaborados a partir do princípio da individualidade, conforme Balsamo e Simão (2007).

A terceira parte do Questionário de Anamnese se deteve às questões de comportamento relacionado à saúde. A percepção sobre a própria saúde foi a primeira questão.

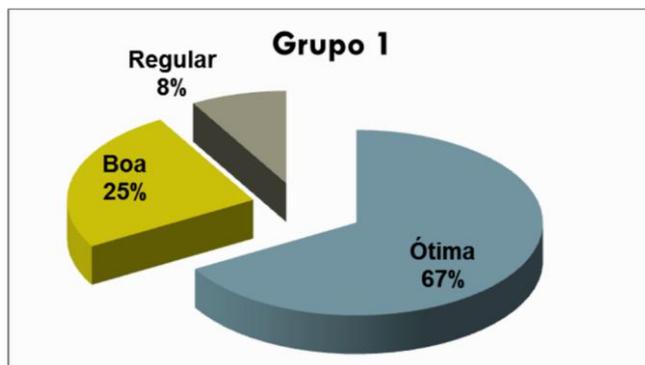


Gráfico 5 – Percepção de Saúde Grupo 1
Fonte: Autora (2015)

O Gráfico 5 demonstra que 67% das participantes do Grupo 1 considera sua saúde ótima, 25% considera boa e 8% regular.

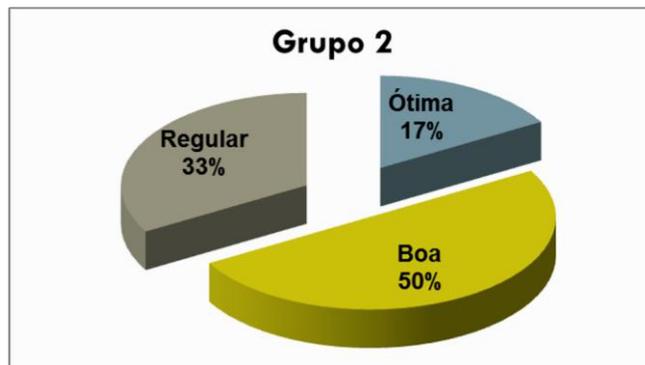


Gráfico 6 – Percepção de Saúde Grupo 2
 Fonte: Autora (2015)

O Grupo 2, conforme Gráfico 6, também não teve relatos de ruim ou péssima, no entanto, apenas 16% relatou ter uma saúde ótima, 50% boa e 34% regular, diferenciando-se do Grupo que pratica musculação.

Em pesquisa realizada por Rodenbusch (2009), a maioria das participantes respondeu ter saúde boa, apenas uma respondeu ter ótima e nenhuma respondeu ter regular, ruim ou péssima. Esse resultado obtido pela autora vai de encontro à presente pesquisa, pois nenhuma das participantes dos Grupos 1 e 2 responderam ter saúde ruim ou péssima. Esses dados ratificam a afirmação de Barros e Catuzzo (2009) de que a atividade física regular promove a saúde, a qualidade de vida e melhora o bem-estar dos idosos.

As respostas dadas aos questionamentos sobre a percepção da saúde que participantes têm sobre si mesmas, desta pesquisa, reforça essa ideia. A maior parte do Grupo 1, que pratica musculação, considera ter uma saúde ótima, ao contrário do Grupo 2, cuja maioria classifica em boa ou regular.

Na última questão do Questionário de Anamnese está relacionada aos objetivos com a atividade física. Como todas as participante responderam à questão, é possível realizar uma comparação com as respostaS dos dois Grupos.

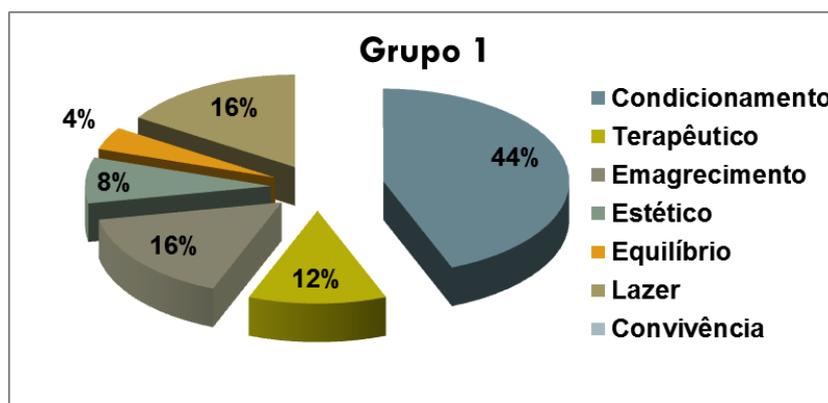


Gráfico 7 – Objetivo com a atividade física Grupo 1 Fonte: Autora (2015)

O Gráfico 7 demonstra que as respostas das praticantes de musculação, Grupo 1, foram variadas, sendo condicionamento físico o mais citado por elas, seguido de emagrecimento e lazer, terapêutico, estético e equilíbrio.

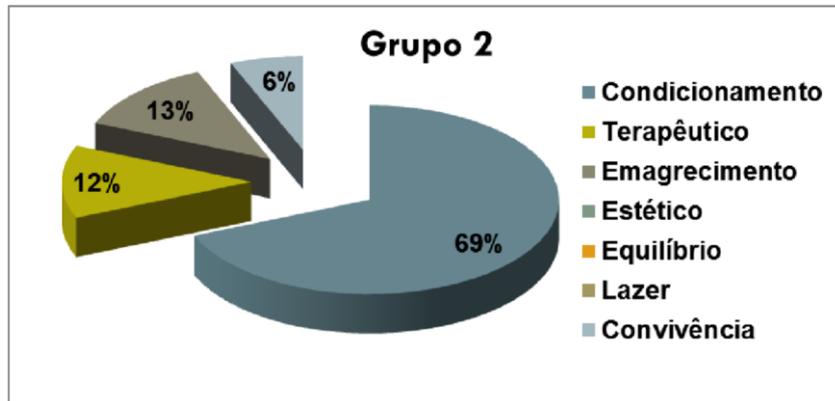


Gráfico 8 – Objetivo com a atividade física Grupo 2 Fonte: Autora (2015)

As respostas do Grupo 2 também foram em sua maioria condicionamento, conforme Gráfico 8, seguidas de terapêutico, emagrecimento e convívio social. Por não praticarem nenhum exercício físico, as participantes do Grupo 2 marcaram apenas uma opção, como se fosse um possível objetivo para um provável treinamento.

Rodenbusch (2009) também atestou em sua pesquisa que a maioria das participantes tem como objetivo o condicionamento através da atividade física. A pesquisa da autora constatou que o convívio social e o efeito terapêutico, são os objetivos secundários do seu público alvo, diferente desta pesquisa em que o público coloca como fator secundário o emagrecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DO TESTE SPPB

O conjunto de testes SPPB foi realizado pelas participantes dos dois Grupos após o preenchimento do Questionário de Anamnese e a separação das integrantes em praticantes de musculação, Grupo 1, e não praticantes de exercícios físicos, Grupo 2.

O SPPB possui três testes: levantar e sentar, equilíbrio e caminhada de 2,4 metros. O primeiro Teste, levantar e sentar, verifica a força de membros inferiores através do tempo que a participante demora para realizar cinco repetições. O segundo Teste, equilíbrio, possui três etapas com posições diferentes e escore, conforme a realização das mesmas. O terceiro Teste, caminhada de 2,4 metros, possui uma pontuação para o tempo da caminhada da participante ao percorrer a distância de 2,4 metros.

Cada Teste do SPPB possui pontuação máxima de 4 pontos, a soma dos três Testes, resultam na pontuação total que pode ser de, no máximo, 12 pontos, que indica o bom desempenho da participante.

Para análise dos dados obtidos no Teste foi realizada a média por faixa etária e média geral do Grupo. A média por faixa etária é a soma da pontuação das participantes do mesmo Grupo e faixa etária determinada, dividido pelo número de integrantes do mesmo Grupo e faixa etária. Já a média geral do Grupo é obtida com a soma de todas as participantes do mesmo Grupo determinado, dividido pelo número de integrantes do mesmo Grupo. Desse modo, é possível realizar a comparação entre os Grupos por faixa etária e de modo geral da pontuação obtida por Grupo.

Teste de Levantar e Sentar

O teste de levantar e sentar na cadeira, o primeiro a ser realizado com as participantes, foi o que mais interferiu na pontuação geral dos dois Grupos, reiterando a afirmação de Fleck e Kraemer (2006), de que com o envelhecimento a perda de força nos membros inferiores é mais acentuada.

O Gráfico 9 descreve a pontuação por média das faixas etárias no teste de sentar e levantar.

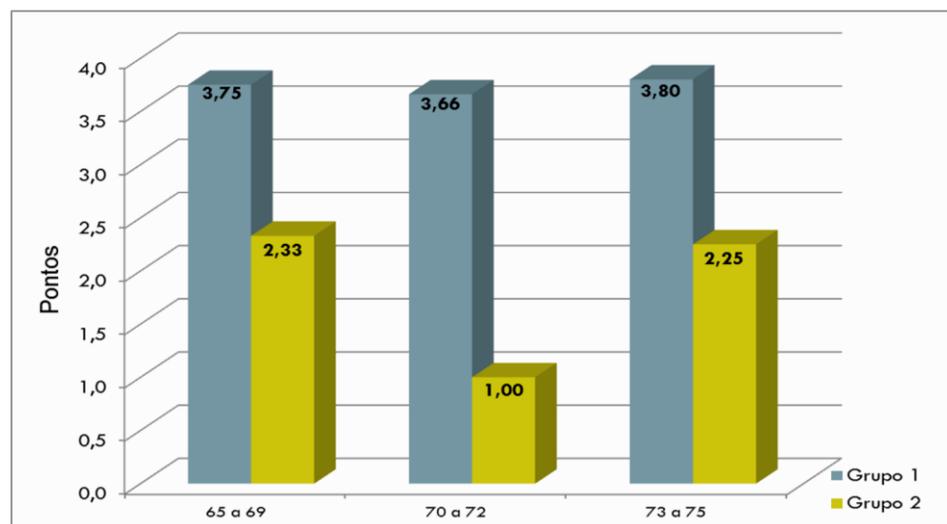


Gráfico 9– Pontuação no Teste de Sentar e Levantar Fonte: Autor

A pontuação máxima para o teste de sentar e levantar é de quatro pontos. O Grupo 1 teve 25% das integrantes com pontuação três, e 75% com pontuação máxima. A média geral do Grupo 1 foi de 3,21 pontos. O Grupo 2 teve 41,66% das integrantes com pontuação 01, e apenas 16,66% com pontuação quatro, ficando com a média geral do Grupo 2 em 1,86 pontos.

O resultado desse teste demonstra a diferença de força de membros inferiores das participantes dos dois Grupos. A constatação é a de que o Grupo que pratica musculação tem maior força com relação ao Grupo 2 composto por mulheres que não praticam exercícios físicos regulares.

Na pesquisa realizada por Roma *et. al.* (2015) com idosos praticantes de atividade resistida e praticantes de atividade aeróbica, o autor constatou que os idosos que praticavam atividade resistida tiveram melhora no teste de sentar e levantar da cadeira do SPPB. Esses dados assemelham-se aos dados obtidos na presente pesquisa, em que idosas praticantes de musculação, exercícios resistidos, apresentam maior pontuação no teste.

Teste de Equilíbrio

Assim como a força muscular, conforme Scarpim e Arroyo (2013) o equilíbrio é um componente importante da capacidade funcional para realizar atividades diárias com segurança, precisando ser preservado para o bem-estar e autonomia do idoso.

No segundo teste do SPPB realizado no estudo, foi analisado o equilíbrio das participantes em três posições diferentes de modo gradativo de exigência. Todas as participantes tiveram pontuação máxima, independente do Grupo em que estavam qualificadas.

No entanto, quatro das doze participantes do Grupo 2, não praticante de exercícios físicos, apresentaram grande desequilíbrio ao realizar a terceira fase do teste. As participantes deveriam colocar um pé em frente aos dedos do outro. Observou-se que todas as que tiveram esse desequilíbrio também apresentaram pontuação baixa no teste de sentar e levantar.

Conforme Fleck e Kraemer (2006), os músculos dos membros inferiores são acionados durante as principais estratégias de manter o equilíbrio, e o exercício resistido pode melhorar o equilíbrio sem que seja realizado nenhum tipo de exercício específico. Assim, Justifica-se a falta de equilíbrio das participantes ao realizarem o presente teste, uma vez que, através da diferença de força de membros inferiores no teste de levantar e sentar foi possível se verificar a perda de força decorrente do envelhecimento.

Outro fato analisado refere-se às duas participantes que apresentaram desequilíbrio no segundo teste, que descreveram no Questionário de Anamnese que tiveram alguma queda. De acordo com Beck (2011), “na maioria dos estudos realizados com idosos não praticantes de atividades físicas, foram encontrados percentuais mais elevados de incidência de quedas”. Os testes desta pesquisas conferem essa constatação. O autor sugere que a atividade física influencia na prevenção de acidentes, verificando que 86,4% das mulheres de seu estudo afirmaram sofrer algum tipo de queda.

A OMS (2010) destaca que a interação entre os fatores biológicos ou mudanças ocasionadas pelo envelhecimento; os riscos comportamentais; as ações e emoções; e os fatores ambientais; relacionados à condição física e ao ambiente que cercam o idoso, aumentam os riscos de quedas. A perda de força muscular também foi destacada por ocasionar a redução de função e um maior nível de fragilidade, intensificando o risco de quedas devido a riscos ambientais.

Teste de Velocidade de Marcha

No terceiro teste do SPPB realizou-se a cronometragem do tempo que as participantes levaram para percorrer a distância de 2,4 metros, caminhando na velocidade que realizam suas tarefas diárias.

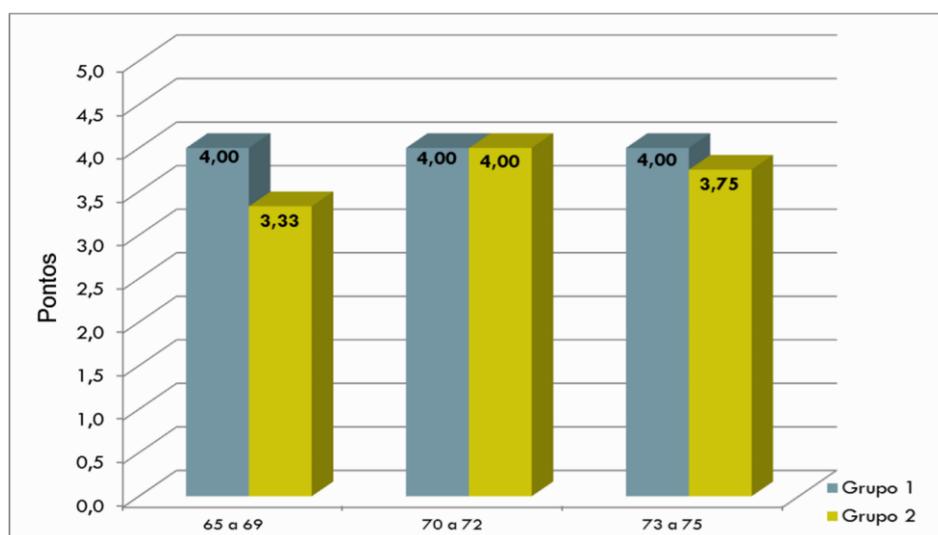


Gráfico 10– Pontuação no Teste de Velocidade de Marcha Fonte: Autor

Conforme o Gráfico 10, o Grupo 1 teve pontuação máxima em todas as faixas etárias, realizando o percurso no tempo menor ou igual a 3,1 segundos. O Grupo 2 não alcançou a pontuação

máxima como o primeiro Grupo. 25% das participantes obteve a pontuação três e 8,33% das participante a pontuação dois, com velocidade maior de 3,2 segundos e 4,1 segundos respectivamente.

Houve diferença entre os Grupos 1 e 2 no teste de velocidade de marcha, em que o Grupo 1 teve como média geral do teste a pontuação máxima, 4 pontos, e o Grupo 2 teve 3,58 pontos de média geral.

Segundo Balsamo e Simão (2007) o estilo de vida ativo, pode manter a velocidade de marcha, a força muscular e o equilíbrio em idosos, evitando a diminuição dessas capacidades. Abreu e Caldas (2008), em pesquisa realizada com idosos, relatam que o Grupo que praticava exercícios terapêuticos teve valores significativamente mais elevados na velocidade de marcha, quando comparado ao Grupo de idosos do ambulatório. Esses dados vão ao encontro do presente estudo, que identificou, no teste de velocidade de marcha, pontuação menor das idosas não praticantes de exercício físico.

Os autores concluíram que as idosas praticantes de exercícios terapêuticos apresentam melhor equilíbrio, porém a velocidade de marcha não se mostrou muito expressiva naquelas com idade mais avançada. Na presente pesquisa, observou-se um bom desempenho em todas as idosas do Grupo de praticantes de musculação, independentemente da idade.

4.2.4 Pontuação Geral do Teste SPPB

A pontuação final de cada faixa etária foi composta pela média da pontuação de cada parte do teste. Para isso foi realizada a soma das pontuações e a divisão pelo número de integrantes.

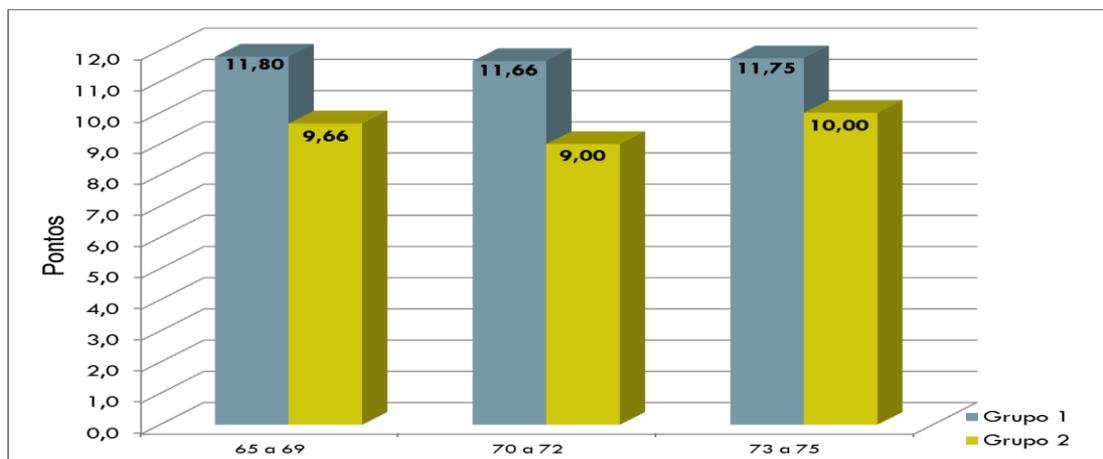


Gráfico 11– Resultado Geral do Teste Fonte: Autor

Todas as participantes do Grupo 1 apresentaram um bom desempenho na realização do Teste SPPB, não havendo caso de desistência ou de impossibilidade de realização das atividades propostas.

Por faixa etária, a pontuação geral foi: 65 a 69 anos 11,8 pontos; 70 a 72 anos 11,66 pontos; e de 73 a 75 anos 11,75 pontos, conforme Gráfico 11. A média geral do Grupo 1, de todo o Teste SPPB, foi de 11,73 pontos, sendo que 75% das integrantes desse Grupo apresentou pontuação máxima, doze pontos, e 25%, onze. A pontuação menor das idosas foi devido a velocidade de sentar e levantar da cadeira, que avaliava a força de membros inferiores.

As participantes do Grupo 2 tiveram pontuações variadas e baixas no teste SPPB: três participantes com oito pontos; quatro com nove pontos; apenas uma com dez pontos; duas com onze pontos; e duas com pontuação doze. O Grupo 2 teve média geral do teste SPPB de 9,5 pontos, mais

baixa se comparada ao Grupo 1. Nesse Grupo, 25% das participantes tiveram 8 pontos; 33,33%, 9 pontos; 8,33%, 10 pontos; 16,66%, 11 pontos; e 8,33%, a pontuação máxima, conforme descrito no Gráfico 11.

As pontuações do Grupo 2 foram menores devido à força de membros inferiores e a velocidade de marcha, em que apenas 8,33% das participantes obtiveram pontuação máxima no teste de levantar e sentar da cadeira, e 66,66% obtiveram pontuação máxima na caminhada de 2,4 metros. Por faixa etária, a pontuação geral foi: 9,66 pontos, entre os idosos de 65 a 69 anos; 9 pontos, entre os de 70 a 72 anos; e 10 pontos, entre os de 73 a 75 anos

Esses dados demonstram que o Grupo 1, composto por mulheres praticantes de musculação, apresentou um melhor desempenho no Teste SPPB, em relação ao Grupo 2, composto por mulheres que não praticam exercícios físicos. Os dados que constituem os resultados desta pesquisa comprovam a hipótese deste estudo de que o Grupo 1 apresentaria um resultado positivo quando comparado com o Grupo 2, e são avaliados pelos estudos dos autores referenciados.

CONCLUSÕES E SUGESTÕES

A proposta deste trabalho traz como objetivo principal comparar a força de membros inferiores, a velocidade de marcha e o equilíbrio de mulheres com idade entre 65 e 75 anos, praticantes de musculação e mulheres que não realizam nenhum exercício físico regular, aplicando-lhes o Teste SPPB.

Após a discussão e interpretação dos dados obtidos, é possível afirmar que os objetivos foram alcançados, sendo bem referenciado pelos diferentes estudos existentes sobre o envelhecimento humano. É importante salientar que o aprofundamento das questões relacionadas foi prejudicado pela falta de pesquisas com a aplicação do Teste SPPB.

Durante as três etapas do teste houve diferenças entre o Grupo praticante de musculação e o Grupo de participantes que não realizava exercícios físicos. O Grupo 2 apresentou pontuações inferiores no teste de levantar e sentar, velocidade de marcha e no score geral do Teste. Porém, a pontuação foi igual para ambos os Grupos no teste de equilíbrio, embora o Grupo 2 tenha apresentado desequilíbrio ao realizar a posição Stand de Tandem, comparado ao Grupo 1.

Buscou-se em pesquisas realizadas com grupos de idosos que se utilizaram do Teste SPPB, os referenciais necessários para a discussão e a argumentação dos resultados obtidos. Assim, foi importante para este estudo a concepção de condicionamento de Nieman (2011). Segundo o autor, o idoso se torna mais subordinado ao condicionamento muscular do que ao cardiorrespiratório devido o envelhecimento, tornando-se mais dependente para realizar suas atividades funcionais diárias. Igualmente importante para o desenvolvimento da pesquisa com o público alvo participante deste estudo, foi a constatação de Fleck e Kraemer (2006) em seu estudo, de que a perda de massa muscular e força, natural do envelhecimento, pode ser retrocedida ou diminuída através da prática de atividade física regular, além do que advogam Fleck e Kraemer (2006) e Balsamo e Simão (2007), sobre a musculação, de que a mesma pode ser vista como uma das maneiras de aumentar a massa muscular, força, diminuir a gordura corporal, melhora o desempenho físico e auxilia nas atividades de vida diária.

Os resultados obtidos com os testes realizados neste estudo ganham reforço dos autores e nele se respaldam para concluir que a prática regular de musculação pode diminuir a perda de força de membros inferiores, melhorando o equilíbrio e a velocidade da caminhada, devido aos resultados divergentes dos dois Grupos conforme as faixas etárias. Esse resultado também foi visível nas respostas obtidas no Questionário de Anamnese, em que o Grupo praticante de musculação teve melhor percepção sobre sua saúde, classificando com ótima três vezes mais que o Grupo 2.

Assim, o resultado positivo esperado do Grupo 1, composto por idosas praticantes de musculação, em relação ao Grupo 2, não praticantes de exercícios físicos, confirma-se pela apresentação de melhor desempenho na avaliação de força de membros inferiores, velocidade de marcha e equilíbrio.

A análise dos dados obtidos com a aplicação dos instrumentos desta pesquisa permitem sugerir a prática de musculação como benefícios para mulheres com idade entre 65 e 75 anos por proporcionar o aumento da força muscular de membros inferiores, equilíbrio e velocidade de marcha.

A relevância do presente estudo está na seu propósito de oferecer benefícios às mulheres que lhes diminuam o risco de quedas, a incidência de lesões e de internações de longa duração. Os resultados obtidos ao longo da pesquisa, pois, demonstraram que a incidência de quedas é maior em idosos que não praticavam musculação. Nesse sentido, a prática dos exercícios, vinculados a esta modalidade, é importante na determinação de um envelhecimento bem sucedido, evitando a perda de força, equilíbrio e melhorando a caminhada.

Diante das constatações de que a musculação promove melhoras para mulheres idosas, com relação a força, equilíbrio e velocidade de marcha, sugere-se um estudo comparativo entre modalidades de exercícios físicos e a musculação com o objetivo de testar os benefícios de cada um. A busca por uma amostra maior de participantes também é importante para aumentar a evidência dos resultados e abrangência de participantes.

Ao término desta pesquisa fica o desejo de que os resultados possam auxiliar profissionais da área de Educação Física e Gerontologia, servindo como referência para novas pesquisas; possibilitando reflexões tanto por parte dos profissionais da área, quanto da população idosa, além de ser um incentivo prática de exercícios físicos para melhorar a saúde, o tempo de independência funcional e a qualidade de vida, proporcionando assim um envelhecimento bem sucedido.

REFERÊNCIAS

ABREU S.S.E., CALDAS C.P. Velocidade de Marcha, Equilíbrio e Idade: um estudo correlacional entre idosas praticantes e idosas não praticantes de um programa de exercícios terapêuticos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. 2008.

BAECHLE, T. R.; WESTCOTT, W. L. **Treinamento de Força para a Terceira Idade**. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2013.

BALSAMO, S.; SIMÃO, R. **Treinamento de Força para Osteoporose, Fibromialgia, Diabetes Tipo 2, Artrite Reumatoide e Envelhecimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

BARROS, M. V. G. de; CATTUZZO, M. T. **Atualização em Atividade Física e Saúde**. Recife: EDUPE, 2009.

BECK, A. P.; ANTES, D. L.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; LOPES, M. A. **Fatores associados às quedas entre idosos praticantes de atividades físicas.** Florianópolis: Texto Contexto, 2011.

BRASIL - Projeção da População. **IBGE.** Disponível em: <<http://www.ibge.gov.gov.org>>. Acesso em: 04 abr. 2015.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular.** 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde.** 6.ed. São Paulo: Manole, 2011.

MATTOS, M. G.; ROSSETTO Jr., A. J.; BLECHER, S. **Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física.** São Paulo: Phorte, 2004.

MYNAIO, M. C. S.; SANCHES, O. Quantitativo-Qualitativo: opção ou complementaridade? In: **Caderno de Saúde Pública da Escola Nacional de Saúde Pública de Fiocruz.** Rio de Janeiro: Fiocruz, jul/set, 1993.

OKUMA, S.S. O Idoso e a Atividade Física: **Fundamentos e Pesquisas.** Campinas: Papyrus, 1998.

OLIVEIRA, F. Pesquisa Nacional de Saúde: **4,1 milhões dos gaúchos têm pelo menos uma doença crônica.** Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/160064-1-milhoes-dos-gauchos-tem-pelo-menos-uma-doenca-cronica>>. Acesso em: 10 fev. 2015.

OMS - **Relatório Global da Organização Mundial da Saúde sobre prevenção de quedas na velhice.** São Paulo, 2010.

PADOIN, P. G.; GONÇALVES, M. P.; COMARU, T.; SILVA, A. M. V. da. **Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas.** São Paulo: O Mundo da Saúde, 2010.

PRADO, R. A. do; EGYDIO, P. R. M.; TEIXEIRA, A. L. C.; IZZO, P.; LANGA, C. J. S. O. **A Influência dos Exercícios Resistidos no Equilíbrio, Mobilidade e na Qualidade de Vida de Idosos.** São Paulo: O Mundo da Saúde, 2010.

PEDRINELLI, A.; LEME, L. E. G.; NOBRE, R. do S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Revista Brasileira de Ortopedia,** 2009.

RODENBUSCH, C. B. **Ações Pedagógicas Voltadas a Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica e as Habilidades Motoras de Adultos Médios e Tardios.** 2009. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2009.

ROMA, M. F. B.; BUSSE, A. L.; BETONI, R. A.; MELO, A. C. de; KONG, J.; SANTAREM, J. M.; FILHO, W. J. Efeitos das atividades físicas resistida e aeróbia em idosos em relação à aptidão física e à funcionalidade: ensaio clínico prospectivo. **Scielo.** Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167945082013000200003&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 20 fev. 2015.

SCARPIM, D. de L.; ARROYO, C. T. **Efeitos do Treinamento de Força para Membros Inferiores na Mobilidade e Risco de Quedas em Idosos.** São Paulo: UNIFAFIBE, 2013.

SOUSA, J. A. Envelhecimento e Mudanças Corporais: **Percepção dos Idosos Sobre Sua Atual Situação de Vida.** Brasília: Universidade de Brasília, 2013.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento.** São Paulo: Manole, 2005.

UCHIDA, M. C.; CHARRO, M. A.; BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; JÚNIOR, F. L. P. Manual de Musculação: **uma abordagem teórico-prático do treinamento de força.** São Paulo: Phorte, 2013.

Walmir Güntzel⁴

A hospitalidade em recursos humanos

RESUMO

Hospitalidade. Conforme dicionário: Ato de hospedar: qualidade de hospitaleiro. Hospitaleiro é aquele que da hospedagem por bondade ou caridade: que acolhe com satisfação os hóspedes. Então, qual a relação que a hospitalidade tem com a área de gestão de recursos humanos? Muitas, a gestão de recursos humanos é trabalhar bem as pessoas, ou seja, prover, aplicar, treinar, desenvolver, manter e por fim monitorar toda sua gente nas organizações. Ao pesquisar sobre hospitalidade, estuda-se, em primeira instância, o comportamento humano, seja por meio da busca do entendimento das necessidades da relação entre duas pessoas, ou, através da observação das expectativas dos profissionais e dificuldades encontradas para atuar no mercado. A natureza multidisciplinar do estudo da hospitalidade sugere ampla relação com outras áreas do conhecimento e a integração com outros conceitos, além de abranger diversos aspectos de aproximação com o mercado de trabalho. Neste artigo, pretende-se abordar as tendências dos estudos científicos atuais sobre a hospitalidade e a relação com a gestão de recursos humanos, procurando refletir sobre a sua legitimidade e formas possíveis de integração com as empresas de hotelaria. Acredita-se que este mergulho no universo teórico da hospitalidade possa contribuir para a construção de propostas alternativas à ênfase operacional que caracteriza a necessidade da hospitalidade em nossas organizações.

Palavras-chave: *Hospitalidade, Recursos Humanos e Comportamento.*

ABSTRACT

Hospitality. Dictionary as: the act of hosting: quality of hospitality. Hospitality is one that's hosting of kindness or charity that welcomes guests. So what's the relationship we have with the hospitality area of human resource management? Many of the human resource management is working fine people, or provide, implement, train, develop, maintain and finally monitoring all its people in organizations. Considering the question of hospitality in its multiple meanings and as one of its manifestations in society today, this article seeks to relate to aspects of human resource management in hospitality, as a fundamental value in the relationship of individuals in organizations, with the assumptions of most contemporary Institutions about the hospitality To discuss the trends of current scientific studies on the hospitality and related human resource management, seeking to reflect on its legitimacy and possible ways to integrate with the hospitality businesses. It is believed that this dip in the theoretical universe of hospitality may contribute to the construction of alternative proposals to the operational focus that characterizes the need for hospitality in our organizations.

Keywords: Hospitality, Human Resources and Behavior.

INTRODUÇÃO

Esse artigo procura demonstrar que a ênfase dada aos aspectos operacional e financeiro com que as organizações sempre atuaram de forma mais acentuada, apresenta fraquezas que podem vir a se refletir em todo

⁴ **Walmir Güntzel** é administrador, Mestre pela Universidade de Ciências Empresarias e Sociais da Argentina e coordenador/professor do curso de Administração FAE/Sapucaia do Sul. Professor das faculdades: Faccat/Itaquara; astelli/Canela e Faccca/Camaquã. E-mail: walmir.admin@gmail.com

o seu desempenho, na medida em que não se está qualificando de forma adequada os recursos humanos necessários para dar suporte ao avanço e aprimoramento da atividade. O próprio histórico traçado da concepção e evolução da área de gestão de recursos humanos atualmente existente, permite perceber que essa ênfase que inclusive tem origem no desenvolvimento hoteleiro, hoje já não cabe mais. As organizações, de modo geral, precisam focar, sim, é na sua gente, aquela que toca os processos e todos os setores da empresa.

É importante ressaltar que, do simples qualificar para realização da tarefa, o conceito de treinamento e desenvolvimento deve contemplar atributos que possibilitem às pessoas aprofundarem seus conhecimentos dentro de uma organização também voltada e aberta ao conhecimento. A esse respeito Kanaane (Apud Macedo, 2001, p. 63) observa:

Diante desse panorama, o potencial humano poderá contribuir de forma incalculável, a partir do momento em que compreender que o conhecimento é uma riqueza pessoal e um recurso importantíssimo quando compartilhado e democratizado na organização. Transformar dados em informações, informações em conhecimentos e conhecimentos em planos de ação e, conseqüentemente, em resultados pessoais, coletivos, comerciais e financeiros certamente coloca o potencial humano como principal agente facilitador na eficácia organizacional, com conseqüentes ganhos para si mesmo, à equipe de trabalho, à comunidade e ao cenário nacional e internacional mais amplo.

Observa-se também que as mudanças ocorridas na formação profissional, na área de gestão de pessoas, sempre estiveram diretamente relacionadas às transformações econômicas, políticas e sociais ocorridas na década de 1970. A reestruturação produtiva da época produziu mudanças profundas nas atividades industriais e nas atividades de serviços, determinando uma nova configuração do trabalho e da qualificação profissional, condicionando o modelo de educação então concebido.

As mudanças ligadas ao advento das novas tecnologias que alteraram a dinâmica do capitalismo, afetando as formas de trabalho e produção, fizeram com que a força física do homem, antes empregada em grande escala para a produção, fosse sendo substituída por máquinas e equipamentos, o que provocou uma verdadeira revolução na economia, agilizando a produção que alcançou níveis jamais vistos até então. Esse processo de incorporação mais intenso (rápido) do progresso técnico nas organizações, mediante a adoção das novas tecnologias, tem como consequência importante a necessidade de uma readequação da formação profissional na área de serviços. É neste momento que entra a necessidade de se ter uma área de gestão de recursos humanos adequada e competente.

No Brasil, tal preocupação em adequar os conceitos e sub-sistemas de recursos humanos, a partir da reestruturação das organizações, foram sendo redefinidas através da discussão ampla de especialistas da área. Mesmo que, ainda de forma empírica, construíram-se análises e dados estatísticos mundiais favoráveis à essa demanda, a necessidade de gente boa e competente para o trabalho.

Frente a todos esses apontamentos do desenvolvimento profissional na área de serviços, emergiu do mundo empresarial e educacional uma terminologia dotada de novo conceito, o de competências. O principal objetivo da abordagem das competências na educação foi o de estabelecer uma relação desenvolvimentista, em que os acadêmicos pudessem analisar, decidir, planejar, expor suas ideias e ouvir os outros. Em outras palavras, uma abordagem da educação que visa preparar cidadãos para uma participação ativa na sociedade em que vivem. De nada adianta, porém, a competência, se não houver hospitalidade.

O perfil de formação acadêmica dos cursos de administração ainda não atende totalmente às expectativas dos empregadores em relação à hospitalidade. Existe uma carência muito grande nessa área. Há uma ênfase demasiada na instrumentalização dos acadêmicos, condicionando-os a respostas padronizadas para as

necessidades do mercado e fechando as portas para a reflexão e busca de suas próprias soluções. Isso compromete a possibilidade de inovação que é primordial para a vitalidade do setor.

Conceitos como os de cidadania, de ética e hospitalidade ainda são pouco contemplados nos currículos. As questões comportamentais são também não são desenvolvidas com tanta ênfase.

Há um descompasso entre o cotidiano da vida em um hotel e a sala de aula. Essa situação é preocupante para um professor da área. Os curso de Administração deveriam ter em sua grade curricular a hospitalidade como um fator de diferencial para o mercado, fazendo com que os acadêmicos tenham consciência da necessidade da hospitalidade não só como disciplina, mas como diferencial de colocação no mercado de trabalho.

De qualquer forma, as propostas acadêmicas dos cursos de Administração no Brasil estabelecem uma relação direta com a dinâmica do mundo contemporâneo e tem provocado um sensível aumento nas discussões acerca do papel da educação da hospitalidade. Será na mudança de atitude, não no discurso, por parte das IES, que o acadêmico poderá ser verdadeiramente estimulado ao desenvolvimento de suas potencialidades, para que ele possa não só atender aos requisitos do mercado de trabalho, mas também ter maior consciência de seu papel social.

O que se espera do profissional de administração é a consciência da cidadania e a manifestação de sólidos princípios éticos em sua atuação no mercado. E as IES nos seus cursos de administração devem garantir ao acadêmico uma formação mais humanista que o habilite a compreender o meio social em que está inserido. Além disso uma formação técnica específica calcada na gestão de recursos humanos, torná-lo-á um profissional para desenvolver competências para implantar soluções inovadoras e criativas, com capacidade crítica e reflexiva.

Há necessidade de se pensar e criticar o processo educacional não somente como profissionalização ou negócio, mas como algo que apresente um significado para o desenvolvimento. A diferença está no tratamento dado às pessoas no ambiente mercadológico. Concorda-se com Dencker (2004, p.6), na sua posição sobre as necessidades humanas de acolhimento: “Quando se ensina para o turismo e a hospitalidade é preciso considerar que os seres humanos precisam uns dos outros para sobreviver e esta necessidade do outro implica em uma abertura ao acolhimento, à convivência, à troca”.

Pensar em hospitalidade é pensar em perceber a necessidade das pessoas de acolhimento, de ser bem recebido e de se estabelecer relações sócio afetivas. O atendimento dessas necessidades não podem ser realizadas de forma estritamente comercial. Exigem envolvimento maior, além das relações de mercado e que se fundamentam na criação de vínculos sociais. Para isso, “o elemento humano é fator essencial, o que não permite separar o valor de troca de valor do vínculo”. (DENCKER, 2004, p.7).

Não se pretende aqui oferecer respostas nem receitas prontas, mas sim instigar as organizações que tem nos seus recursos humanos as funções que englobam a hospitalidade, para que investiguem, criem e implantem as propostas que sejam por elas consideradas como mais adequadas para que o aprendizado como um todo possa vir a ter a qualidade necessária e desejada.

Essa qualidade da sua gente só será percebida como realidade quando houver uma integração dos princípios de hospitalidade ao longo de todo o processo de formação profissional permitido que as Faculdades de Administração, sociedade, empresas, e organizações em geral se integrem em um processo harmônico onde haja abertura para incorporar a diversidade e permitir a criatividade e inovação de uma perspectiva de longo prazo.

HOSPITALIDADE E ADMINISTRAÇÃO: GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

A hospitalidade, enquanto campo de estudo acadêmico é bastante recente. O termo usado por vários estudiosos descreve a hospitalidade como o estudo de atividades de hotelaria. Outros preferem ampliar o leque de definições e explorar a hospitalidade como atos de recepcionar, hospedar, alimentar e entreter pessoas.

Para qualquer estudo sobre hospitalidade, deve-se levar em conta a afirmação de Grinover (2002, p.26), onde:

(...) o conceito de hospitalidade estende-se para além dos limites de hotéis, restaurantes, lojas ou estabelecimentos de entretenimento. Isso implica a necessidade de recorrer a análises de caráter histórico, epistemológico e empírico das ações que são empreendidas na área da hospitalidade.

Tomar a hospitalidade como perspectiva teórica poderia trazer ganhos de ordem variada para todos os campos correlatos da hotelaria e da restauração, permitindo a construção de um campo de observação e de estudo do comportamento humano mais amplo. O desafio seria de repensar temas já estudados por assuntos afins e, preliminarmente, definir uma meta objetiva: a delimitação do campo da área de gestão de recursos humanos aplicadas à hospitalidade.

Acompanhando estas definições e conceituações, talvez o mais importante para se entender a hospitalidade seja perceber que se trata de um fenômeno associado à moral humana, à ética e à solidariedade que deve existir na relação de dois ou mais protagonistas que interagem ao buscar o “calor humano”.

O importante é que a noção de hospitalidade nos leva a concluir que é preciso criar um vínculo humano de maneira incondicional, de forma a valorizar o bem-estar tanto do anfitrião quanto do hóspede.

A hospitalidade é um conceito tão antigo quanto às formas mais remotas de atividade social, tanto no Ocidente como no Oriente. Considerada como um atributo de pessoas e de espaços, a hospitalidade era praticada por meio de acolhimento aos acadêmicos, por um grande número de ordens religiosas, desde os primeiros beneditinos da igreja católica, na Idade Média, que forneciam alojamentos, alimentação e proteção, através dos conventos, abadias e confrarias de apoio e dos mosteiros (WALKER, 2002).

Todavia, pensar sobre a hospitalidade pode essencialmente sugerir uma tendência aos valores humanos intrínsecos. Dirigindo um olhar para as reflexões fenomenológicas dos princípios da experiência humana, com a dádiva, que apesar de ser característica encontrada de forma mais evidente nas sociedades primitivas, é tão moderna e contemporânea, na medida em que todas as relações sociais e comerciais pressupõe reciprocidade e confiança legítimas e primárias, em sua totalidade.

A HOSPITALIDADE E O MERCADO DE TRABALHO

O fato de agregar uma gama muito ampla de atividades, muitas delas derivadas do setor produtivo, faz com que a característica predominante do setor de serviços seja a heterogeneidade. Tal característica transcende o aspecto relativo ao número e variação das atividades, aplicando-se também ao modo como elas surgem e interagem com as atividades pertinentes aos demais setores, não só do ponto de vista econômico, mas também do ponto de vista social e cultural.

Vale observar que as tendências de crescimento dos serviços já eram observadas por volta da década de 30, nos países de capitalismo avançado, mas desde os anos 70, elas se tornaram mais evidentes, provocando o aumento do número de estudos empíricos que buscam explicar o fenômeno.

Acompanhando essa evolução as IES nos seus cursos de administração, a sociedade e o mundo do trabalho passaram a demandar profissionais, não mais especializados no desempenho de funções específicas

apenas, mas profissionais com habilidades multifuncionais, com capacidade de participar e interagir com seus pares, de forma produtiva, de modo a enfrentar e solucionar os problemas do cotidiano, de forma ágil e criativa. Isso exige uma formação de seres humanos com visão holística, ecologicamente responsáveis, capazes de inovar, acompanhar e implementar mudanças, e que estejam permanentemente comprometidos com valores e ações relacionados à cidadania e à responsabilidade social.

Portanto, a oportunidade de trabalho, que pode ser resumida na empregabilidade potencial do administrador é a somatória de capacitação, relacionamento e mercado. Se pudéssemos atribuir peso a cada uma dessas três vertentes, certamente o mercado tenderia a ser um pouco mais importante do que as duas outras no momento atual. Isso porque é o mercado que dita as normas de absorção de mão-de-obra. Quanto mais competitivo maior é a capacidade de sobreviver a uma ampla estratégia de mercado.

Portanto, é cada vez mais evidente que o capital humano envolvido nesse processo constitui a chave do sucesso. A maior ou menor qualidade na prestação do serviço condiciona o resultado final à satisfação do cliente e ao bom funcionamento da empresa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo procurou demonstrar que a hospitalidade está diretamente ligada à Gestão de Recursos Humanos e que efetivamente uma necessita da outra, sem hospitalidade não há gestão de recursos humanos e vice-versa. Isto sugere que a gestão de recursos humanos, deve sempre contemplar conceitos de hospitalidade num universo sócio-antropológico correlatos à solidariedade humana, buscando formar pessoas capazes de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e mais humana, pois apenas sobre bases sólidas é possível que os negócios, de qualquer natureza, venham a se desenvolver harmônica e contínua em benefícios de todos. Os cursos de Administração no Brasil precisam ter este novo olhar na construção de seus projetos pedagógicos para através destes contribuírem e tornarem seus egressos um diferencial de mercado e verdadeiros homens de recursos humanos.

REFERÊNCIAS

- CAMARGO, Luiz Octavio de Lima. **Educação para o lazer**. São Paulo: Moderna, 1998.
- _____. Turismo, hotelaria e hospitalidade. In DIAS, Célia Maria de. (Org.) **Hospitalidade: reflexões e perspectivas**. São Paulo: Manole, 2002.
- CASTELLI, Geraldo. **Gestão Hotelaria**. São Paulo: Saraiva: 2006.
- _____. **Hospitalidade Na perspectiva da gastronomia e da hotelaria**. São Paulo: Saraiva: 2009.
- DENCKER, Ada de Freitas Maneti. **Pesquisa Empírica em Ciências Humanas com ênfase em Comunicação**. São Paulo: Futura, 1988.
- _____. **Metodos e técnicas de pesquisa em turismo**. São Paulo: Futura, 2001.
- _____. e BUENO, Marielys Siqueira (Orgs.) **Hospitalidade: cenários e oportunidades**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.
- _____. (Coord.). **Planejamento e gestão em turismo e hospitalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.
- WALKER, John. **Introdução à hospitalidade**. Barueri, SP: Manole, 2002.

LEITURA: UMA REDE INFINITA DE RELAÇÕES

Desvendando, na prática, os mistérios do texto:

Um exercício de leitura sobre o poema “Tecendo a manhã”, de João Cabral de Melo Neto”

Profª Drª. Suzete Maria Santin

RESUMO

Quando o assunto é leitura, parece que o tema já está esgotado, que não há muito o que se falar, pois já foram tantos os estudiosos que se debruçaram sobre essa questão. Contudo, o chão da escola sinaliza que as falhas continuam a existir e que o tema ainda não recebe o devido respeito neste espaço, mesmo com tantas discussões já empreendidas. Este ensaio tem o objetivo de não deixar essa discussão em *stand by*, o termo é para dar ao texto um pouco mais de leveza, já que é assim que pretendo desenvolvê-lo, fazendo o leitor participar dessa conversa séria, mas leve sobre o ato de ler, sobre a infinita rede de relações da leitura. Pretende ser um exercício de leitura, desvenda o passo a passo de uma análise textual tendo como mote o poema “Tecendo a manhã”, de João Cabral de Melo Neto.

Palavras-chave: Leitura. Ato de ler. Análise de texto poético. Exercício de leitura.

ABSTRACT

When the subject is reading, it seems that the theme is already exhausted, that there is not much to talk about, because there have already been so many scholars who have addressed this issue. However, the school floor indicates that the flaws still exist and that the issue still does not receive due respect in this space, even with so many discussions already undertaken. This essay aims not to leave this discussion in stand by, the term is to give the text a little more lightness, since that is how I intend to develop it, making the reader participate in this serious but light conversation about the act of reading, about the infinite network of relations of reading. It intend to be a reading exercise, it unveils the step by step of a textual analysis having as motto the poem "Tecendo a manhã", of João Cabral de Melo Neto.

Key words: Reading. Act of reading. Analysis of poetic text. Reading exercise

Tecendo a Manhã

*Um galo sozinho não tece uma manhã:
ele precisará sempre de outros galos.
De um que apanhe esse grito que ele
e o lance a outro; de um outro galo
que apanhe o grito de um galo antes
e o lance a outro; e de outros galos
que com muitos outros galos se cruzem
os fios de sol de seus gritos de galo,
para que a manhã, desde uma teia tênue,
se vá tecendo, entre todos os galos.*

*E se encorpando em tela, entre todos,
se erguendo tenda, onde entrem todos,
se entretendendo para todos, no toldo
(a manhã) que plana livre de armação.
A manhã, toldo de um tecido tão aéreo
que, tecido, se eleva por si: luz balão.*

MELLO NETO, João Cabral de. *Poesias completas*.
3.ed. Rio de Janeiro: J. Olympio, 1979. p. 19-20.

Sobre o quê, de fato, assenta-se ordinariamente o desenvolvimento da experiência de ler? Essa é a questão que pretendo desenvolver neste primeiro momento, tomando por base a **História da Leitura no Mundo Ocidental**, de Rooger Chartier e Guglielmo Cavallo. Prioritariamente, para responder à questão, realizarei uma reflexão sobre o leitor em sua formação, através do tempo. No segundo momento deste ensaio, ocupar-me-ei da interpretação do texto epígrafe à luz de Roman Ingarden e os estratos que compõe a obra poética. A teoria, será revelada no tecido desta prática a exemplo da tenda que se revela pelas ações dos galos

O poema de João Cabral de Mello Neto, que ocupa o lugar de epígrafe deste ensaio, descreve uma atividade executada por galos, porém, os termos com que são descritas suas ações são tipicamente humanos “tecer”, “apanhar”, “lançar”. São metáforas que, em seu conjunto, constroem uma personificação, cuja função é mostrar o grito do galo comparado às ações humanas. Não são ações isoladas, tampouco ensaiadas ou artificiais. A precipitação dos gritos é sempre em direção a outros galos e acontece naturalmente, como algo necessário e intrínseco à sua condição, transformando atos individuais em coletivos e, portanto, fortes, inabaláveis e indestrutíveis por si só, como um grande tecido que, uma vez trançado, somente uma ação semelhante a que o teceu poderá desfazê-lo. Este é o sentido da evolução humana: tendo o homem descoberto e adaptado seus meios de comunicação, na medida da sua evolução, tornou-se elo e corrente a uma só vez e parar ou deixar de lançar seu grito seria interromper um processo, uma cadeia de relações sem a qual não vive.

Assim é a leitura. O processo de evolução humana oculta o sentido dessas relações que têm início muito antes de o homem aprender a escrever. Trata-se da leitura do mundo, algo que está dado e se processa naturalmente. O homem primitivo, desconectado do universo por uma inacessibilidade genérica constrói paulatinamente sua leitura através da observação, não deixando, porém, de criar artificios para chegar ao conhecimento das coisas e, então, desvendá-las, criá-las. A princípio, antes mesmo de ter o domínio da língua, tal como a concebemos hoje, sua leitura era oral, constituída apenas pela naturalidade quase instintiva e necessária do próprio ato de comunicação. Quanto mais espaço o homem foi conquistando maior tornou-se o domínio e o uso de sua oralidade.

A linguagem foi o artifício criado pelo homem para a significação de suas descobertas naturais, de suas leituras. Depois de aperfeiçoar a fala e comunicar-se melhor, passou a dominar a agricultura, meio de sua subsistência, e fundou o primeiro império. Aprendeu primeiro as imagens, figuras e desenhos. Simbolizando chegou à palavra, criou o alfabeto, chegando à comunicação escrita. Ao decompor a linguagem falada, num determinado número de símbolos fônicos (ou letras), o alfabeto permitiu que se registrassem com uma mesma escrita todas as línguas da região do Meio-Oriente, onde surgiu, estabelecendo assim vínculos muito fortes de comunicação entre os povos. O alfabeto pode, dessa forma, ser considerado o primeiro ato de um certo humanismo mediterrâneo, nascimento e fundamento da nossa cultura e das nossas sociedades modernas. Primeiro elo de uma grande corrente que não cessaria de crescer, primeiro laço de um tecido forte que planaria feito luz balão.

Dentro desse período, muitas descobertas e invenções foram realizadas, como o uso da cerâmica, o sistema numérico, as constelações, a irrigação, a moeda, enfim, uma série de objetos utilitários que ainda hoje são utilizados. As descobertas básicas para consolidar o domínio da natureza pelo homem, mormente as que envolviam a matemática e a arte, provavelmente não teriam sobrevivido sem a ajuda da escrita e menos ainda teriam se desenvolvido. Infelizmente, a vulnerabilidade do homem na luta com os fenômenos naturais e com seus próprios problemas, fez com que muitos de sua espécie perdessem a vida, e com eles o conhecimento de outras gerações que desconheciam a escrita.

Com a escrita, o homem conseguiu salvar melhor a memória e legar para outras gerações suas histórias e descobertas, além da possibilidade de aperfeiçoar o pensamento de outras escritas, até o ponto em que ela própria se tornou a maior riqueza que uma nação podia ter conquistado.

Então, as bibliotecas, com seus livros, de tijolos de argila, com a escrita cuneiforme, ou os papiros com hieróglifos, depois enrolados, passam a ter essencial importância. Assim, desde que o homem, com sua criatividade, passou a registrar conteúdos e formas de decifrá-los, também as formas de ler alteraram-se.

Difundida pelos gregos, que acrescentaram ao alfabeto fenício, cinco signos, as vogais, a escrita teve a escola como veículo de sua expansão a partir do século V a.C., intensificando-se no século IV a.C.. No século V a.C., de onde datam os primeiros livros didáticos, o comércio de livros já existia e o seu destino era a educação da juventude.

O estabelecimento da profissão de professor e da disciplina de retórica, nas escolas gregas, favorecem este comércio e os interessados ultrapassam o grupo de filósofos.

Nesse contexto, é interessante o formato da escola que, entre os assuntos básicos- linguagem, literatura, aritmética e atletismo- reservava, segundo Regina Zilbermann (1981) à interpretação histórica e estilística das obras literárias o embasamento e a aprendizagem dos meninos, o que assegurou a sobrevivência do patrimônio poético helênico, bem como atribuiu à escrita e à leitura a tarefa de introduzir a mocidade no mundo cultural e pedagógico.

São os romanos, no seu período republicanos, século I a.C., que, num processo de escolarização organizado, favorecem a leitura. De certo modo, isso contribui para o nascimento da leitura doméstica e a valorização da poesia enquanto prazer assegurou o lugar da leitura na vida romana, pois de acordo com Horácio(1981) à poesia cumpre unir o útil ao agradável, ou seja, ao mesmo tempo que diverte, instruir o leitor.

Outro fator decisivo para o estabelecimento da leitura como prática foi sua instituição como prática solitária. Durante muito tempo o homem leu em voz alta e coletivamente. É somente no século III d.C., conforme Joffrey Schnapp(1995), que se difunde a prática da leitura silenciosa, resultante da nova estrutura livresca, paginada, do códex, substituindo, definitivamente, o *volumen* ou rolo. Isso não significa que a prática em voz alta deixasse de ser utilizada, pelo menos até o século XIV, uma vez que era uma forma de entretenimento e de encontro social. Contudo, para a história do ato de ler, essa alteração é absolutamente relevante. Roger Chartier(2000) atribui a esta mudança um papel talvez mais revolucionário que a invenção da própria imprensa.

Entre os séculos XII e XV, com o surgimento de um novo processo gráfico, de separação das palavras escritas e, portanto, de facilitação da leitura, o livro manuscrito permaneceu como o único instrumento de difusão do pensamento escrito. Desde a queda do império Romano, até o século XII, os mosteiros, junto com outros estabelecimentos eclesiásticos, mantiveram o monopólio quase integral do livro e da cultura livresca. O surgimento e a expansão das universidades, a partir do século XII, bem como o surgimento de uma nova classe burguesa, provocaram mudanças sociais e intelectuais decisivas que influenciaram na composição escrita e na difusão do livro. Este novo quadro traduz também um novo público leitor. Os centros da vida intelectual são deslocados e os eruditos, professores e estudantes organizam junto com os artesãos especializados um ativo comércio de livros.

Para chegarmos até o livro moderno, seria necessário levantarmos toda a história do papel, pois uma história passa, necessariamente, pela outra que, somente a partir de 1844 caracterizou-se como resultado da massa mecânica da madeira, e somente em 1860, os trapos foram substituídos pela palha, na fabricação do papel jornal. Além do papel, há também a história da evolução da imprensa e, principalmente, da fundição dos caracteres, nos séculos XVI e XVII, exercendo importante papel na sua atual constituição.

É com Johannes Gutenberg que a impressão tipográfica tornou-se possível. Tinha início uma tecnologia que sobreviveria, com poucas modificações, até o século XIX. O invento de Gutenberg fizera desabar sobre uma Europa em manutenção social, econômica e religiosa, a ideia da difusão do conhecimento.

A invenção da imprensa talvez fosse relegada à gaveta por séculos, não tivesse o papel, suporte mais barato que o pergaminho, entrado na Europa pouco antes - o pergaminho não suportava a prensa; não tivesse, sobretudo, o advento das universidades, do humanismo, da Contra Reforma, todos produzidos um número crescente de ávidos leitores.

O continente assistia ao nascimento da burguesia mercantil como fator político, buscando desalojar a aristocracia rural do centro das decisões. No campo das ideias religiosas, eclodia a crise que levaria à Reforma protestante. A disseminação dos protestos de Lutero, na escala que ocorreu, só foi possível graças a Gutenberg, cuja sociedade em que vivia passava por um crescimento populacional comparável ao aumento da produtividade na indústria e no comércio.

Na Idade média, houve a descoberta da pólvora, o relógio mecânico; o aperfeiçoamento da navegação à vela, que levaria os europeus a novos mundos. A Itália florescia em pleno Renascimento, irradiando a Europa com um desejo de enriquecimento cultural e civilização mais dinâmica. Só faltava colocar todas essas ideias no papel. Foi o que fez Gutenberg. Os livros impressos com sua invenção disseminaram o hábito de ler e escrever e deixaram a cultura ao alcance das novas classes sociais, cujo poderio deitava raízes nas cidades.

As escolas transformaram-se em universidades, o rolo em livro, o manuscrito em imprensa, a leitura teve sua própria indústria e tornou-se mercadoria e, no século XVIII, já havia se tornado mania, pois o público tinha à sua disposição uma enorme quantidade de escolhas o que o tornava, também, mais exigente, e seu gosto passa a ser decisivo para a indústria literária. A oralidade, antes restrita, foi atravessada pelas práticas de leitura e, impregnada das estruturas lidas, tornando-se uma prática destituída de improvisos ou ingenuidade. A convivência com a leitura dá ao homem subsídios para dominá-la e defender sua posição no mundo.

A história do livro passa, necessariamente, pela história da comunicação impressa. Dessa forma, o pensamento do leitor, em cada época, é, de alguma maneira, afetado pela palavra impressa. A verdade é que rastreando o caminho percorrido pelo livro em todos os formatos, do mais primitivo ao mais contemporâneo, lá será encontrado um leitor. Diferenciado, embora, pelas instâncias e distâncias geográficas, culturais e temporais, tem sua imagem “implícita na pretensão dos “produtores” de informar uma população, isto é, “dar forma às práticas sociais” (Certeau, 1994). Isso significa que o papel do leitor durante séculos, tem sido o de assimilação, considerando que a apropriação, feita por ele, o saber do produtor o faz, de algum modo, semelhante ao que absorve resistente ou não, o público acabou sempre sendo moldado pelo escritor.

Se o livro tem exercido, desde seu aparecimento, função pedagógica a começar pela importância que a escrita e a leitura tiveram para os helênicos, na tarefa de introduzir os jovens no mundo cultural e pedagógico, como já foi dito, bem como na escola romana, cuja organização favoreceu igualmente a leitura, então, pensar leitor é pensar escola, uma vez que a ela foi atribuída, oficialmente, a responsabilidade do aprendizado da escrita e da leitura.

Para Certeau (In.: Chartier, 2000), o livro, a partir do século XVIII, graças à ideologia das Luzes, é visto como reformador da sociedade e sua disseminação através da escola, então acessível ao povo, deveria ter o poder de remodelar toda a nação. Não dá para ignorar, porém, que o aparecimento do livro, apesar da aura positiva que o envolve, marginalizou boa parte desse povo pelo difícil acesso.

A educação sempre exerceu papel decisivo na formação dos leitores. A realidade, contudo, mostra um afastamento da proposta das luzes. Os procedimentos pedagógicos, segundo Certeau, com base na rede escolar, desenvolvem-se a tal ponto de abandonar como inútil ou quebrar “o corpo” professoral que os

aperfeiçoou durante dois séculos, destruindo aos poucos a finalidade, as convicções e as instituições escolares das Luzes. A impressão deixada pela escola é a de que sua implantação não tem medidas por deixar de lado exatamente o conteúdo que lhe dá possibilidade de ser, perdendo então sua utilidade social. Por isso, a ideia de um leitor assimilador do produtor, pois a massificação do ensino torna possível uma relação intersubjetiva, fazendo do sistema educativo “a vanguarda da reprodução ideológica de um sistema político econômico”(Demo).

Assim como pode ser o lugar em que se promove a participação política e, sobretudo, lugar de abertura democrática, a educação pode ser também um lugar de pressão à não participação, no sentido de que tenderia a formar o obediente. É um caminho de duas vias. Certamente, a sua dimensão não esgota suas possibilidades, mas pelo menos não precisa estar envolta apenas em seu aspecto negativo, desmobilizador e reacionário. Esse parece ser o mesmo problema do livro, ou do texto escrito e da própria leitura, uma vez que, de um lado, possui um poder indiscutível e natural, mas, de outro, condiciona o leitor, transformando sua leitura em ato mecânico ou previsível, tirando sua autonomia e liberdade inventiva de sentidos.

O grande tecido apresentou defeitos no decorrer de sua construção. Não será o primeiro frente a todos os erros cometidos pelo homem em sua “multiplicação” prevista no momento da Criação. O fato é que, com defeitos ou não, revolveu a cultura na sua totalidade, pois a prática da leitura foi irrigada de tal forma pelo surgimento de novas formas de impressão a ponto de deixar de ser reservada e elitizada e os leitores utilizaram-na de acordo com as suas competências e expectativas. De alguma forma, as distancias sociais bem como as geográficas não foram suficientes para impedir que muitas obras fossem compartilhadas e apropriadas por leitores populares ou eruditos. O importante é entender como esses mesmos textos foram diversamente compreendidos. O certo é que nem o tempo é capaz de desgastar a leitura. Chartier definiria assim: “ela não conserva ou conserva mal o que adquiriu e cada um dos lugares por onde ela passa é repetição do paraíso perdido”.

Tanto o mundo do leitor como o mundo do texto são consideráveis para o entendimento do processo de práticas leitoras no decorrer dos séculos. O ato de um texto nunca ser lido da mesma maneira, e as comunidades estabelecerem diferentes normas e convenções de leitura definem os usos do livro, os gestos de leitura, os processos interpretativos que irão predominar. Uma história de leitores é uma história de modos de compreensão, apropriação e utilização dos textos. (Cavallo e Chartier, 1998). Dizem os autores que, se o “mundo dos leitores” deve ser concebido como um conjunto de “comunidades interpretativas”, que compartilham de modos diferentes e em tempos diferentes, os mesmos usos, códigos e intenções, o “mundo do texto” tem igual relevância, uma vez que depende dos diferentes suportes que o compõem e o veiculam. Mudando os suportes, alteram-se também as relações de leitura, as práticas e gestos de leitores, bem como a própria natureza dos textos.

Talvez o grande problema da atualidade seja o “mundo dos leitores”. São, de fato “comunidades interpretativas”, contudo, parece-me, e retomo aqui minha experiência como professora de Linguagens, há 30 anos, que devemos questionar o tipo de leitura que é praticada nesse mundo, ou a que tipo de interpretação podem chegar?

No Ensino Superior tenho recebido alunos que mal “decifram” os códigos! A que atribuo isso, se a tríade livro/texto/leitor possui um poder natural? Por que ainda no século XXI, frente a todo o advento tecnológico da comunicação, a escola continua promovendo uma educação condicionante, transformando a leitura em ato mecânico ou previsível, privando a criança ou o jovem de sua autonomia e liberdade e criatividade?

Está claro que o leitor desempenha o seu papel de leitor, manipulando o texto, de acordo com suas possibilidades e circunstâncias de idade, geografia, história, inclusive de uso. No entanto, existem práticas de leitura que não estabelecem a mínima relação, individualizada ou íntima entre o leitor e o que ele lê. Esse tipo

de utilização mutila o texto e passa ao lado do seu verdadeiro significado, opondo-se àquilo que seria a leitura correta e proveitosa. Chartier(2000). Assim, para falar em leitura, não posso desconsiderar, segundo Chartier, nem a irredutível liberdade dos leitores, nem os condicionamentos que a pretendem refrear. Mas como professor, diante de minha consciência da necessidade de levar o sujeito ao texto, posso apresentar ao aluno experiências de leitura centradas no conhecimento da própria língua, na linguagem simbólica, devolvendo-lhe as possibilidades do onírico, da fantasia, da imaginação que lhes foi tolhida pela estética da imediatez e da praticidade.

Essas experiências devem ser fundadas no fato de que a literatura nada tem de imediatamente prático no mundo do imediatismo, ou das coisas práticas e do capital; uma experiência que considere, no ensino da língua, aplicar o mais antigo, o mais moderno e o mais eficiente dos métodos, o de fazer falar, de fazer ler e de fazer escrever.

Início essa experiência com um texto considerado desafiador por não ser, com certeza, o escolhido entre, pelo menos 99% dos professores, para a leitura em aula: o poema.

Uma questão de ordem muito prática para iniciar: Poema ou poesia?

Sim, efetivamente há uma diferença entre os dois conceitos. Praticamente: o poema é um objeto literário com existência material concreta (a obra escrita em versos e estrofes), possui uma relação forte e direta com a arte, com a beleza estética e com a música; já a poesia tem um caráter imaterial e transcendente que emociona, toca a sensibilidade, sugere emoções por meio da linguagem. Poesia é a arte que ensina!

O texto escolhido é o poema de João Cabral de Melo Neto, como poderia ser qualquer outro. A intenção desta análise é revelar o processo metalinguístico do poema, as intenções do código utilizado na construção do texto, revelando a poesia que dele resulta.

Surge, então, outra questão: o que é metalinguagem ou metalinguagem poética, já que ela pode estar presente em outros gêneros textuais?

A metalinguagem acontece quando a linguagem de um texto se debruça sobre si mesma. Neste caso, a poesia sobre a própria poesia, na qual o poeta reflete sobre o fazer poético, parecendo explicar para si mesmo e para os leitores o momento catártico que permeia a criação e dá vida a um poema, revelando-lhe a poesia.

Tecendo a Manhã.

João Cabral de Melo Neto

"Um galo sozinho não tece a manhã:
ele precisará sempre de outros galos.
De um que apanhe esse grito que ele
e o lance a outro: de outro galo
que apanhe o grito que um galo antes
e o lance a outro; e de outros galos
que com muitos outros galos se cruzam
os fios de sol de seus gritos de galo
para que a manhã, desde uma tela tênue,
se vá tecendo, entre todos os galos.

E se encorpando em tela, entre todos,
se erguendo tenda, onde entrem todos,
se entretendendo para todos, no toldo
(a manhã) que plana livre de armação.
A manhã, toldo de um tecido tão aéreo
que, tecido, se eleva por si: luz balão".

Formado por dois blocos, o primeiro uma décima e o segundo uma sextilha de versos heterométricos e heterorrítmicos, o poema *Tecendo a Manhã*, de João Cabral de Melo Neto, por seu rigor formal, pelo sentido de construção da linguagem e pela associação que o poeta faz entre construção formal e “construção social”, define a produção poética do autor para quem a poesia resulta de um trabalho árduo que implica fazer e desfazer várias vezes o texto até que ele atinja a sua forma mais adequada. Reflete constantemente sobre a criação artística, utilizando-se da poética da linguagem objeto, isto é, que procura sugerir o assunto retratado para a própria construção da linguagem. Tal procedimento fica evidente quando lemos seus poemas. Em *Tecendo a manhã* isso é perceptível através da sintaxe do poema, uma analogia à solidariedade das ações humanas na construção de uma nova manhã.

Como poema é preciso considerar sua construção. Existe nessa construção algumas camadas, ou extratos, como define Ingardem, que precisam ser revelados, como quando se desembulha um presente. A camada superficial, a sua estrutura em versos e estrofes, seu ritmo, métrica e rimas e a camada mais interna que revela a construção sintática e semântica, atentando para sons, repetições, termos, enfim, recolhendo assim índices textuais que levem à interpretação do poema.

O poema inicia com uma afirmação: “Um galo sozinho não tece uma manhã”: “ele precisará de outros galos”, assumindo um caráter proverbial pela semelhança com o dito popular “uma andorinha só não faz verão”. Formula uma condição indispensável PARA O DESENVOLVIMENTO posterior do texto, pois coloca o fator solidariedade como essencial ao trabalho dos galos.

Na primeira estrofe, a partir do 3º verso, o final e cada verso se encadeia ao verso seguinte em busca de sua completude. O poeta usa o encadeamento, também conhecido como *enjambement* ou cavalgamento, cujo princípio é a dependência dos versos: cada segmento depende do seguinte para obter significado. A dependência, então não é só sintática, mas semântica. Esse procedimento cria um duplo paralelismo, uma estratégia discursiva organizadora da coesão, interligando entre si por meio de harmoniosa junção de elementos coesivos, ideias dispostas em uma dada sequência lógica, de modo a formar um “todo” coerente, elementos essenciais à perfeita compreensão de qualquer discurso.

O leitor desavisado, contudo, pode compreender a ruptura dos versos como um entrave, implicando diretamente na falta dessa harmonia ou perfeição significativa, uma vez que, objetivamente, nos termos conceituais de coesão a sequência lógica, que formaria o “todo coerente”, a similaridade entre os elementos do texto, foi quebrada.

Esse detalhe camufla, tecnicamente, o resultado final que se dará com o todo construtivo, conferindo, pois, ao texto um duplo significado, o da dificuldade, da ruptura do nexos, e o da próprio nexos que não está no primeiro elemento, mas na união dos elementos como uma condição ou concessão para as ações que seguem ou como uma soma das ações. Essa dupla possibilidade coesiva nos leva à coerência do sentido a que chegamos: para que uma ação aconteça, para que o grito se eleve e flua é necessária determinação. O “quê” é o entrave, é a ruptura, pois requer uma decisão, uma escolha de sujeito, uma determinação como atributo, requer que ele assuma um estado e aja. Um estado de agente ou de paciente, o que o definirá será a sua ação. Até mesmo o conceito morfológico do termo determina a sua função: um pronome relativo, um nexos que pode dar ao sujeito essa relatividade por ser, no poema, empregado de forma restritiva.

A restrição, no entanto, não desfaz a sugestão de passividade atribuída às ações dos verbos, estendendo ao sujeito diferentes condições como sujeito uma vez que ora ele lança, ora ele apanha os gritos, numa substituição imediata dos papéis de agente e paciente. A restrição dada ao sujeito pelo pronome relativo, é relevante porque fixa o papel principal dos galos como sujeitos da construção, definidos e caracterizados cada

um com seu papel restrito no tecido que se forma não por adjetivo, mas por orações adjetivas. (Veja como é importante termos o conhecimento da língua tão negligenciada nas aulas de Língua portuguesa pelo mau ensino da gramática!)

Essa função das orações adjetivas, reforça a questão da escolha. Suas ações definem suas escolhas e suas escolhas definem sua posição. Neste caso o termo é ainda mais relevante por assumir ambas as condições de sujeito. A subjetividade e a objetividade são os modos como o ser humano encara o seu lugar nos discursos assumidos, um galo lançando e outro galo, apanhando o grito, tornam-nos voluntariamente sujeitos e objetos dessa construção.

O segundo verso do poema, uma explicação afirmativa sobre o primeiro verso, dada sua pontuação, “Ele precisará sempre de outros galos” determina a relação necessária entre os galos para que a mesma se planeje finalmente como tenda, como tecido insolúvel e sem armação. A ação final será uma, única: o tecido planará sozinho, mas a construção será conjunta. A finalidade desse procedimento sintático é justamente criar um paralelismo, que se dá duplamente, pela repetição das estruturas e pela correspondência que o mesmo cria com o canto do galo.

A relação dificultosa, nesse duplo constructo é, também, definida pela pontuação. Somada à função do paralelismo, a pontuação do poema dá ao texto uma entonação própria, distribuindo-lhe as pausas que somente se tornam breves com a execução completa das ações, levando-as a planar como luz balão. A planagem exigirá inicialmente um esforço que corresponde à decisão que os sujeitos deverão tomar. Essa decisão é posta ainda no primeiro verso pelos dois pontos, sugerindo o que cada um deve fazer, como imposição das condições a serem assumidas, condições de dependência e independência. Essas ações assumem um ritmo que não se configura como breve e tornam melódica a sintaxe dos versos pelo vai e vem das ações.

Os períodos longos compostos por ações que se cruzam entre lançar e apanhar, repetidas vezes, separadas por ponto e vírgula, assumem um caráter paradoxal. Reforçado pela melodia do poema, indica um tom ligeiramente descendente, mas capaz de assinalar que o período não terminou. O paradoxo se apresenta pela confusão causada pela estrutura sintática. A forma como são separados os versos sugere uma coordenação entre os períodos, e, apesar de o pronome relativo “que” adjetivar as orações que introduz, subordinando-as, as ações são coordenadas, pela relação que guardam entre si, reforçando a ideia de responsabilidade individual e coletiva pelo lançar e entrecruzar das ações.

A pontuação encaminha-se para a ascendência sugerida inicialmente pelo ponto e vírgula, pela tessitura que se expõe cautelosa e trabalhosamente, como sugerem os versos finais do primeiro parágrafo já com pausas breves como um folego que alivia diante da missão, de uma finalidade cumprida: “Para que o amanhã, desde uma teia tênue, / se vá tecendo, entre todos os galos.” com o fio de sol de seus gritos. A expressão “se vá tecendo”, reforça a ideia do esforço que encontra o conforto final da calma, da paz. Como em uma guerra, cujas batalhas são longas, recorrentes e ferozes, escondendo, contudo, os esforços produzidos no sentimento final de paz, de vitória, a pontuação da primeira estrofe sugere a necessária continuidade do ato de produção e criação da manhã.

Tão importantes como a sintaxe, para o significado do poema, é a escolha dos termos que nela exercem as funções essenciais. Nesse caso, o vocábulo “galo” instala no leitor uma desconfiança, pelas vezes em que aparece, as posições que assume na oração e pela sua flexão, que se configura, primeiramente, pelo início e pelo final da 1ª estrofe onde a palavra “galo” alterna-se com a palavra “galos”. Constituído-se como o sujeito de todas as ações quando lança os gritos, mas também como objetos, quando apanha os gritos, a posição, com diferentes funções, e a flexão do vocábulo, configuram o entrecruzamento dos gritos dos galos ou o entrelaçamento dos múltiplos participantes do ato de construção da manhã.

É necessário considerarmos também, nessa relação, outras palavras que exercem as mesma função. São referentes, elementos importantes na progressão do texto porque se referem aos agentes das ações. O pronome “ele” pessoal e definido, e os pronomes “outro” e “um”, indefinidos. As funções adjetivas deste e substantiva daquele reforçam a ideia de presença do outro, mas de um outro que tenha uma reação a sua ação. Que se defina por outra ação.

A articulação das estruturas do poema demonstra engenhosamente o trabalho do poeta João Cabral de Melo Neto. A posição dos sujeitos nos versos, se mapeadas e codificadas, surpreendem o leitor com uma interessante forma que lembra os desenhos das histórias em quadrinho para representar sons, uma espécie de onomatopeia gráfica.

Nesse sentido obtém-se no poema a seguinte configuração:

Um galo sozinho não tece uma manhã:
 ele precisará sempre de outros galos.
 De um que apanhe esse grito que ele
 e o lance a outro; de um outro galo
 que apanhe o grito de um galo antes
 e o lance a outro; e de outros galos
 que com muitos outros galos se cruzem
 os fios de sol de seus gritos de galo,
 para que a manhã, desde uma teia tênue,
 se vá tecendo, entre todos os galos.

A figuração demonstra uma espécie de abertura e fechamento em zigue e zague, que pode ser associada ao próprio grito e o alcance do seu som, primeiro internamente, nas linhas da esquerda, em que temos, na verdade, a indefinição. Qualquer um pode apanhar o grito, não há uma direção específica ou um alvo específico, assim, os pronomes indefinidos cumprem bem seu papel. As linhas são internas e se configuram a partir da posição dos indefinidos (podemos considerar o pronome ele como um indefinido também porque ele se refere a “um galo” do primeiro verso). Isso reforça ainda mais a ideia de que o papel social é de qualquer um e é de todos. Não importa por quem começar, todos podem se tornar protagonistas desta ação, mas ela precisa receber uma motivação interna, que parta do juízo de cada um e ecoe profundamente, instigando uma reação e uma ação.

As pontas formadas pelas linhas que se encontram sugerem, ainda, uma seta de lança direcionada, contudo, isso não significa que haja um alvo certo. O vai e vem das linhas desfaz essa compreensão, sugerindo uma espécie de busca, como se cutucasse aqui e acolá fechando-se e abrindo-se para uma nova investida.

As linhas externas, imitando bico de ave, abrindo e fechando, cumprem o mesmo papel, porém, agora, há um alcance maior do grito. A abertura das linhas é maior porque há um campo maior, não determinado, que se refletira no campo interno. Quando o grito for ouvido ele primeiramente será retido para depois ser devolvido. Por essa razão, as formas internas são mais estreitas, ou fechadas, sinalizando essa introspecção.

Outro aspecto importante nesse constructo é a expressão das formas verbais referentes aos gritos dos galos nos 3º e 5º versos. As elipses ou zeugmas mais significativos do poema – são formas de amarrar ainda mais fortemente as estruturas do texto, são econômicas, contudo coesas. Imitam o fluxo dos gritos entre os galos

entre um e outro não o deixam morrer, assim como as elipses impedem que a frase termine. Outros termos, da mesma forma contribuem para isso e vão se encorpando, tomando forma, de modo a simular que, à medida que o trabalho entre todos vai sendo feito, o resultado vai tomando forma.

Temos, ao longo do poema, a descrição de uma atividade executada por galos. Os termos com que o poeta descreve essas ações são tipicamente humanas “tecer” a manhã”, “apanhar o grito”, “lançar”. São metáforas que em seu conjunto, constroem uma prosopopeia, ou uma personificação, cuja função é mostrar o grito do galo comparado às ações humanas, não como algo estático, ou inanimado, dominado facilmente, mas como um ser humano dotado de características de grande força (daí a importância das orações adjetivas na composição do poema), se somado a outros, com poder de construir e transformar.

Essa ideia ganha ainda mais força, se observada a flexão verbal do poema. Para que os galos tecam a manhã, são necessárias opções improváveis, hipotéticas. Os verbos no modo subjuntivo “apanha”, “lance”, “se cruzem”, nos versos 5,6, e 7, corroboram a ideia central do poema que aponta para o papel de cada um na coletividade, no sentido de alcançar um determinado fim. Outros vocábulos ao longo do poema portanto, tanto pela significação, quanto pelo número de vezes que aparecem realçam essa ação coletiva, como: “todos”, “muitos outros”.

É exatamente onde chega o poema no último verso da primeira estrofe, estendendo-se para a segunda até o final, acrescentando um novo participante das ações, além de chamar a atenção para o modo como o tecido será formado, pela posição explicativa da vírgula: “se vá tecendo, entre **todos** os galos”, soma do “ele” com os “outros” e “uns”, culminando o processo de inclusão que houve durante todos os versos do poema, resultado do processo interno. E se o processo interno é o da acolhida do grito, não há inclusão de novos atores se não houver reação ao grito.

A manhã começa a ser tecida por um grito tênue, longe, fraco de um galo que precisará de outros que o ouçam e respondam ao seu chamado emitindo também os seus gritos outros e mais outros galos até que se façam ouvir “entre todos”. O pronome todos é precedido pela preposição “entre”, cujo significado sugere uma posição intermediária, um lugar, uma circunstância de envolvimento que sugere um entorno, um contexto, a presença nesse caso, do outro.

Assim, vai o leitor tecendo o seu texto, e vislumbrando a poesia do poema, o texto da compreensão desse tecido que se revela na sua tessitura. O ato de ler envolve muito mais do que uma decodificação. Abro um pequeno parêntese aqui para expandir o ato da leitura. Também o leitor está, deliberadamente, envolvido nesse tecido, se ele se permitir, é claro. Nesse caso, os códigos são as palavras, as estruturas, as posições, as funções, nada novidade para um estudante, por exemplo, que durante toda a sua vida escolar estudou a gramática da língua portuguesa em que vislumbrou todas as funções possíveis dos códigos linguísticos. Não!!!??? É, alguém, no meio do caminho, disse que a gramática não era importante, não foi? É, caro leitor, você acreditou, mas também, não o culpo. Do modo como a gramática é ensinada em algumas instituições, é melhor que não seja, mesmo. Não tem propósito.

Então, Foque nisso: a língua e, por conseguinte a linguagem é formada por códigos, assim como a vida. É necessário decifrá-los, em qualquer situação. Isso é reagir diante do texto ou da vida, compreender, o que o levará às suas próprias conclusões, a tomadas de decisões, à ação. Cada um compreende de acordo com seu universo, portanto, as leituras ou conclusões podem ser diferentes, mas não erradas, contanto que coerentes e baseadas nesses códigos, no tecido textual. Exatamente como na vida: não podemos julgar sem a compreensão coerente e justa dos fatos.

Como o que buscamos neste exercício é a leitura do texto, posso garantir a você que esse ato, o de LER, vai além da decodificação, ou do nível do código. Chegaremos à profundidade, à interpretação desejada, se

esses códigos forem “descobertos” de sua superficialidade, de sua primeira camada ingênua e sem profundidade. Veja, falei em camadas. Acredite, são muitas. Com toda a malícia, de um leitor avisado você deve tirar-lhes “a virgindade”, essa pureza aparente. E o que significa isso? Entenda a língua como um código, de fato, e decifre-a. Seja um detetive, seja malicioso, seja desconfiado, inconsequente, depravado... (melhor parar por aqui). Nem tudo que parece ser é, nem tudo que é parece ser! Bonito trocadilho! às vezes me surpreendo com minha capacidade de criar, mas a leitura me deu isso!!! Hoje, infeliz e misteriosamente, os novos escritores não leem!!! É uma geração autossuficiente e autodidata que lê sem ler! Vai entender! Não há nada que se construa sem esforço: esse é o meu lema!

Brincadeiras à parte... de volta ao “entre”, de volta ao texto, pergunto: o que fez o leitor até agora se não lançar mão de um “entre”? Entre o leitor e o texto existe um universo de gritos, de conhecimentos que dependem de uma reação. Sua reação é reconhecer por entre as frestas, as sugestões deixadas pelo eu lírico, os sinais deixados pelos códigos no contexto em que estão inseridos. Conheça os recursos linguísticos. Por exemplo, a regência verbal não compreendida pelo leitor pode levá-lo ao erro, se você não sabe o significado da preposição e a sua necessidade do contexto, não perceberá que além do significado do “entre, por exemplo, há um significante.

Vá mais fundo: perceba as referências geográficas, mitológicas, lendárias, econômicas, religiosas, políticas e históricas para fazer as possíveis associações; esclareça dúvidas de léxico; esteja familiarizado com as circunstâncias históricas em que o texto foi escrito, você tem que saber onde e quando o poeta escreveu seu poema. Essas são as circunstâncias para a leitura, a informação e o conhecimento que você têm delas, a apropriação que você fez delas durante sua caminhada de leitor de textos, de leitor da sua própria vida.

Agora sim, não perdendo os fios desse tecido, há mais “mistérios” a serem desvendados neste poema. Outro detalhe importante para a sua compreensão é novamente a flexão dos verbos, desta vez, o gerúndio, posto já no título: “tecendo a manhã” e posteriormente nos versos 11,12 e 13 (encorpando, erguendo, entretendendo) sugerindo que uma ação se desenvolve dinâmica e ininterruptamente, sem cessar, evolutivamente. Essa sequência de gerúndios retoma o dinamismo já sugerido no próprio título, “tecendo a manhã”, lembrando que o ato criador é um constante fazer. Ainda na 2ª estrofe, como forma de reforçar esse ato, ocorrem várias aliterações com a repetição dos sons explosivos consonantais /t/ e /d/, cuja diferença sonora está no timbre, um surdo, outro sonoro. A alternância de sonoridade provocada pela repetição dos sons e combinados com os sons nasalizados característicos das formas do gerúndio “ndo” que se observa na última estrofe, pode ser, eventualmente, associada à comunicação primitiva, feita por tambores (alternância de sons surdos e sonoros, breves, longos, graves, agudos) ao som provocado pelo trabalho realizado em um tear, lembrando que “apanhar”, “lançar” e “cruzar” são ações do próprio uso do tear; ou ao entrechocar, dos fios de um tecido que está sendo feito: a manhã tecido aéreo, ou ainda, o entrelaçamento dos gritos, que inicialmente dispersos, deixam de ser fios de sol e vão se tornando teia.

A dinamicidade e rapidez nos movimentos que constituem o ato de tecer, sugerida na segunda estrofe, confirma-se também pelo encadeamento dos versos, que de maneira ágil, vão se completando no verso seguinte. Assim é o tecido, constrói-se a partir da inclusão de novos fios.

Assim, leitor atento, veja por onde está andando! Se, agora, depois de todos esses indícios - chame-os de **índices textuais** – atentar para os vocábulos do texto, verá que não precisará dispor de nenhum esforço para enxergar sua conotação óbvia como **galo= homem**, por exemplo. Se se debruçar no termo manhã, poderá chegar a uma conclusão surpreendente, mas para isso terá que considerar sua função no texto e sua sonoridade no poema, quando lido na sua relação com as outras palavras. Desse modo, ele poderá ser lido como a manhã, parte do dia, geralmente anunciada pelo grito, canto, dos galos, ou amanhã, que pode ser entendida como o DIÁLOGO: REVISTA MULTIDISCIPLINAR ANO 01 N.01

futuro construído pelos homens a partir de seus gritos, “mensagens ou atos”. Trata-se de uma estrutura social que, uma vez tecida, não excluirá ninguém de seus benefícios; construída “erguendo-se em tenda”, adquirirá capacidade de se reproduzir “se eleva por si”, irradiando seus raios luminosos.

A respeito do ato de tecer, subentendido no texto pelas ações desencadeadas a partir do grito do primeiro galo através dos verbos de ação “precisar”, “apanhar”, “lançar”, “ruzar-se”, pode ser lido como o ato de solidariedade, de união entre os homens, de cujas ações (gritos) resulta o futuro. Da mesma forma lemos a sequência de nomes dispostos em progressão: “teia”, “tela”, “tenda”, “toldo”, “luz balão” que vêm designando o produto do ato de tecer, respectivamente, as representações para o processo do amanhecer: o sol nascendo passo a passo; na construção do poema, verso a verso sendo estruturados; e na construção do futuro ou da consciência o desenvolvimento desse processo até se formar o toldo= manhã=futuro e ganhar autonomia.

Ainda, numa leitura mais atenta, leitor, essa ocorrência pode conduzir você a entender que o galo, antes, sujeito de quase todas as orações da 1ª estrofe, (que é quem produz a manhã), vai cedendo espaço para a sua obra(manhã), e esta, assume o lugar, na 2ª estrofe, de sujeito das ações, pois, à medida que a matéria vai se tornando produto (“se encorpando em tela”), ganha autonomia (“se eleva por si só”) em relação ao produtor e vai adquirindo múltiplos valores de uso.

Observe que interessante o que acontece no último verso com o termo “tecido”. O que você conhece sobre o particípio dos verbos? Então, a leitura que se faz aqui é um reforço a tudo o que já foi dito, como uma conclusão. Podemos ler “tecido” como particípio do verbo tecer, indicando uma ação concluída, ou como substantivo e, neste caso, o “tecido da manhã” que passou por um processo de elaboração. Assim, a manhã(produt), uma vez tecida, não se limita à posse de seus produtores (galos), ganha autonomia e passa a envolver a todos que a produziram, não lhes negando a importância e, através do neologismo “entretendendo”, formado pelos vocábulos entre+entretter=diversão+ entender= compreensão, o poeta consegue captar a alegria do amanhecer que, despertado pelos galos, acaba por envolvê-los. A obra é produzida *entre* todos e remete aos vários usos a que ela servirá: a tenda, para abrigar, o fim para o qual tendem todos os produtos, o espaço de *entendimento* e confraternização.

Volte a pensar na produção textual. Há quem atribua ao autor uma morte após a construção de sua obra. Por quê? Assim como a manhã tecida, o texto assume a mesma autonomia concebida a partir de tudo o que você teve oportunidade de analisar comigo neste poema, todos os elementos que lhe conferem coesão como as repetições, as progressões, as não contradições, as elipses e as relações estabelecidas entre os elementos que enriquecem e solidificam o poema dando-lhe uma fina tessitura. Ainda que não exista sem a participação dos seus agentes, ao adquirir autonomia (livre de armação) a obra ganha valores de uso que servem a todos. A tela (obra) torna-se tenda, toldo, balão. Da mesma forma, os gritos dos galos se transformam em fios de sol e sucessivamente em teia, tela, tenda, toldo, manhã, luz balão. O produto final, (luz balão), adquire autonomia na medida em que é capaz de se deslocar por si mesmo com luz e movimentos próprios.

Quer ir um pouco além? Então vamos ao último verso: tente concluir o papel do termo “luz” depois dessas considerações. Associe-o a esclarecimento, a conhecimento, a saber, à ilustração. O que você terá, conclusivamente, é a ideia de que se está falando aqui de um produto intelectual. Sim. Então, “tecer” assume o significado de “compor” e podemos nos arriscar a dizer, coerentemente, pelo processo de compreensão que desenvolvemos até aqui, que o termo nos direciona para a leitura do poema como o processo de fabricar a cultura “literatura”? Bem possível, em se tratando de João Cabral de Melo Neto, e como eu já havia dito, muito coerente com toda esta análise. Não é possível que pensemos em literatura desvinculada ou descontextualizadamente. São necessárias muitas pessoas, muitas ideias diferentes que vão se aproximando,

cruzando-se, passando à frente para outras pessoas. Desse processo nascerá a obra cultural de uma época, que, depois de tecida ganha autonomia e passa a existir para iluminar, ensinar, esclarecer.

Certamente, outras leituras desse poema são possíveis. Neste exercício foram levantadas algumas hipóteses que se confirmaram pela leitura desenvolvida, a da produção material, a da produção cultural e da produção cultural, da própria literatura, ou do texto literário, além da produção de uma nova sociedade. Para isso foi importante que considerássemos todos os recursos utilizados no poema, os fônicos, os morfológicos, os sintáticos e os semânticos, denominados, pela teoria de Roman Ingarden, de estratos da obra literária. Se você percebeu, o texto tem camadas que precisam ser desvendadas uma a uma para se chegar ao significado. Todas elas, neste poema, reproduziram os significados, o próprio conteúdo, ajustando-se a cada uma das leituras possíveis.

Sendo assim, a hipótese de leitura inicial, a da metalinguagem do poema, confirma-se. A relação estabelecida pelo autor entre a tessitura do texto e a construção social, na tessitura do amanhã = do futuro é desvendada nas estruturas do poema. Desse modo, como a manhã e o resultado do trabalho dos e entre os galos, o produto é resultado do trabalho coletivo dos produtores, o poema é o resultado do trabalho do poeta e suas circunstâncias, assim como o futuro é o resultado do trabalho conjunto dos homens, capazes todos, de construir arquiteturas tão bem estruturadas, tão bem tramadas e tão independentes como a manhã do poema.

O exercício de interpretação aqui realizado não se restringe apenas às obras literárias, ou ao gênero poético. Os diferentes gêneros textuais escondem singularidades. É preciso estarmos atentos ao jogo que se processa entre estrutura e conteúdo e como em um jogo de xadrez considerarmos todas as possibilidades de jogadas, estratégica e inteligentemente, na conquista do Rei (sentido do texto). Soldados e torres tem lugares marcados na coesão e na coerência do jogo assim como os elementos organizadores de cada texto, estão a serviço de uma unidade semântica.

A princípio, o texto pode se nos apresentar como um adversário, Rei absoluto e inatingível, até que, com nosso vagar e paciência, conquistemos o e nos apoderemos do espaço e da proteção que o cerca. Cada peça deslocada representa uma conquista em direção ao sentido. Na medida que avançamos, tornamo-nos cúmplices, assim como conseguimos conquistar o Rei, chegamos ao sentido pela coesão de todas as peças deslocadas.

Dadas as particularidades estruturais de cada gênero, a interpretação, seja ela qual for ou o gênero a que pertence o texto, segundo a teoria de Roman Ingarden, deve sustentar-se sempre no próprio texto. Isoladamente, nenhuma das camadas é capaz de sustentar a profundidade e a subjetividade de um texto. Assim, o texto narrativo exige de nós um conhecimento de sua estrutura assim como outros gêneros.

Meus queridos leitores, alunos, amigos... como vocês percebem, é grande a rede que se forma a partir da palavra. Papel, livro, meio de produção, escola, educação, leitores, comunidades, e a própria história, nenhum existe sozinho. Suas histórias se interpenetram, coexistem, dando formato ao tecido que não interrompe. Provavelmente, voltando à breve retrospectiva que fiz no início desta reflexão, sobre o processo de construção da leitura, outras situações surjam e agreguem-se à rede, como exigências de novos contextos, mas tenho certeza de que assim como, evolutivamente, o material do manuscrito foi assumindo formas diferentes no decorrer da história da humanidade, com os novos procedimentos e ferramentas tecnológicas de que dispomos na atualidade, certamente, este material a que hoje chamamos papel, poderá assumir ainda outras formas. Não será diferente com a leitura e, independentemente das novas formas que os textos já assumiram e ainda podem vir a ter, suas relações e movimentos atravessarão séculos e o saber se libertará, cada vez mais, dos meios monásticos e individuais, ganhando multidões e trazendo ao homem a liberdade sempre tão desejada, tecendo um novo amanhã.

REFERÊNCIAS

- CAVALLO E. Guglielmo; CHARTIER, Roger(Org.). **História da Leitura no Mundo Ocidental**. Tradução Claudia Cavalcanti(alemão), Fulvia M.L. Moreto(Italiano), Guacira Marcondes Machado(francês), José Antonio de Macedo Soares(inglês). São Paulo: Ática, 1999.
- DEMO, Pedro. **Política Social e Pesquisa Educacional**. ENCONTRO TÉCNICO SOBRE A PESQUISA EDUCACIONAL NA ÁREA DO ENSINO DE 1º GRAU, Brasília DF, I, 1979. **Documentário**. Brasília: Departamento de Documentação e divulgação, 1979.p.21-31.
- GOLIN, Cida. **Roman Ingarden e a poesia de Carlos de Oliveira**. Letras de Hoje, Porto Alegre: PUCRS, n. 83, p. 105-122, mar. 1991.
- HORÁCIO. **Arte poética**: epistula ad pisones. In: BRANDÃO, Roberto de Oliveira. Aristóteles, Horácio, Trad. Jaime Bruna. 12.ed. São Paulo: Cultrix, 2005.
- INGARDEN, Roman. **A bidimensionalidade da estrutura da obra literária**. Cadernos do Centro de Pesquisas Literárias da PUCRS/Série Traduções, Porto Alegre, v. 1, n. 1, nov. 1995.
- CHARTIER, R. **A História cultural**: entre práticas e representações. Tradução Maria Manuela Galhado. 2. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1990.
- _____. **Leituras e leitores na França do Antigo Regime**. Tradução Álvaro Lorencini. São Paulo: UNESP, 2003.
- _____. **A aventura do livro: do leitor ao navegador**. Tradução Reginaldo Carmello Corrêa de Moraes. São Paulo: UNESP e Imprensa Oficial SP, 1998.
- MELLO NETO, João Cabral de. **Poesias completas**. 3.ed. Rio de Janeiro: J.Olympio, 1979.p.19-2.
- SCHNAPP, Jeffrey. Lições de leitura: Agostinho, Proba e o detournement cristão da Antiguidade. Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 1995.
- ZILBERMAN, Regina. **O leitor e o livro**. Horizontes, Bragança Paulista, v.15, p. 21- 40, 1997.