

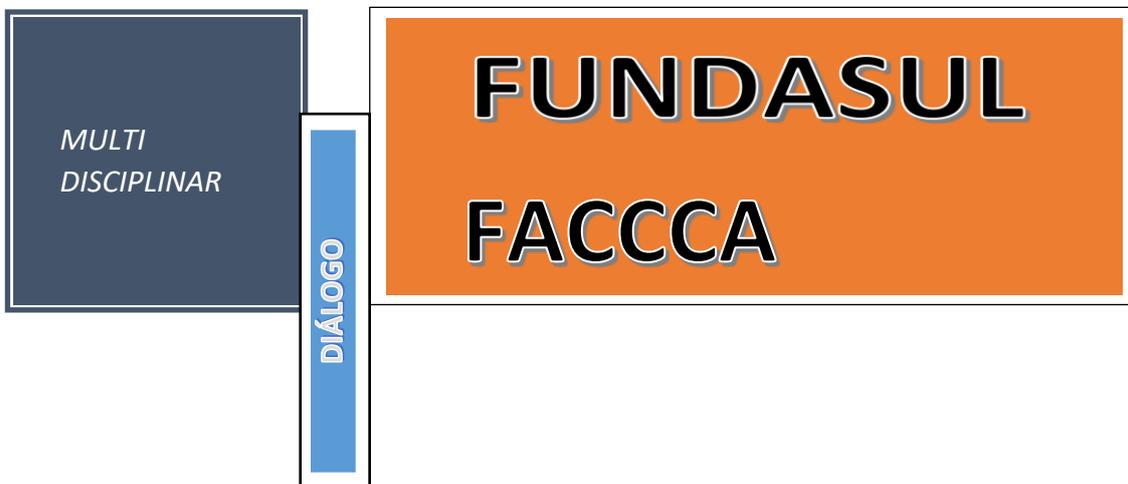
2020

DIÁLOGO: REVISTA MULTIDISCIPLINAR
FUNDASUL - FACCCA

Revista

FUNDASUL/FACCCA

15/11/2020



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 anual. 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.

EDITOR RESPONSÁVEL

Suzete Maria Santin

FACCCA/FUNDASUL

CONSELHO EDITORIAL

Prof^a. Ma. Josiane A. Longaray

Prof. Dr. Leandro Silva Vargas

Prof^a. Ma. Roberta Pedroso

Prof^a. Esp. Silvana Scherer

Prof^a. 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 Camaquense 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 185

E-mail:

revista@fundasul.br

Distribuição gratuita

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



SEÇÃO 01 – EDITORIAL

Editorial.....6

SEÇÃO 02- DEBATE

Artigo de opinião

Desenvolvimento local e os fatores econômicos contemporâneos: que região queremos?.....9
Prof.Irio Ávila Gonçalves - Faccca/Fundasul

SEÇÃO 03 – PÁGINAS INICIAIS

Artigos acadêmicos – Ciências Contábeis

Projeto para implantação de uma empresa no ramo de comércio de ferragens na cidade de Camaquã/Rs.....20
Fabiele Von Ahn Kröning (Acad.Faccca/Fundasul)

Artigos acadêmicos – Educação Física

Proposta de intervenção metodológica para aulas de Educação Física escolar: um estudo de caso. 30
Guilherme Duarte Leal (Acad.Faccca/Fundasul)
Milena Fortes

SEÇÃO 04 - PERMANENTE

Produção docente

- A alquimia do conto: a pedra filosofal no conto Natal na Barca, de Lygia Fagundes Teles: autoconhecimento e revelação..... 43
Professora Dr^a Suzete Maria Santin- Faccca/Fundasul

SEÇÃO 05 - EVENTUAL

Resumos expandidos da IV Mostra de Iniciação Científica da FACCCA/FUNDSUL

ADMINISTRAÇÃO

- Empresa júnior: uma história em construção.....66
Beatriz de Oliveira Rodrigues (Acad. Faccca/Fundasul)
Luany Fernandes da Silva (Acad. Faccca/Fundasul)
Amanda Ribeiro da Luz(Prof^a.Orientadora).
- A fumicultura e suas interfaces: a rotina dos fumicultores e suas relações com as condições adversas e o avanço tecnológico..... 73
Mariane Beatriz Bartz (Acad. Faccca/Fundasul)
Amanda Ribeiro da Luz (Prof. Faccca/ Fundasul)

CIÊNCIAS CONTÁBEIS

- Elaboração do *balanced scorecard* em uma instituição de ensino superior..... 79
Fabiele Von Ahn Kroning (Acad. Faccca/Fundasul)
Luisa Caroline Bielasvski (Acad. Faccca/Fundasul)
Rarielen de Almeida Gomes (Acad. Faccca/Fundasul)
Laurise Marth Pugues (Prof. Faccca/ Fundasul)

EDUCAÇÃO FÍSICA

- A importância e a percepção do treinamento resistido para praticantes de corrida de rua como forma de preparo físico e prevenção de lesões..... 87
Jandrieli Guterres Rosiak (Acad. Faccca/Fundasul)
Camila de Barros Rodenbusch (Prof. Faccca/ Fundasul)
- Fatores influenciáveis para prática de caminhada ao ar livre na Prainha de Camaquã. um projeto de revitalização. 94
Lenyzi Vasconcelos (Acad. Faccca/Fundasul)
Leandro Vargas (Prof. Faccca/ Fundasul)
- Eficácia do alongamento dinâmico no aumento da amplitude de movimento de quadril de mulheres treinadas. uma comparação entre exercícios realizados pré e pós o treinamento de força. 99

Karolina Moiano Lindmann (Acad. Faccça/Fundasul)
Erik Menger Silveira (Prof. Faccça/ Fundasul)

O atletismo e suas abordagens: um estudo em escolas municipais e estaduais na cidade de Camaquã/RS.	105
Renan Freitas de Almeida (Acad. Faccça/Fundasul)	
Leandro Vargas (Prof. Faccça/ Fundasul)	
Fatores determinantes para controle da obesidade.....	112
SILVA, Tatiane Cunha (Acad. Faccça/Fundasul)	
VARGAS, Leandro Vargas (Prof. Faccça/ Fundasul)	
A diferença nos resultados antropométricos quando da aplicação do teste de 1rm para o controle das variáveis de treinamento de força (volume, intensidade e densidade) em mulheres entre 20 e 30 anos.....	120
ALVES, Rodrigo Rocha Alves (Acad. Faccça/Fundasul)	
Leandro Vargas (Prof. Faccça/ Fundasul)	
Nível de atividade física de moradores de Camaquã/RS: um estudo piloto.	128
Thais Cordova (Acad. Faccça/Fundasul)	
Erik Menger (Prof. Faccça/ Fundasul)	

INICIAÇÃO CIENTÍFICA EM TEMPO DE PANDEMIA

*Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança;
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.
(...)
Luiz Vaz de camões*

2020 vai se caracterizar, certamente, como o ano da provocação massiva. Um ano que agiu como um terremoto nas estruturas de instituições solidificadas, em tese, por conceitos e práticas que, da noite para o dia, precisaram ser ajustados, repensados e, até mesmo totalmente modificados.

Uma pandemia de caráter biológico exigiu ações racionais e de grande urgência da ciência para livrar o mundo de uma ameaça cuja repercussão se estende ainda sem respostas definitivas para o próximo ano. Mesmo com toda a tecnologia disponível no campo científico, a seriedade e a responsabilidade com a preservação da vida, colocam a ciência em uma prova difícil. As teorias são importantes, sem sobras de dúvidas, mas não podem solucionar problemas efetivos, se não testadas. Não havendo apoio, principalmente financeiro, transformam-se em idealização. Uma realidade perversa que desperdiça tempo e capital, mantendo o atraso e eternizando problemas.

Assim é a educação. As teorias pedagógicas e estudos realizados no campo educacional são muito importantes e indicam rumos para uma didática eficiente em contextos temporais.

Contudo, muitas delas tornaram-se comuns a todos os tempos, deixando de dialogar com as especificidades de cada época, atrasando, igualmente, os avanços necessários para o estabelecimento de um novo modelo educacional que contemple as novas, já “velhas”, tecnologias. O trocadilho vale apenas para situar essa existência, pois considerando-se os anos 60, mais precisamente 1969, como o ano de surgimento da internet e o seu “boom” nos anos 90, fala-se em 30 anos de evolução constante que a tornaram indispensável e necessária em qualquer ramo e setor.

Ironicamente, já que no mundo digital a palavra vírus tornou-se muito utilizada, foi necessário que um deles, com propriedades altamente ofensivas à condição humana, recaísse sobre o mundo, para se compreender, finalmente, o que deveria se ter aprendido há muito: que as tecnologias digitais são aliadas da educação.

Levando em conta os mitos criados a respeito das metodologias aplicadas à internet no meio acadêmico, justifica-se o desfavorecimento desse processo de mudanças que hoje teve que acontecer obrigatoriamente e sem desculpas ou queixas. Uma mudança radical, porém urgente. Não havia outro modo de se garantir o que iniciara com o ano letivo, nas escolas e universidades, ou seja, um programa, um planejamento, a oferta de um serviço previsto sem interrupções pelo envolvimento que representa. Assim, pôs-se fim, naturalmente, a uma relutância que hoje se entende como inútil, com a adaptação à sociedade da informação, que consiste, segundo Castells, na forma como a informação é exposta à sociedade através das “...Tecnologias de Informação e Comunicação no sentido de lidar com a informação e que toma esta como elemento central de toda atividade humana” (Castells apud Gouveia, 2004: 2).

O cenário atual desafia as tradições, proporcionando o surgimento de uma rede multidisciplinar de autores educacionais como tutores, monitores, ilustradores, apresentadores, palestrantes, consultores, pesquisadores, compiladores de conteúdo, *web designers* entre outros, indispensáveis na promoção de um ensino e de uma aprendizagem baseados no potencial tecnológico e na digitalização de informações.

No contexto do Ensino Superior, apesar do crescente avanço do Ensino a Distância, que até então favorecia os alunos com dificuldade de frequentar o Ensino Presencial, o isolamento social, associado às medidas legais adotadas pelo MEC, torna esta modalidade definitiva. Potencializado pela pandemia, esta modalidade veio para ficar definitivamente. Esta nova realidade exigiu a adoção de plataformas confiáveis, alinhamentos pedagógicos claros,

formação profissional para novas metodologias e a garantia de acesso à internet de qualidade. São desafios constantes que precisam ser adequados periodicamente

Entre as adaptações, estão as relativas aos programas de iniciação científica, principalmente nas instituições menores em que funcionam como políticas individuais, sem fomento do governo. As orientações presenciais às produções acadêmicas têm suas complexidades relativizadas com o distanciamento. A introdução do aluno do Ensino Superior ao contexto acadêmico não acontece espontânea e imediatamente, cativar é preciso. O contato com o professor e com o ambiente torna-se fundamental para essa formação. O distanciamento, que em outras palavras consiste em isolamento, em individualidade, pois sua construção não será em meio ao grupo, é, nesta circunstância, improdutivo para a iniciação, mas ela não pode deixar de acontecer.

Desse modo, mesmo com as atividades didáticas presenciais suspensas e as atividades de orientação via remota, as defesas dos trabalhos de conclusão são mantidas, bem como as Mostras de Iniciação Científicas, previstas no calendário acadêmico das Instituições. Isso resulta em conclusões positivas para o meio acadêmico, pois confirma a confiança na tecnologia hoje já intrínseca ao comportamento humano. As mudanças ocorrem naturalmente, mesmo se enfrentando alguns conservadorismos tanto por parte dos professores, como por parte dos acadêmicos, que são finalmente vencidos pelo contexto e pelas necessidades.

Nunca foi diferente. O ser humano tem a capacidade de recriar-se e criar na medida de suas necessidades e crises, as propulsoras dos grandes avanços ocorridos na humanidade.

“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades” dizem os versos sempre atuais do poeta renascentista, Luiz Vaz de Camões. As mudanças acontecem desde sempre, quebrando paradigmas, subvertendo e alterando as rotas definidas. As verdades tornam-se relativas, abalando todas as certezas e simplificando as coisas. O antes medo da mudança reverte-se em enfrentamento do desconhecido. Assim começa o futuro. Nenhum passo pode ser retrocedido para o bem do conhecimento, para o bem da evolução humana.

ESPAÇO ABERTO**ARTIGO DE OPINIÃO**

**DESENVOLVIMENTO LOCAL E OS FATORES ECONÔMICOS
CONTEMPORÂNEOS:
QUE REGIÃO QUEREMOS?**

Por Irio Ávila Gonçalves¹

A pergunta que intitula este artigo nos é feita, pelo menos, a cada dois anos, por ocasião de eleições locais ou federais. De um modo geral, muitos de nós não têm mais paciência para a política partidária. Não nos percebemos mais representados ou vendo melhorias efetivas em nossas vidas. Contudo, um fato importante da vida é que nós, seres humanos, tendemos mais a nos lembrarmos das dificuldades do que dos momentos tranquilos. Em contraponto, temos uma natureza evolutiva, uma vontade de melhorar, de prosperar e de nos desenvolvermos, apesar das dificuldades recorrentes da vida.

Diante de tantas crises políticas e econômicas, sempre encontramos racionalmente maneiras de seguirmos em frente, perseverando em busca de melhores condições de vida. Na política formal, quem elegeu seus candidatos tem esperança na “nova administração”, mesmo que sejam nos mesmos políticos que, não raramente, nos causam decepção. Quem não os elegeu, precisa encarar a realidade do amanhã que logo será hoje. E assim, seguiremos atrás do nosso ganha pão, do jeito que der, com os políticos ou sem eles.

¹ Professor da Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – FACCCA - FUNDASUL - irioprofessor@gmail.com

Contudo, a política dita a nossa realidade, queiramos ou não. Então, o fato não se resume a gostar ou não de políticos ou partidos políticos, mas saber que tudo o que vivemos do ponto de vista econômico e social depende basicamente da política.

Neste artigo, discorreremos sobre alguns fatores econômicos antecedentes do paradigmático ano de 2020 que têm na política, ou em como lidamos com ela, algumas causas ou consequências do desenvolvimento local, da nossa cidade, da nossa região e, por consequência, do país.

A economia, assim como a vida, se faz em continuidade, na sucessão de fatos e ações. Nas palavras de Peter Drucker, aquilo que se planeja leva a um resultado melhor ou mais próximo ao que almejamos. Se não planejamos teremos o destino, que apesar de aleatório, tende a ser menos positivo do que queríamos e não poucas vezes até desastroso.

Selecionamos oito fatores antecedentes a nossa atual conjuntura econômica para refletirmos sobre o que nós queremos para a economia local. Para manter o equilíbrio da balança de nosso juízo, citaremos quatro fatores positivos e quatro negativos sobre tantos outros que poderíamos ter mencionados. Iniciamos pelos fatores positivos.

O primeiro fator é o nosso Potencial Produtivo sem igual para o desenvolvimento de novos mercados internos. Basta andar pela região para identificamos o que não há em nenhum país no velho mundo: espaço livre para produzir e recursos naturais ainda abundantes, mesmo que mal tratados. Exemplo disso é o mau uso dos recursos hídricos diante de sua escassez.

A caudalosa Região da Costa Doce, no Sul do Rio Grande do Sul, permitiu que boa parte dos gaúchos crescesse com o calor do verão sobre os arrozais, cuja produção local, depende exclusivamente dos mananciais nela existentes; com a produção de hortaliças ou passeando em nossas praias de água doce em turismo de lazer. No outono, colhemos, criamos e manufacturamos até o inverno, orgulhosos de nossa cultura de campo e de agroindústria como locomotiva a puxar toda a economia local.

Na primavera, o ciclo produtivo se reinicia: plantamos, cuidamos e manufacturamos. Não percebemos, contudo, o quanto o nosso mercado interno é importante e deveria ser priorizado. Produzir e manufacturar internamente e melhorar as condições de comercialização interna e consumo dos produtos locais, são indicadores importantes de aumento dos recursos econômicos locais. O excedente é exportado para outras regiões ou países, trazendo dinheiro novo para cá.

Se o consumo de produtos locais fosse incentivado, os recursos deles oriundos aumentariam normalmente, pois não deixariam a região. Todo o país, estado ou região deveria perseguir esta ideia: valorizar o produto local.

O segundo fator positivo é que já experimentamos uma Economia Estável de quase vinte anos (Entre 1998 a 2016), ou seja, sabemos que podemos voltar a este estado por nossos próprios meios, assim como sabemos que ninguém tem estabilidade na economia ou nos negócios por decisão de terceiros. Nenhum negócio prospera em função das decisões dos outros. Da mesma forma, nenhum país ou região tem uma economia em crescimento e desenvolvimento se não administrar corretamente a sua parte na macro ou microeconomia. Somente assim poderemos voltar a ser senhores da nossa economia.

O terceiro fator positivo, e quase que nossa exclusividade, é a área territorial para desenvolver e empreender sem colapsar. A maioria dos países não tem este fator. Os países ricos não têm gente ou recursos para desenvolverem muito mais do que onde já desenvolveram. Chegaram ao limite econômico e lutam apenas contra a diminuição da população e a concentração de renda que corrói o sistema capitalista. Este último é apontado consensualmente como o grande mal que se instalou na economia mundial a partir dos anos 80 do século passado. Por outro lado, nos países pobres, a falta de recursos para poupar é, em si, um paralisante da economia.

No Brasil, no entanto, mesmo com nossas limitações de qualificação e educação, temos espaço natural, recursos e pessoas suficientes para desenvolver sem colapsar ao longo do processo. Podemos investir realmente na educação para formar a qualificação presente e futura, promovendo empregos em atividades primárias (ainda não resolvidas como na construção civil) por meio do investimento público e distribuição de renda, redefinindo o sistema tributários para reaquecer a economia.

Por fim, um último fator decisivo que influencia positivamente a economia é o nosso domínio da tecnologia que controla os dados financeiros, fiscais e sociais. Temos hoje uma Burocracia Federal/Estadual célere (digital em tempo real), que possibilita rapidamente a formalização de processos de abertura de empresas, pagamentos, emissão de documentos fiscais ou transferências de recursos. Temos uma formação de base de dados econômicos e sociais invejável, que permite aos gestores públicos atuarem rapidamente, se for do seu

interesse. Não é mais possível controlar uma economia sem esse conhecimento. Hoje quase tudo está disponível aos nossos gestores públicos, sejam locais ou federais.

Muitos países desenvolvidos não têm a mesma condição do Brasil. É sempre importante lembrarmos que somos um dos maiores países do planeta, em tamanho e complexidade. Certamente há muitos problemas, mas inúmeros são os exemplos exitosos de soluções que não podem ser desmerecidos por interesses políticos pessoais ou ideológicos. As urnas eletrônicas são um ótimo exemplo de que o Brasil tem superioridade perante o mundo, mas mesmo diante da comprovada segurança e agilidade sem igual no planeta, temos que conviver com teorias conspiratórias, multiplicadas na internet. Devemos comemorar nossos sucessos, valorizá-los até mesmo para fazer críticas àquilo que é preciso.

De outro lado estão os quatro fatores que fragilizam. O primeiro deles é cultural: somos majoritária e historicamente uma nação sem a cultura do planejamento (coletivo e individual). Existem muitos argumentos sociológicos, muito bem embasados, que nos indicam diversas causas para este comportamento histórico, contudo, pautar-nos-emos apenas na observação contemporânea de nossa inconsequência.

Deixamos o futuro para o destino. Sejam lá quais forem as causas dessa cultura do imediatismo e da individualidade, esse comportamento nos leva a perdas econômicas. Isso fica claro quando observamos o aumento da produtividade da nossa região agroindustrial e o pouco reflexo disso na melhoria, crescimento ou desenvolvimento da economia local e da distribuição da renda. Paradoxalmente, mesmo diante de ótimas safras, os preços aumentam para consumidores da região.

Com recorrência, há um aumento da área plantada de determinado grão, quando os preços aparentemente estarão melhores para o agricultor naquele ano. Com efeito da maior colheita, cai o preço e o agricultor sofre com preços baixos. O sobe e desce dos preços demonstra a falta de políticas coletivas regionais para proteger o agricultor e aqueles que compram da agricultura para beneficiar ou industrializar localmente. Para o grande comprador externo, isso pouco importa. Se o preço é baixo ele compra, se é alto, compra em outro lugar. A economia local é que sai perdendo neste processo.

Esse é o caso do atual caso da ausência de políticas de estoque regulador da produção agrícola regional (e nacional) da soja, que também se reflete no arroz e no milho. O governo permite a exportação indiscriminada de grãos sem beneficiamento relevante, cujos impostos

são zero, e sem a menor contrapartida de abastecimento do mercado industrial interno. Com a falta de grãos no mercado interno, toda a cadeia da produção da proteína animal, que precisa adquirir rações, tem que pagar preços elevados, importando grãos para abastecer o mercado interno. Não é um contra senso? Para dizer o mínimo.

Nestes últimos meses observamos a elevação dos custos e preços do arroz, do milho, da soja, da carne suína, do frango, do óleo de soja, em suma, as atuais políticas beneficiam poucos, concentram renda e transferem as divisas dessas rendas para fora da região e do país. Essa é uma lição elementar de economia: depender exclusivamente do voluntarismo individual privado é esperar, de certa forma, que o destino nos ajude. Regular a produção é papel da gestão pública.

O voluntarismo individual do empreendedor privado não faz oposição às estratégias públicas de regulação e desenvolvimento. Ao contrário, se a gestão pública estiver atenta a políticas de desenvolvimento da região, irá indicar, por meio de suas políticas, os caminhos para os empreendedores se fortalecerem e se desenvolverem.

Infelizmente, os discursos radicais sem qualquer base econômica ou exemplo real válido em qualquer país, seja este mais liberal ou social ainda são constantes. Basicamente existem dois tipos de discursos vazios: os que apregoam a oposição ao Estado forte ou àqueles em defesa da ação ativa do Estado no mercado.

Toda vez que o Estado se envolve com atividades mercantis ativas, que são originadas para o mercado, ele produz a ruína econômica e, quando se ausenta da regulação do mercado ou atende aos interesses de poucos em detrimento da comunidade, causa o caos social. Atualmente são inúmeros os casos em que a ausência do estado concede vantagens competitivas à mega corporações multinacionais, como isenções fiscais, refinanciamento a juros achatados, proporcionando-lhes condições melhores de lucrar do que os negócios locais. De fato, em todos os países desenvolvidos o estado é forte e independente para regular as leis e garantir a estabilidade econômica e social.

Outro fator negativo recente, com consequências graves à economia futura, antecedente a 2020, foi a redução do investimento em educação e Inovação que se deu a partir de 2017. Em nome da austeridade dos gastos públicos, foram cortados gastos e investimentos públicos na educação e na pesquisa. Ser austero com os gastos públicos é fundamental. Ninguém discute. O problema foram as escolhas sobre em que diminuir os gastos públicos.

Basta conhecer minimamente as contas públicas para verificar que nos últimos anos, inclusive 2020, não foram cortados privilégios ou reduzidos gastos efetivos para os agentes públicos que ganham os maiores salários. E as coisas só pioram quando a questão é a remuneração de juros para os maiores credores públicos. Atualmente, mesmo com a queda das taxas básicas de juros - SELIC, as instituições operam com juros altos, pouco se importando com a economia ou o meio produtivo. Não há nenhum precedente econômico para justificar esse absurdo que acaba, literalmente, com as reservas públicas que deveriam ser investidas em educação e produção.

Como já sabemos, em contraponto, a educação, a saúde e a segurança, que são elementos reais da presença do Estado na vida das pessoas e do desenvolvimento social, tiveram suas contas congeladas por vinte anos. Esses investimentos tanto dizem respeito às instituições públicas de educação como no financiamento da área privada. Sem investimentos em educação, que pelo menos atendam ao crescimento vegetativo da população, entramos num retrocesso terrível, pois o conhecimento formal e a inovação são indispensáveis para qualquer nação participar do mercado neste século XXI. Estávamos atrasados em relação aos países desenvolvidos, agora estamos mais ainda. Nós continuamos retrocedendo, os outros seguem seu caminho.

Para fins comparativos, nos anos 80, a economia da Coreia do Sul e da China, somadas, eram inferiores à nossa, na mesma época. Hoje está claro que nos próximos anos os chineses irão assumir a dianteira econômica global. A Coreia do Sul, que era pobre, passou a ser um país desenvolvido com distribuição de renda invejável, mesmo com sua limitação territorial e escassez de recursos naturais. Ambos tiveram uma coisa em comum: o pesado investimento público em educação que lhes proporcionou produzir mais e melhor. O Brasil, por sua vez, optou por sair da crise econômica de 2016 a 2019 reduzindo a educação.

O terceiro fator que afeta negativamente a nossa economia, e talvez o mais grave e antigo, é aquele causado pelo Sistema Político Plutocrata, com reflexos na forma da tributação e na péssima distribuição de renda, entranhado nas políticas econômicas nacionais há muito tempo.

Com o tempo, depois da volta da democracia e da elaboração da Constituição Federal de 1988, algumas distorções, que jamais foram tratadas, tornaram-se perceptíveis: o excesso de partidos (muitos de aluguel), o excesso de cargos políticos e cargos comissionados, o excesso

de recursos para cada político utilizar sem critérios, enfim, um número enorme de excessos que provocam um gasto enorme e ineficiente no sistema político.

Ainda mais grave, é o fato de que até hoje não temos uma regulação decente do lobby político. Na prática nossos políticos são financiados por interesses privados que, muitas vezes, contraditam os interesses coletivos. Ficamos, assim, reféns do lobby dos grandes financiadores privados de campanha: bancos e mega empresas transnacionais. Em nossa região, guardadas as proporções, apesar de os municípios arrecadarem menos, eles têm muita influência nas decisões burocráticas e por isso, são afetados pelo lobby e o seu mesmo *modus operandi*.

Uma das piores consequências desse lobby, explica em parte, porque o sistema tributário brasileiro é tão regressivo e oneroso, contrariando as boas práticas econômicas dos países desenvolvidos, tanto mais liberais ou mais sociais. Nestes países, o Estado atua para manter a competitividade e dar condições ajustadas à capacidade contributiva dos diferentes contribuintes. Em resumo: o sistema tributário garante a concorrência em igualdade de condições para diferentes empresas.

Existe uma máxima expressa pelos americanos que é “da morte e dos impostos ninguém escapa”. Nenhum de nós quer morrer ou pagar impostos, porém, como a morte, além de ser natural, não é um assunto que dominamos, nos debruçaremos sobre os impostos. Estamos falando do meio mais antigo e efetivo de manter, melhorar e desenvolver a economia, pois é a única forma obrigatória de organizar a coletividade, de diminuir a distância entre as grandes, as médias e as pequenas empresas para competirem de forma justa e, por fim, possibilitarem a independência das nações ou não deixando cidades, regiões e países dependentes de corporações multinacionais. A teoria geral do Estado ensina que este é um meio necessário para a nossa sobrevivência e organização econômica. Não existe nenhum local desenvolvido sem a regulação do Estado e a tributação dos excedentes, principalmente daqueles que mais têm a contribuir.

Nossa intenção não é a de detalhar a estrutura tributária brasileira, mas o essencial. O sistema tributário nacional tem uma estrutura complexa. São inúmeros os impostos e contribuições. O montante total da arrecadação tributária está mais ou menos dividido da seguinte forma: 55% é federal, que repassa uma parte a estados e municípios, 25% é da arrecadação estadual e 20% da municipal. O mais importante, contudo, é indicar como a perversidade deste

sistema se revela em dois aspectos: a regressividade das alíquotas dos impostos cobrados e a composição da incidência dos impostos.

Nos países mais ricos, todos, os impostos são basicamente progressivos. Isso significa que quanto maior a renda, o patrimônio ou o consumo do contribuinte, maior será a alíquota deste imposto. Reportemo-nos a casos conhecidos de grandes bilionários que recolhem em seus países de 40% a 70% dos seus lucros em impostos para os cofres públicos e, ainda assim, aumentam o seu patrimônio pessoal. Além disso, muitos doam recursos vultuosos, todos os anos às instituições de saúde ou de educação, em troca de abatimento de impostos ou prestígio social. Fazem isso porque querem deixar aos descendentes um “mundo melhor”. Nesses países desenvolvidos, os mais ricos continuam muito ricos e ainda financiam o desenvolvimento do país por meio de seus tributos e compromisso com a gerações futuras.

No Brasil, o sistema é basicamente regressivo na prática. Os impostos sobre consumos são iguais para todos, ou seja, não são progressivos. Quase da mesma forma ocorre com os impostos sobre renda e patrimônio. Os limites mínimos e máximos de alíquotas incidentes sobre patrimônio e renda são pequenos, quando não os mesmos, como o imposto de renda pessoa física, por exemplo. Se o indivíduo ganhar R\$ 5.000,00 ou R\$ 500.000,00 por mês irá recolher com a mesma alíquota de imposto, quase um quarto. No entanto, para quem ganha apenas cinco mil reais por mês, um quarto é muito. Já para quem ganha 500 mil reais por mês, um quarto em impostos ainda lhe deixa ganhando muitíssimo bem. Dessa forma, quem tem ou ganha mais paga menos, proporcionalmente, aumentando ainda mais a diferença entre a distribuição de renda.

Não bastasse essa regressividade, nosso país tem como principal alvo de tributação a produção e o consumo. Nos países desenvolvidos sejam mais liberais ou sociais, na composição da arrecadação, o peso maior da tributação recai sobre o patrimônio e a renda. Isso pode ser observado nos dados oficiais antes da pandemia, fornecidos pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico – OCDE, organismo internacional fortemente capitaneado pelos norte-americanos: os países mais desenvolvidos como Estados Unidos, Reino Unido (liberais) e França (Social) tributam mais fortemente a renda e menos o consumo, ao contrário de Brasil, Argentina e México.

Existe uma lógica simples em tributar mais a renda. Obriga o investidor a empregar seu dinheiro na produção e não simplesmente ganhando juros no banco, como ocorre no nosso país.

Durante a crise econômica antes da pandemia, países desenvolvidos como Estados Unidos e Japão, chegaram ao ponto de cobrar juros negativos, ou seja, quem deixava o dinheiro parado no banco, perdia dinheiro. Obrigando por este mecanismo, além da tributação maior sobre a renda, os investidores a fazer com que as suas rendas ou poupanças/excedentes fossem aplicadas no meio produtivo: a agricultura, a indústria, o comércio, os serviços não financeiros com um efeito prático: empregos e distribuição de renda.

O meio produtivo é aquele que assume todos os riscos ambientais e econômicos e efetivamente entrega o aumento das riquezas às nações e, por isso, deveriam ser estimulados por uma tributação coerente, assim como o meio especulativo deveria ter uma taxa mais progressiva. No Brasil, dada as taxas de juros e o sistema tributário perverso, o dinheiro rende mais no banco, sem fazer nada, sem gerar riqueza, do que abrindo um pequeno negócio local que gere empregos e produza riqueza efetiva.

Talvez uma das maiores resistências culturais a este modelo mais justo sejam as camadas sociais mais ricas que possuem o maior volume da propriedade imobiliária e mobiliária. Em nome dessa resistência, estamos reféns de um sistema injusto, com uma das piores distribuições de renda do planeta. Contra essa má distribuição não há escolas, hospitais ou presídios que deem conta de atender ao aumento de pobres, miseráveis e marginais. Nossa economia tributária é uma fábrica de má distribuição de renda e da redução do apetite ao empreendedorismo produtivo. Ao contrário, estimula a especulação financeira e ao individualismo oportunista e imediatista.

Por fim, o quarto e último fator negativo à nossa economia advém da Ineficiente burocracia local agravada pela Insegurança Jurídica. Se evoluímos bastante nas burocracias federais e estaduais, o mesmo não pode ser dito da burocracia local. Cada município tem sua própria forma de lidar com as suas demandas, o que por si só já é ruim, pois as pessoas têm de passar por protocolos e prazos dos mais variados e diversos possível, até mesmo para lidar com questões simples. São inúmeros os casos de desânimo para se empreender na cidade.

Sem dúvida é em nossas prefeituras que encontramos a maior dificuldade formal de resolver nossas necessidades empreendedoras, pois infelizmente a maioria das resoluções dependem de redes de relacionamento ou conhecimento dos políticos e não de processos definidos de gestão. É comum vivenciarmos prazos arrastados das decisões, de abertura de empresas, concessão de alvarás ou certificados. No município o andamento e a eficiência

dependem, sobremaneira, das pessoas e não dos sistemas. Isso contraria a uma máxima de controle das empresas privadas, pois jamais devemos depender das pessoas individualmente, mas sim de um sistema de controles, com processos definidos para todos. Pessoas adoecem, tiram férias, mudam-se; o sistema permanece e evolui.

Mas, tentar forçar a gestão municipal à celeridade, desafia a realidade dos fatos. Mesmo por meio do judiciário e com todas as leis e garantias à disposição do contribuinte, o poder executivo dos municípios tiram proveito da morosidade do judiciário e até mesmo descumprem mandados por meio de manobras jurídicas e procrastinação. A impunidade, afinal, tornou-se comum nesse meio, mesmo quando flagrantemente usam a gestão pública para conveniência pessoal ou de seus aliados políticos.

Definitivamente, mesmo com o avanço dos processos eletrônicos administrativos ou jurídicos estaduais e federais, o nosso Sistema Processual Jurídico é muito demorado e imprevisível. Mesmo tendo um orçamento próprio, que não sofre reduções ou perdas como as demais áreas de investimento público local, o nosso judiciário é desanimador para os investidores, especialmente os pequenos.

Na gestão das empresas temos outras máximas consagradas de controles. Uma delas diz que é melhor ter uma política simples, normas simples, do que ter normas em excesso, confusas ou não as ter. Não somos operadores do direito e mesmo sendo uma das áreas mais interessantes das ciências humanas é profundamente desanimador depender de decisões do judiciário. E com o agravante de que, nos últimos anos, a política partidária também invadiu incrivelmente este poder, fazendo Montesquieu, que escreveu a obra “O espírito das leis”, revirar-se na tumba! Nunca estivemos tão fragilizados e inseguros, pois as normas que protegem o cidadão não são claras, já que, tanto no judiciário como nas prefeituras parece sempre haver um “mas”.

Mesmo diante disso tudo, qual é o futuro para o empreendedorismo? Infelizmente, a realidade dos fatos supera os discursos políticos ideológicos. Desde a início da crise econômica de 2016, agravada pela pandemia de 2020, o estado vem instigando as pessoas ao empreendedorismo sem preparar os futuros empreendedores para as dificuldades reais de se empreender. Sequer o estado se organizou minimamente para promover o crescimento econômico em quase dois anos de governo. Não bastasse isso, ainda vivemos o pior nível de confiança na classe política.

Em 2018 houve um aumento da tributação do Simples Nacional que atingiu, exclusivamente, micro e pequenos empresários do setor produtivo que iria atenuar a crise. Não deu certo, ao contrário. Neste interim, nenhum aumento de tributos ocorreu para grandes empresas ou fortunas. Atualmente, toda a discussão sobre orçamento gira em torno de aumento de impostos para 2021. Com o objetivo de mitigar os danos da crise destes últimos cinco anos (2016 a 2020) são propostos mais tributos sobre a produção e o consumo. Se historicamente já vivíamos um sistema tributário injusto, desta feita, as propostas dos estados e da união são uma vergonha: tributar mais uma vez aqueles que menos condições têm de pagar.

Só podemos concluir que este tipo de proposta irá piorar as condições de competitividade das empresas locais em relação as grandes corporações transnacionais. É preciso resistir, pressionar. Precisamos agarrar as rédeas do nosso destino.

Todas as economias estão sofrendo e irão sofrer pelo menos até o fim de 2021, em função da pandemia. Infelizmente, de todas as nações, a que pior enfrentou a pandemia foi o Brasil, por absoluta falta de planejamento e organização pública. Por isso, iremos sofrer mais. Mas a boa notícia é que estamos aqui, apesar de tudo. Ainda somos grandes. Precisamos ter coragem.

Conforme o exposto, há fatores antecedentes à pandemia que já nos afetavam e vão continuar a afetar a nossa economia, positiva ou negativamente. A pandemia vai passar graças à ciência. Por isso precisamos nos voltar à ciência para as nossas soluções econômicas. A primeira pergunta que devemos saber responder é que região queremos ser? Queremos prosperar, desenvolver ou manter os mesmos hábitos produtivos de meados do século passado em que a educação e a ciência pouco influenciavam. Queremos participar da política ou continuar a ser reféns de políticos corruptos, oportunistas, comandados por interesses alheios aos nossos?

Precisamos ser realistas e corajosos. O realismo nos torna capazes de unir Razão e Fé, de crer em Nós e no conhecimento dos Outros, de persistência com base técnica para o cuidado para não sermos enganados em tempos de pós-verdade. Somos uma parte e resultado de um sistema complexo e extraordinário. Em tempos difíceis precisamos de inspiração para não sucumbirmos à crise, à pandemia e ao próprio sistema. O próprio contexto nos inspira, então, bem-vindas à reflexão são as palavras de W. Churchill: “O Sucesso não é o final, o fracasso não é fatal: é a coragem de continuar que conta!”

ARTIGOS ACADÊMICOS**CIÊNCIAS CONTÁBEIS****PROJETO PARA IMPLANTAÇÃO DE UMA EMPRESA NO RAMO DE
COMÉRCIO DE FERRAGENS NA CIDADE DE CAMAQUÃ/RS**

KÖNING, Fabiele Von Ahn²
NUNES, Paulo³

RESUMO

O presente trabalho é um estudo de viabilidade para a criação de uma empresa de comércio varejista de ferragens. A partir dos principais conceitos do setor, pretende-se demonstrar a importância da contabilidade neste processo, disponibilizando os aspectos jurídicos e organizacionais necessários - etapas fundamentais para a abertura e implementação da empresa. Além de apresentar a importância da contabilidade, o principal objetivo deste trabalho é apresentar a viabilidade econômico-financeira do empreendimento, apresentando os custos e investimentos iniciais. O estudo detalhado das ferramentas e variáveis que fazem parte do plano de negócios é necessário para a abertura de qualquer empresa, pois se acredita assim reduzir os riscos do negócio. Os dados apresentados no trabalho foram fornecidos pelo futuro empreendedor, com base na empresa em que atua. Por fim, as informações disponibilizadas são para auxiliar o futuro empreendedor na tomada de decisões do negócio.

Palavras-chave: Projeto. Viabilidade. Empreendimento. Ferramentas.

² Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas- Faccca – Fundação de Ensino Superior da região Centro-Sul- Fundasul - fabi_von_kro@hotmail.com

³ Professor orientador Curso de Ciências Contábeis da Faccca – pjsn2017@gmail.com

INTRODUÇÃO

A palavra “projeto” é utilizada para definir um conjunto de processos específicos que compõem um planejamento, seja na vida pessoal ou na estruturação da estratégia das empresas. As empresas necessitam de planejamento para manterem-se no mercado, sem planejar, elas não sabem por onde começar e acabam pensando somente em sua atuação prática, sem uma análise prévia. O empreendedor precisa estar atento aos acontecimentos que ocorrem ao seu setor e na economia, empregando suas habilidades para conseguir criar uma empresa com diretrizes e planejamento.

Todo planejamento bem estruturado deve contar com um plano de negócios, para que auxilie o empreendedor a ter uma visão atual e futura, inscrita no papel. Através desse estudo, ele consegue verificar toda a estrutura de funcionamento da empresa, inclusive os riscos e oportunidades, com informações contábeis e econômicas.

Este é o objetivo do presente estudo, elaborar um projeto de implantação de empresa de ferragens, apresentando sua importância ao empreendedor. Para dar conta deste propósito, especificamente serão abordados alguns conceitos como o de empreendedorismo e o de plano de negócio, além de apresentar os aspectos jurídicos legais para a criação da empresa e demonstrar os aspectos organizacionais relativos à estrutura geral do empreendimento. Todas essas abordagens serão necessárias para a estruturação de um plano de negócio que apurará a viabilidade econômico-financeira da abertura da loja de ferragens, oferecendo ao interessado as informações para a sua tomada de decisão.

Para o auxílio do pesquisador, o proprietário possui vasta experiência no ramo de ferragens e sua intenção e interesse na abertura de uma loja de ferragens partiu da constatação de que no local onde pretende instalá-la não há comércio do ramo. As instalações contarão com sede própria cuja parte da estrutura residencial será transformada em comercial.

A experiência do empreendedor auxiliará ainda este estudo no que diz respeito aos dados relativos ao setor estudado, necessários à construção do plano de negócio, pois devido à pandemia não será possível realizar estudos de campo mais precisos. Os valores utilizados serão estimativos com base em uma empresa comercial do mesmo segmento.

O projeto apresenta as etapas obrigatórias e estratégicas fundamentais para a implantação do negócio, incluindo desde o estudo de viabilidade até a decisão do empreendedor. Por último, foi desenvolvida a parte prática, com aplicação do balanço patrimonial e demonstrativo do resultado do exercício (DRE) utilizando valores estimados, apresentando para o empreendedor as condições que a empresa deve alcançar no primeiro ano de atuação.

SOBRE A EMPRESA / EMPREENDEDOR

A ideia de um negócio próprio surgiu a partir da vontade de administrar uma empresa com características próprias e do sonho de empreender, utilizando-se do conhecimento e da experiência adquiridos ao longo de uma carreira, prestando serviço no mesmo ramo para uma empresa familiar. Alia-se a isso o desejo da independência financeira.

Após analisar a necessidade de uma empresa do setor de ferragens no bairro Viégas, na cidade de Camaquã, juntamente com o fato de possuir um prédio próprio no mesmo bairro e em local considerado acessível - uma avenida de acesso do trevo sul da cidade - o futuro empreendedor decide-se por reformar um prédio domiciliar, com espaço amplo no piso térreo, adaptando- para o comércio em questão.

Mesmo que o empreendedor conheça o ramo e tenha nele experiência e conhecimento dos valores agregados aos produtos no ramo definido, ainda assim, é necessário conhecimento da previsão de demanda e o planejamento do negócio para o sucesso do empreendimento. Importa, então, antes de planejar, conhecer as definições e implicações de empreender.

É necessário muito conhecimento para elaborar a implantação de uma empresa. Inclui-se nesse projeto um plano de negócio, o conhecimento dos aspectos jurídicos e organizacionais relativos à estrutura da nova empresa e a apuração da viabilidade econômico-financeira para saber se a empresa trará o retorno esperado.

EMPREENDEDORISMO

O empreendedor seja o “motor da economia” (DOLABELA, 1999), um agente de mudanças que atua em uma área de grande abrangência e trata da criação de empresas e geração do autoemprego, além de contribuir para a economia.

Para muitas pessoas, empreendedorismo é sinônimo de dinheiro no bolso, de autonomia financeira, o ideal é que seja sim, pois a pessoa que resolve e tem coragem de empreender quer e merece ter prosperidade, mas para isso precisa estar ciente dos riscos e necessidades que o negócio próprio pode trazer.

Empreender é saber identificar oportunidades e transformá-las em um negócio lucrativo, através de uma vocação, de aptidão ou de habilidade de gerenciar.

O mercado atual precisa de pessoas empreendedoras que tenham ideias e as execute. Por isso, novos negócios vão surgindo e o mercado de trabalho vai se ampliando, favorecendo, dessa maneira, à economia de cada região. Essas ações empreendedoras são necessárias para o crescimento e a implantação de novas empresas.

De acordo com Chiavenato (2003), é preciso tomar as primeiras decisões: Em primeiro lugar, o empreendedorismo passa pelo processo de criação de algo novo, que tenha valor e também seja valorizado no mercado. Em segundo lugar, exige devoção, comprometimento de tempo e esforço para que o negócio possa transformar-se em realidade e atingir o crescimento esperado. Em terceiro lugar, requer ousadia, assunção de riscos calculados e decisões críticas, além de tolerância com possíveis tropeços, erros ou insucessos.

Além de ser fundamental para a abertura e planejamento da empresa, o empreendedorismo deve permanecer presente na organização, pois para a empresa ser empreendedora e atingir seus objetivos de forma plena, deve pensar em novas maneiras de fazer do seu produto algo diferenciado, com o qual o cliente se sinta satisfeito e volte a comprar.

PLANO DE NEGÓCIOS

No plano de negócios estão descritas as características do negócio, como se deve trabalhar e as estratégias para alcançar espaço no mercado. Através do desenvolvimento do processo de aprendizagem e autoconhecimento é que o empreendedor reconhece o ambiente do seu negócio. Deve constar no plano, também, as projeções de despesas, as receitas e os resultados financeiros esperados.

Segundo Dornelas (2001), não existe uma estrutura rígida e específica para se escrever um plano de negócio, pois para o autor cada negócio tem sua particularidade e suas semelhanças, sendo impossível definir um modelo padrão de plano de negócio.

Dolabela (1999, pág. 207) enfatiza que o plano de negócio: “É um instrumento de diminuição de riscos, ao fazê-lo o empreendedor estuda a viabilidade de seu projeto sob todos os aspectos e também é uma linguagem de comunicação do empreendedor com outros e ele mesmo.”

Para alcançar, contudo, uma certa padronização nesse sentido, o SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, entidade cuja missão é a de fomentar o empreendedorismo no Brasil, disponibiliza um manual prático e objetivo de como elaborar o plano de negócio. Neste manual encontram-se descritas as principais características que se resumem em um tratado para o conhecimento da realidade:

- o que é o negócio;
- quais os principais produtos e/ou serviços;
- quem serão seus principais clientes;
- onde será localizada a empresa;
- o montante de capital a ser investido;
- qual será o faturamento mensal;
- que lucro espera obter do negócio;

- em quanto tempo espera que o capital investido retorne.

Empreender, contudo, não significa apenas responder a essas questões com referenciais numéricos, mas a partir deles realizar um planejamento para que isso seja seguro e eficaz.

ASPECTOS JURÍDICOS

Outros aspectos são imprescindíveis para a segurança do negócio. Os processos necessários para a abertura da empresa precisam ser seguidos na ordem e corretamente para que a legalização não se torne um empecilho ao empreendimento.

A ajuda do contador legalmente habilitado para registrar a empresa é fundamental, pois é preciso escolher a forma jurídica mais adequada e preencher os formulários exigidos pelos órgãos públicos de inscrição de pessoas jurídicas.

a) **O registro da empresa**

Deve ser feito nos seguintes órgãos:

- Junta comercial.

- Secretaria da Receita Federal, a fim de registrar o CNPJ.

- Secretaria Estadual da Fazenda; Prefeitura do Município para obter o alvará de funcionamento.

b) **Enquadramento na Entidade Sindical Patronal**

Com esse processo a empresa ficará obrigada ao recolhimento anual da Contribuição Sindical Patronal.

c) **Cadastramento junto à Caixa Econômica Federal no sistema “Conectividade Social – INSS/FGTS”.**

d) **Corpo de Bombeiros Militar.**

PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO

Todas as empresas, independentemente do tamanho, têm a necessidade de pagar impostos. O planejamento tributário existe de forma legal para que seja possível pagar menos impostos. O sistema tributário atual é bastante complexo, pois permite reduzir encargos de determinados setores e também pelo motivo de criação de impostos específicos.

O simples Nacional é um regime tributário que une os principais tributos e contribuições existentes no país, administrados pela Receita Federal. É norteado pela Lei Complementar nº 123, de 14 de dezembro de 2006.

Tem a finalidade de arrecadar, cobrar e fiscalizar os tributos aplicáveis a microempresas e empresas de pequeno porte, abrange a participação da União, estados, Distrito Federal e Municípios.

A empresa necessita cumprir as seguintes condições para ingressar no Simples Nacional:

- enquadrar-se na definição de microempresa ou de empresa de pequeno porte;
- cumprir os requisitos previstos na legislação;
- formalizar a opção pelo Simples Nacional.

Esse tributo é calculado através da Receita Bruta Anual.

ASPECTOS CONTÁBEIS

A contabilidade pode ser definida como uma ciência social que estuda e pratica as funções de controle e de registro relativas aos atos e fatos da administração e da economia. Mais especificamente, trata-se do estudo e do controle do patrimônio das empresas. Isso é feito por meio dos registros contábeis dos fatos e das respectivas demonstrações dos resultados produzidos.

O resultado da empresa e o desempenho do negócio são apurados através dos relatórios emitidos pela contabilidade, fornecendo assim diretrizes para as tomadas de decisões.

As demonstrações contábeis apresentadas neste projeto são o Balanço Patrimonial e a Demonstração do Resultado do Exercício.

METODOLOGIA

Quanto a abordagem esta pesquisa é qualitativa, uma vez que utiliza como fonte direta dos dados o próprio ambiente do empreendedor, com o qual se manteve contato direto, juntamente com o objeto de estudo em questão. Todas as questões relativas à abertura do empreendimento e ao projeto de plano de negócios foram estudadas de acordo com os dados fornecidos pelo empreendedor, sem qualquer manipulação intencional do pesquisador. Todos os dados foram analisados a partir das conceituações teórica e das diversas linhas de pensamento dos estudiosos do assunto, traduzindo essa teoria e trazendo para a prática na empresa estudada.

Quanto ao objetivo, a metodologia utilizada nesse trabalho foi a pesquisa bibliográfica e documental, desenvolvida com base em obras(livros) e artigos científicos, além dos documentos e dados fornecidos pelo empreendedor.

CONSIDERAÇÕES SOBRE OS RESULTADOS

Conforme os cálculos simulados, é necessário que o empreendedor tenha disponível inicialmente um capital de R\$ 125.000,00, para que o seu empreendimento retorne o lucro calculado anual de R\$ R\$ 493.548,00. Essa simulação significa um negócio viável caso esse capital esteja disponível.

Esse investimento refere-se ao investimento com o estoque necessário para que a empresa tenha disponível o mínimo de produtos necessários para o primeiro mês de funcionamento.

O empreendimento considera-se viável também em relação ao crescimento do mercado da construção civil e com a constante necessidade de utilizar ferragens no dia a dia.

Analisando o prazo de retorno do investimento, que mostra o tempo necessário para que o empreendedor recupere tudo o que investiu, também pode ser considerado viável o negócio pretendido, pois apresentou a taxa de 74%. Considerando que as circunstâncias sejam mantidas.

CONCLUSÃO

Novas pequenas empresas estão surgindo no mercado, gerando riquezas e mão de obra. A qualificação dos empreendedores tem sido um fator decisivo para uma administração correta e eficaz. Seu enquadramento no cenário atual, depende da clareza e do envolvimento com os processos.

Diante disso, as empresas valorizam cada vez mais o plano de negócios. O plano é um aliado na sua preparação para o enfrentamento do mercado, permitindo-lhe ter conhecimento das oportunidades, das ameaças, dos pontos fortes e fracos e de todos os dados necessários para desenvolver seus trabalhos e comercializar seus produtos de forma eficiente.

Para o desenvolvimento do objetivo proposto por este trabalho, o levantamento dos elementos teóricos foi imprescindível para, por fim, relacioná-los aos conceitos necessários tanto para a estrutura do projeto, quanto na parte prática, pois através dos dados disponibilizados e projeções realizadas, foi considerada atrativa a implantação da empresa.

No planejamento financeiro foram calculadas estimativas de custos mensais, receita bruta e investimentos, considerando dados disponibilizados pelo futuro empreendedor que atua em uma empresa do mesmo segmento. Foram calculados também os índices de ponto de equilíbrio, margem de contribuição, rentabilidade, lucratividade e prazo de retorno do

investimento, o que possibilitou chegar à conclusão da análise do negócio, que se mostrou viável no cenário.

O planejamento estratégico através do desenvolvimento do plano de negócios, quando elaborado de acordo com os objetivos da empresa é considerado uma ferramenta importante na gestão da empresa, desde que elaborado de forma eficaz e dentro das premissas reais.

REFERÊNCIAS

CHIAVENATO, Idalberto; SAPIRO, Arão. **Planejamento Estratégico: Fundamentos e Aplicações**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

DOLABELA, Fernando. **Oficina do empreendedor: a metodologia de ensino que ajuda a transformar conhecimento em riqueza**. 6. ed. São Paulo: Cultura, 1999.

DORNELAS, José Carlos de Assis. **Empreendedorismo: transformando ideias em negócios**. Rio de Janeiro: Campus, 2001.

FUNDASUL. Manual para elaboração de trabalhos acadêmicos/ Fundação de Ensino Superior da Região Centro-Sul – FUNDASUL; organizado por Sandra Leopoldina Araújo Garcia. Camaquã: FUNDASUL, 2012.

RECEITA FEDERAL, **Simples Nacional**. Disponível em:
<<http://www8.receita.fazenda.gov.br/SimplesNacional/Documentos/Pagina.aspx?id=3>>
Acesso em: 5 junho 2020.

SEBRAE, Como Elaborar um plano de negócios. **SEBRAE**. Disponível em:
<https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/Anexos/COMO%20ELABORAR%20UM%20PLANO_baixa.pdf>. Acesso em: 5 maio 2020.

ARTIGOS ACADÊMICOS**EDUCAÇÃO FÍSICA****PROPOSTA DE INTERVENÇÃO METODOLÓGICA PARA AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM ESTUDO DE CASO.**

Guilherme Duarte Leal⁴
Milena Fortes⁵

RESUMO

Este trabalho destina-se à aplicação da metodologia Iniciação Esportiva Universal, através de uma pesquisa descritiva do tipo qualitativa com o uso da metodologia de estudo de caso, em uma escola municipal da Cidade de Camaquã, com uma turma de 7º ano do ensino fundamental. O objetivo principal deste estudo é aplicar a proposta metodológica para o ensino dos esportes nas aulas de Educação Física e descrever as percepções motivacionais para o aprendizado desse conteúdo. Participaram das aulas 15 alunos, com idades de 11 a 13 anos. Ocorreram 10 encontros. Nos 3 primeiros realizaram-se as observações das aulas da professora, e, nos 7 encontros seguintes, destinou-se à aplicação da Iniciação Esportiva Universal. O instrumento de coleta foi uma entrevista, pré-estágio, sobre os métodos usados, conteúdos e sobre a turma. Em um segundo momento, foi utilizado um diário de campo, no qual se realizaram as observações das sete aulas aplicadas. Após o estágio, foi aplicada a entrevista com a professora em relação aos efeitos da metodologia com a turma. Neste estudo, buscou-se apresentar uma alternativa metodológica para o aprendizado mais efetivo dos esportes coletivos na escola, em que se partiu do desenvolvimento das capacidades coordenativas e das habilidades até os jogos

⁴ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro-Sul – Fundasul – Acadêmico do Curso de Educação Física - guilhermeleal404@hotmail.com

⁵ Professora orientadora – Faccca-Fundasul – fortes.milena@yayoo.com.br

de Inteligência e Criatividade tática, criando situações de jogo para encontrar a solução ao problema e estimular a criação de soluções.

Palavras-chave: Aprendizado de Educação Física; Iniciação Esportiva Universal; metodologia de ensino de Educação Física.

INTRODUÇÃO

Entende-se que a Educação Física escolar oportuniza vivências ao aluno, as quais estimulam seu desenvolvimento e coordenação motora através de jogos, na perspectiva sistêmica e complexa do ambiente escolar, além de contribuir para uma formação integral do sujeito em seus aspectos social, afetivo e autônomo (DAOLIO, 2004; SCAGLIA, 2011).

Embora toda importância atrelada à Educação Física no ambiente escolar, esse componente se encontra em esgotamento com sua realidade. A grande maioria das aulas são apresentadas com métodos de ensino muito repetitivos, em que o foco principal se pauta no aprendizado do gesto técnico de algumas modalidades esportivas ou aquelas aulas sem planejamento o chamado “largobol”. São aulas cuja preocupação não se centra em outros fatores importantes para o desenvolvimento amplo do aluno como a resolução de problemas, situações de jogo, coordenação motora, trabalho em equipe. (GRECO E BENDA, 1998; HINO; REIS; ANEZ,2007).

Os conteúdos das aulas de Educação Física podem ser classificados como atitudinais, procedimentais e conceituais (DARIDO, 2008). Os conteúdos atitudinais são aqueles relacionados à valorização de jogos e brincadeiras do seu contexto. Além disso permitem reconhecer e valorizar atitudes não preconceituosas quanto aos níveis de habilidade, sexo, religião e outras. Os conteúdos procedimentais vivenciam alguns fundamentos básicos dos esportes, das danças, das ginásticas, das lutas, da capoeira, através de brincadeiras e jogos. Já os conteúdos conceituais procuram conhecer as transformações pela qual passou a sociedade em relação aos hábitos de vida, as mudanças pelas quais passaram os esportes, e a maneira correta de execução de práticas corporais cotidianas. (DARIDO, 2008).

Levando em conta essas classificações, percebe-se que o que atravessa o contexto das aulas de Educação Física na escola, no entanto, são os processos de exclusão, resultante dessas

práticas metodológicas promovendo, em sua grande maioria, aqueles alunos mais habilidosos, uma vez que culminam sempre em aulas analíticas e centradas no jogo formal (BENTO, 2003). Assim, torna-se importante que novas metodologias de ensino do esporte façam parte desse cenário escolar. Metodologias centradas no desenvolvimento isolado da técnica e na prática formal desta ou daquela modalidade, acabam gerando problemas no entendimento do jogo pelo aluno.

Corroborando essa ideia, estudos vêm mostrando a falta de metodologia de ensino e do planejamento nas aulas de educação física. Na maioria das vezes o planejamento prevê apenas a utilização do “jogo livre” e dos esportes coletivos como conteúdo. Esses estudos também mostram que na ação dos professores destacam-se “outras tarefas” e “observando atividades”, o que caracteriza distanciamento e falta de metodologias aplicadas nas aulas de Educação Física escolar. (BETTI,1999; DARIDO,2008; FORTES, 2012; AZEVEDO, BERGMANN,2013)

Diante da realidade que caracteriza a Educação Física escolar, fazem-se necessários novos métodos de ensino dos esportes coletivos que, principalmente, abranjam outras qualidades importantes para o aluno como, por exemplo, a Iniciação Esportiva Universal. A IEU tem como característica tornar o aluno mais capaz de compreender e aprender a modalidade, através de situações problemas e de agir de forma independente e inteligente para a solução das tarefas problemas que se apresentam no esporte. Esta metodologia proporciona ao aprendiz um trabalho que vai do coordenativo/jogos condicionados para a técnica, pois valoriza a assimilação do aluno ao esporte ministrado pelo professor. A técnica vem no decorrer dos planos aplicados. (GRECO E BENDA, 1998; GIUSTI, 2017)

Diante das necessidades de novas abordagens metodológicas para as aulas de educação física no universo escolar, o objetivo do presente estudo é aplicar uma proposta metodológica para o ensino dos esportes nas aulas de Educação Física e descrever as percepções motivacionais para o aprendizado dos conteúdos.

METODOLOGIA

A presente pesquisa tem abordagem qualitativa. O ambiente escolar, no caso deste estudo em específico, será a fonte direta dos dados necessários à descrição que se deseja. As questões levantadas serão estudadas a partir do ambiente, as aulas de educação física, sem qualquer manipulação intencional do pesquisador. Os dados coletados nesta pesquisa são apenas descritivos e buscam retratar os elementos existentes na realidade estudada. A análise dos dados coletados neste estudo não tem preocupação em comprovar nenhuma hipótese, uma vez que não há hipótese a ser comprovada, mas concentra-se em um levantamento teórico que direcione a coleta, a análise e interpretação dos dados.

Com o objetivo descritivo, esta pesquisa busca descrever o processo de aplicação de uma proposta pedagógica para o aprendizado do esporte e permitir outras formas de conhecimento e aprendizado desse conteúdo nas aulas de Educação Física, tendo como fonte a escola observada. Para isso utilizar-se-á técnicas padronizadas de coleta de dados como o questionário e a observação e análise sistemática das aulas da professora, registrando a organização e o gerenciamento da aula, conteúdos, habilidades desenvolvidas, metodologias aplicadas, além da realidade dos espaços destinados à prática e dos materiais utilizados.

Assim, para dar conta do objetivo geral deste estudo a abordagem utilizada será o estudo de caso, em que o pesquisador tem contato direto com a circunstância pesquisada, sendo um estudo aprofundado de uma situação, evento ou caso específico, que busca explorar suas características e o contexto que se encontra (OLIVEIRA, 2008). O caso em questão é a observação das aulas de uma professora de determinada escola, bem como as classes em que ministra a disciplina de Educação Física, no nível fundamental. O interesse neste estudo é a sua particularidade que em outros estudos poderá ser comparado com outros, expandindo, assim, as discussões sobre este assunto.

Participaram das aulas 15 alunos, em uma turma de 7º ano do ensino fundamental, com idades de 11 a 13 anos, em que se procurou analisar nas primeiras aulas a vivência desses alunos, as suas experiências coordenativas e como esses respondiam aos exercícios e conteúdos aplicados pela tutora da turma. A aplicação desse estudo ocorreu no segundo semestre do ano de 2019, totalizando 10 encontros de uma hora e quarenta minutos, sendo as três primeiras aulas

destinadas a observação, e as demais com a aplicação da metodologia Iniciação Esportiva Universal através da modalidade handebol.

Assim, este estudo, além de descrever uma realidade específica, visa aplicar nela uma proposta pedagógica para o aprendizado do esporte e permitir outras formas de conhecimento e aprendizado desse conteúdo nas aulas de Educação Física.

O método de intervenção foi aplicação da proposta pedagógica de ensino dos esportes coletivos denominada de Iniciação Esportiva Universal, organizando a aplicação da seguinte forma: nas duas primeiras aulas buscou-se aplicar jogos recreativos que apresentassem a modalidade e alguns movimentos do handebol para a turma, nas duas aulas seguintes os jogos de inteligência eram direcionados a efetuar movimentos de passes e arremessos usados nesse esporte. As últimas três aulas destinaram-se às aplicações de minijogos e jogos condicionados com objetivo de ataque e defesa, efetuando os movimentos do handebol, e as aplicações das regras, além de mostrar por que cada posição em quadra era responsável.

No método de Iniciação Esportiva Universal a aplicação das aulas deve seguir uma direção de informação que vai do conhecido ao desconhecido, do fácil ao difícil, do simples ao complexo, da percepção geral à percepção específica e do conhecimento tático à tomada de decisão. Se aplicado com os seguimentos corretos, essa metodologia possibilita uma maior evolução ao aluno, pois ele compreende o jogo e desenvolve-se tecnicamente, não só para aquela modalidade jogada, mas para as demais, quando aplicadas.

A sequência metodológica que se sugere segue um desenho de progressão de conteúdos denominados de “A-B-C” (FIGURA 1) que são relacionados entre si. São os jogos de inteligência e criatividade tática que permitem as relações entre os diferentes momentos A, B, C, por meio do qual se concretiza o princípio de jogar para aprender e de aprender jogando (GRECCO, 2012). Essa interrelação dos conjuntos se apoia no ensino dos esportes, principalmente através de um processo que integra a aprendizagem tática com a aprendizagem motora (coordenação e habilidades técnicas), de forma a estimular o desenvolvimento da compreensão tática do jogo, da sua lógica, sem submeter as crianças e os iniciantes em geral a desgastantes processos de repetição de técnicas, respeitando a experiência de seus movimentos.



FIGURA1: Iniciação esportiva universal aprendizado incidental ensino intencional (GRECO, 2012)

O instrumento de coleta no primeiro momento foi um questionário com a professora de Educação Física responsável pela turma, com perguntas direcionadas aos métodos, aos espaços utilizados, às maneiras como ela organizava suas aulas. O segundo momento da pesquisa foi direcionado à aplicação do método proposto, em que foi utilizado um diário de campo, no qual se realizaram as observações das sete aulas aplicadas. Após a conclusão do estágio foi realizada uma entrevista com a professora titular, através de um questionário, com perguntas semiestruturada, em relação aos efeitos da metodologia com a turma; se ela conhecia esse método ou era novo para ela; o que mais chamou sua atenção; da motivação dos alunos; e o impacto que causou.

O procedimento de análise de dados foi através dos questionários aplicados no início e após o estágio com a professora de Educação Física responsável pela turma. O diário de campo, que analisou a turma, conforme cada aula era aplicada, foi transcrito para o diário, com as observações feitas da análise da aula com a metodologia Iniciação Esportiva Universal.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A professora participante deste estudo é efetiva da Rede Municipal de Ensino de Camaquã, é formada há mais de 15 anos, possui especialização em educação especial e práticas

inclusivas. A professora foi bastante receptiva, tanto para o início da intervenção pedagógica no estágio, permitindo a participação de sua turma para o estudo, quanto para qualquer procedimento que fosse necessário, desde as entrevistas iniciais, observações, intervenções e transcrições. Destaca-se que o sigilo quanto à identidade da professora será mantido e, dessa forma, suas falas serão referenciadas utilizando o nome Professora.

O procedimento de análise de dados levou em conta os questionários aplicados no início e após o estágio com a professora de Educação Física responsável pela turma e o diário de campo, que analisou a turma durante a aplicação da metodologia Iniciação Esportiva Universal.

Na entrevista pré-análise, buscou-se compreender quais as percepções da professora quanto à turma, aspectos do comportamento dos alunos, planejamento das aulas durante o ano, metodologia usada, avaliação dos alunos e espaços utilizados. Sobre a metodologia utilizada, a professora utiliza a metodologia mista, por motivos particulares ao gerenciamento das aulas: “Uso a metodologia mista, devido aos períodos longos” e também salientou sobre a sistematização de conteúdos nas turmas: “Trabalho os mesmos esportes com exigências diferentes, podendo exigir mais do 9º ano, pela técnica, e pelas vivências, mas sempre procurando incluir a todos, mas devido ao sol procuro fazer com mais calma”.

Durante as observações das aulas da professora, pode-se perceber que a maioria dos exercícios era com maior ênfase ao método analítico. Observou-se o desenvolvimento de atividades que buscavam aprimorar o gesto técnico da modalidade, apresentando poucos elementos de estratégias metodológicas de jogos condicionados ou situacionais. Havia o momento do jogo livre no segundo período da aula, em que os alunos se dividiam em equipes para jogar como queriam. Contudo, com pouca orientação e estímulo a estratégias táticas do jogo. Assim, o aperfeiçoamento de gestos técnicos, associados ao maior tempo de aula de Educação Física, foi uma das observações do presente estudo, indo ao encontro do que diz (COUTINHO, SILVA, 2009) sobre ainda ser predominante o foco das habilidades, gestos técnicos, cujo a prioridade era o de desenvolver as técnicas e táticas desportivas, usando, para isso, de modelos adaptados do jogo dos adultos que consistiam só em repetições, nos espaços das aulas de Educação Física escolar.

Dessa forma, percebe-se a importância de a prática pedagógica e metodológica da Educação Física ser a mais diversificada possível, ampliando a predominância de formas mais motivadoras para o aprendizado dos esportes coletivos (DARIDO, 2008). Entretanto, sabe-se

que essa ênfase dada aos métodos pautados pelo princípio analítico sintético no ensino do esporte, ou seja, a utilização demasiada de exercícios para o aprendizado ou o aperfeiçoamento da técnica em contexto desvinculado do jogo não é produtiva (GRECO E BENDA, 1998; GALATTI, 2014). Faz-se importante considerar que tal metodologia apresenta relevância e aplicabilidade a partir de sua especificidade.

Nas análises das observações realizadas no diário de campo, durante a intervenção, pode-se perceber que a turma se apresentou retraída nas primeiras aulas, focadas em fazer somente o que desejavam, pedindo muito futebol. De acordo com as observações do diário de campo: “Turma com dificuldade de trabalhar em equipe e antipática às propostas do professor, pois não demonstraram interesse nas atividades e foram pouco participativos. Reclamavam das atividades porque queriam ir direto ao jogo, ou queriam jogar futebol”.

Contudo, as aulas foram progredindo e com o desenvolvimento de atividades relacionadas à IEU os alunos foram se envolvendo. Isso resultou numa percepção maior tanto nos aspectos de ensino aprendizagem do esporte quanto nas questões motivacionais dos mesmos como mostra no diário de campo: “A turma estava animada, sendo bem participativa com os jogos que envolviam o coringa. As atividades de minijogos envolveram toda a turma que passou a não mais pedir futebol durante a aula, além de bem atentos nas explicações sobre passe e arremesso, demonstrando mais interesse e motivação com o handebol”.

A partir disso, entende-se que o uso de estratégias que solicitavam a percepção e a tomada de decisão e o contexto de aprendizagem esportiva influenciam as conquistas dos participantes, pois há um alcance mais visível e possível dos objetivos traçados para a tarefa, além das percepções que foram desenvolvidas em relação às habilidades pessoais e no coletivo.

Dessa forma, dentro do contexto educacional, mais especificamente das aulas de Educação Física, deve-se pensar em uma proposta pedagógica que privilegie a motivação e a participação dos estudantes como foi o caso das aulas subsequentes: “Nesse dia a turma foi bem participativa e nem pediu futebol. Essa aula foi pensada com objetivo de exigir dos alunos maior trabalho em equipe com jogos condicionados para que se resolvessem situações problemas, colocadas através das variações do jogo, além de trabalhar ataque e defesa durante os minijogos. A aula foi muito receptiva. Foi um sucesso com a turma”.

Isso demonstra que a Educação Física escolar deve utilizar diferentes formas metodológicas e pedagógicas para o ensino dos seus conteúdos de forma atrativa, as quais

priorizem elementos do jogo, por exemplo, para uma atuação coletiva, buscando solucionar problemas que surgem e que, assim, despertem a motivação e participação (GALVÃO,1996).

De acordo com a proposta apresentada por este estudo (IEU), entre os seus preceitos a metodologia indica o jogo como um elemento didático-pedagógico, o qual deverá ser oferecido, conforme as características evolutivas da criança, especialmente no que se refere à sua maturidade, evolução psicológica e cognitivo-social (GRECO E BENDA, 1998). Conforme os autores (GRECO; BENDA, 1998; GARGANTA, 1995; SOARES, 2009), a utilização do jogo com modificações que atendam a objetivos predefinidos como o planejado no diário de campo: “Nesse dia a aula foi pensada com atividades que exigissem dos alunos raciocínio rápido e tomada de decisão, com atividades que através das variações do jogo instigassem o aluno a pensar nas atitudes durante o jogo. A participação foi bem animadora, pois estavam se adaptando ao novo método e já se tinha uma participação bem gradativa de todos”. Esse planejamento proporcionou diversas vantagens como: a aprendizagem, que ocorre de maneira gradativa; o próprio aluno que participou do processo de tomada de decisão, o que o torna "agente ativo no seu processo de aprendizagem". Torna-se viável trabalhar aspectos técnicos e táticos simultaneamente e, como consequência, o aprendizado das técnicas surge em função da tática (jogo), de forma orientada e estimulada (GIUSTI, 2017).

Entre as estratégias utilizadas durante a aplicação das aulas, diminuir o número de jogadores foi um dos objetivos, conforme o planejamento constante no diário de campo. Giusti (2017), em seu estudo, sugere a organização das ações de ataque contra defesa de forma semelhante ao jogo formal, mas com nível de complexidade menor, obtido pela redução do número de participantes (atacantes e/ou defensores), mudanças de regras, entre outros. Tais medidas objetivam facilitar o acesso ao jogo pelo iniciante, sem deixar de fomentar o desenvolvimento dos aspectos importantes da modalidade, além de incorporar tarefas táticas (GRECO E BENDA,1998). Além disso, as Estruturas Funcionais permitem também a utilização de “coringas”, ou seja, jogadores com funções exclusivamente ofensivas e que atuam com o intuito de apoiar os atacantes (GRECO E BENDA, 1998).

O jogo em sua estrutura fundamental (número de jogadores, bola, espaço e alvo), mas com alterações de regras, também fez parte das estratégias de ensino aplicadas neste projeto. Algumas modificações foram implementadas, como passe para o sexo oposto, arremesso somente saltando, o número mínimo de passes, ou somente uma forma de passe, a inexistência das passadas (progressão no handebol), entre outras. Como registrado no diário de campo,

”Nesta aula procurou-se usar o jogo condicionado para que se aplicassem os fundamentos, sendo usados para resolver a situação problema de forma que instigasse o aluno no entendimento da tática com a técnica e com a parte da organização de posicionamento. Os alunos entenderam bem o jogo e cada função do handebol”. Isso revela que através das modificações durante o jogo pode-se exigir a técnica sem precisar forçar algum exercício isolado, contribuindo para que, dentro do contexto do jogo, as técnicas surjam em função da tática, de forma orientada e provocada (GARGANTA, 1995, GIUSTI, 2017).

No jogo torna-se necessário ler o contexto, ver o ambiente, compreender a situação, ou seja, interpretar o jogo, pois no esporte tomam-se decisões constantemente, por exemplo, no handebol, passar ou lançar a gol implica a participação de diferentes processos cognitivos, de recepção/elaboração de informação, etc., que permitam essa tomada de decisão.

Outro ponto observado tanto no diário como na entrevista foi a motivação dos alunos com o novo método utilizado, além da aprendizagem através dos jogos. Na entrevista pós estágio a professora observou sobre a motivação dos alunos: “Sim, ficaram mais participativos, e mais envolvidos com a aula e com a modalidade”. Da mesma forma, observações no diário de campo revelam que no primeiro momento houve uma certa desconfiança com a metodologia, mas em seguida a aceitação foi grande, e a turma já estava, nas últimas aulas, bem adaptada e participativa com a nova metodologia de ensino. Registrou-se no diário de campo: “... a turma estava aderindo bem a esta metodologia e bem motivada nos jogos que eram aplicados”.

Reforçando a análise, um estudo apresentado por Pizani et al. (2016) realizado com escolares da região Sul do Brasil mostra que a motivação está diretamente relacionada com a necessidade de autonomia, competências e vínculos sociais, o que está relacionado com o divertimento, satisfação e no prazer de participar das aulas (ANISZEWSKI et al., 2019).

Na entrevista realizada após o desenvolvimento das aulas, questionou-se se a professora conhecia a metodologia, se notou alguma diferença com relação a sua aplicação e, se gerou impacto na aplicação entres outras. As respostas demonstraram que a professora não conhecia a metodologia da Iniciação Esportiva Universal, mas que acabava usando atividades dessa metodologia em outros momentos da aula:

“Sim, minhas aulas têm alguma atividade como esses jogos, em alguns momentos, mas com os períodos grandes acabo usando muito pouco, mas sobre a metodologia não conhecia, uso muitas vezes como aquecimento ou atividade final da aula.”

Outra pergunta aplicada na entrevista foi o que mais a agradou na aplicação do método, tendo como resposta:

“O grande envolvimento dos alunos com a aula, e o handebol (modalidade) sendo ensinado através do jogo, sendo objetivo e buscando através de minijogos e jogos de inteligência o ensino ao aluno, além de dentro dessas atividades o ensino da técnica, não sendo o grande foco, mais sim o jogo para que o aluno resolva a situação problema que aparece durante a aplicação.”

Os resultados deste estudo reforçam a importância de oferecer diferentes metodologias para o aprendizado dos esportes no ambiente escolar, as quais possibilitem despertar o prazer para a prática, além de desenvolver o trabalho em equipe, valores, aspectos físicos, psicológicos, sociais e culturais, tornando assim possibilidade de prática. Como as características da Iniciação Esportiva Universal que é o trabalho da coordenação motora, percepção sensorial. Sendo usado como elemento didático-pedagógico, através dos jogos a complexidade e a dificuldade vão ocorrendo ao mesmo tempo.

CONCLUSÃO

Neste estudo buscou-se apresentar uma alternativa metodológica para o aprendizado mais efetivo dos esportes coletivos na escola, em que se partiu do desenvolvimento das capacidades coordenativas e das habilidades até os jogos de Inteligência e Criatividade tática, criando situações de jogo para encontrar a solução ao problema e estimular a criação de soluções para se adaptar à imprevisibilidade do jogo.

Alguns fatores fundamentais para fortalecer e estimular a motivação dos alunos na prática da Educação Física escolar está relacionada a abordagens pedagógicas no meio esportivo, desenvolvendo estratégias de ensino que promovam a autonomia e oportunizem mais variações no aprendizado dos conteúdos.

Reconhece-se, portanto, a necessidade de introduzir estratégias que envolvam todos os aprendizes, visando oportunizar aos escolares um aprendizado adequado dos conteúdos táticos das modalidades esportivas e suas regras táticas básicas, porém não pela repetição descontextualizada, mas sim através de vivências de movimentos sistemáticas e planejadas pelo

professor, de forma consciente e direcionada de modo a promover a interação entre como ensinar o esporte e ensinar por meio do esporte. Cabe ao educador a estruturação de aulas que venham ao encontro das necessidades dos mais variados grupos, propiciando a elaboração de práticas mais efetivas que guiem os alunos à construção do ensino aprendizagem dos esportes na escola.

Na Educação Física escolar é fundamental proporcionar aos alunos meios para desenvolverem seu conhecimento esportivo, oportunizando a apropriação de uma cultura esportiva. A proposta metodológica aqui apresentada para a Iniciação Esportiva segue os conceitos de jogar para aprender, aprender jogando, em que através do jogar possa se construir alternativas para que os alunos aprendam a ser, a fazer, a conhecer e a conviver.

REFERÊNCIAS

ANISZEWSKI, E.; HENRIQUE, J.; DE OLIVEIRA, A. J.; ALVERNAZ, A.; VIANNA, J. A. (A) *Motivation in physical education classes and satisfaction of competence, autonomy and relatedness. Journal of Physical Education*, Maringa, v.30, n. 1, p.1–11, 2019.

AZEVEDO, R. R.; BERGMANN, G. G. O esporte e o seu protagonismo na Educação Física escolar: experiência e reflexões do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência. **DO CORPO: Ciências e Artes**, Caxias do Sul, v. 1, n. 3, 2013 Averso em: 15 jun. 2020

BENTO, A. **Rediscutindo o ensino do esporte coletivo na aula de educação física escolar**. 2003. 90 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2003.

BETTI, I. C. R. Esporte na escola: Mas é só isso professor? **Revista Motriz**, Rio Claro: v. 1, n. 1, p. 25-31, jun.1999.

COUTINHO, N. F.; SILVA, S. A. P.S. Conhecimento e aplicação de métodos de ensino para os jogos esportivos coletivos na formação profissional em Educação Física. **Movimento Revista da Educação Física**: v. 15, n. 1, p. 117-144, 2009.

DARIDO, S.C. **Educação Física na escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. Acesso em: 20 out. 2019.

DAOLIO, J. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004. Acesso em: 16 jun. 2020.

FORTES, M. de O. A educação física escolar na cidade de Pelotas-RS: contexto das aulas e conteúdo. **Rev. educ. fis.** UEM [online]. 2012, vol.23, n.1, p.69-78.

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. **O Ensino dos jogos desportivos**. Porto: Rainho & Neves, 1998. p. 11-25.

GRECO, P.J.; BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal 1**: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.

GIUSTI, J. G. M.; GALATTI, L. R.; VOSER, R. C.; AZEVEDO, M. R. Análise, possibilidades e desafios da Educação Física Escolar. **Revista Pensar a Prática**. Goiânia, v.20, n. 3, jul/set, 2017.

HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; ANEZ, C. R. R. Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de educação física do ensino médio da rede pública. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 12, n. 3, p. 21-30, set./dez. 2007.

SCAGLIA, A. J.. **O futebol e as brincadeiras de bola**. São Paulo: Phorte, 2011. Acesso em: 15 out. 2019.

PIZANI, J.; BARBOSA-RINALDI, I. P.; MIRANDA, A. C. M. de; VIEIRA, L.F.. (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.38, n.3, p.259–266, 2016

ARTIGOS**PRODUÇÃO DOCENTE****A ALQUIMIA DO CONTO****A PEDRA FILOSOFAL NO CONTO NATAL NA BARCA, DE LYGIA FAGUNDES
TELES: AUTOCONHECIMENTO E REVELAÇÃO****Prof^a.Dr^a. Suzete Maria Santin⁶**

Neste número três, da Revista Diálogo Multidisciplinar, dando continuidade à série de leituras, assim como nos dois números anteriores, seguimos desvendando os mistérios do texto literário, na sua infinita rede de relações. Nosso objetivo é o de conduzir o leitor a uma leitura literária, na prática, considerando as estruturas dos diferentes gêneros literários. O texto da vez é um conto da literatura contemporânea brasileira, da autora Lygia Fagundes Teles, Natal na Barca.

Sempre que lemos um texto, reconhecemos as especificidades de cada gênero e determinamos nossa leitura pela aceitação do jogo literário que o conduzirá, certamente, aos

⁶ Professora da Faculdade Camaquense de Ciências contábeis e Administrativas – FACCCA- FUNDASUL – suzetesantin@gmail.com

significados que dela emergirão. Contudo, sozinhos, esses aspectos nada revelam. Será necessário que o leitor, em uma perspectiva sociocognitiva, conceba o texto como um lugar de interação, de diálogo entre si e o autor. Adotada tal postura, a construção de sentido tornar-se-á coletiva, uma vez que estará desenvolvendo uma ação de linguagem, nesse caso a leitura, corroborando, assim, a concepção de Bakhtin (2014) para quem em toda ação de linguagem se pressupõe a existência do outro.

Para Koch & Elias (2013), a leitura é uma atividade interativa complexa de produção de sentidos. Evidentemente ela se realiza com base nos elementos linguísticos presentes na superfície textual e na sua forma de organização, mas requer a mobilização de um vasto conjunto de saberes no interior do evento comunicativo” (KOCH & ELIAS, 2013, p. 11). Nessa interação com o texto, a postura do leitor deve ser de agente, de um ser ativo, que participa da dinâmica, acionando conhecimentos de vários campos. Tanto o autor quanto o texto e o leitor fazem parte de um contexto social, muito mais amplo, que deve ser considerado

Trata-se de uma espécie de alquimia de onde transbordam os sentidos. São as experiências, inclusive as linguísticas, que nos ensinam a ler. Os conhecimentos que possuímos resultam delas e os partilhamos no momento da leitura de onde se desprenderão novas experiências. Magicamente, quando lemos, esses conhecimentos são ativados. Por essa razão não podemos considerar o ato de ler como uma ação individual.

Ademais, é importante salientar que a literatura em seus diferentes formatos é um bem cultural, um patrimônio. Conhecer este patrimônio no sentido literal, inclui sua leitura, ato que colocará o leitor diante da possibilidade de desenvolver não somente uma educação estética, mas sua sensibilidade e concentração, além de aspectos cognitivos e linguísticos e o exercício da imaginação. A leitura do texto literário permite-nos, ainda, o acesso aos diferentes saberes sobre a própria humanidade e sua evolução.

Contudo, o engajamento do leitor implica deslocar outros conhecimentos que precisam ser partilhados na interlocução, na interação entre leitor, texto e autor. É o conhecimento a que chamamos superestrutural ou sobre os gêneros textuais. Para Koch & Elias (2013), esse conhecimento insere-se em um conhecimento maior, o ilocucional, aquele que nos “permite reconhecer os objetivos pretendidos pelo produtor do texto, em uma dada situação interacional” (KOCH & ELIAS, 2013, p. 46).

Segundo Bakhtin (2003), se os gêneros do discurso não existissem e nós não os dominássemos, se tivéssemos de criá-los pela primeira vez no processo do discurso, de construir livremente e pela primeira vez cada enunciado, a comunicação discursiva seria quase impossível (BAKHTIN, 2003, p. 283). Isso significa que quando um emissor ou enunciador escreve um enunciado, ele prevê um interlocutor, alguém com quem dialogará através da forma e do modo de dizê-lo.

É importante lembrar que todos os gêneros do discurso, de acordo com Bakhtin (2003), incluindo os literários, são constituídos por três fatores: a forma, o conteúdo e o estilo. Assim, ao analisarmos um determinado gênero, reconheceremos nele uma forma de composição muito recorrente. No caso do conto, que pertence a um gênero maior: o narrativo, essa forma, a que chamamos também de estrutura, é constituída pelos elementos: narrador, personagens, tempo, espaço e ação.

A leitura levará em conta essa especificidade para alcançarmos o objetivo deste ensaio, qual seja, analisar o conto *Natal na barca*, de Lygia Fagundes Telles, a partir da sua própria estrutura narrativa para interpretar os significados que dela subjazem. Com base na concepção sociocognitiva de leitura e na concepção de gênero textual proposta por Bakhtin (2003), esta análise quer demonstrar que a relação entre texto e sujeitos do discurso é dialógica e interacional.

As noções de conto que nortearão esta leitura são defendidas por Massaud Moisés (1973) como unidade dramática. Assim, nos ocuparemos em buscar, nesta unidade do conto, os fios que constroem seu tecido narrativo, desvendando-lhe os segredos.

Diante deste propósito, iniciamos este ensaio, voltando à alusão de alquimia já utilizada anteriormente. Tomaremos emprestada uma expressão utilizada por Nadia Gotlin, em *Teoria do Conto*, para definir o que é o conto: “Uma alquimia secreta”. Uma metáfora perfeita para esse tipo de narrativa revestida de uma aparente facilidade, mas que em sua trama é capaz de esconder grandes mistérios, como já dito pelo célebre autor Machado de Assis, mas que para serem desvendados necessitarão da participação do leitor.

De acordo com o dicionário Oxford *Languages*, alquimia é o termo referente à química da Idade Média, que procurava descobrir a panaceia universal, ou remédio contra todos os males físicos e morais, e a pedra filosofal, que deveria transformar os metais em ouro.

Tomaremos, do significado de alquimia, o interessante para a construção desta metáfora, já que são várias as vertentes que a caracterizam. Seu ideal não se constitui apenas na descoberta de novos fenômenos a exemplo do que faz a ciência moderna, mas, em desvendar o grande segredo, ou encontrar a pedra filosofal, inacessível e inexplicável para o ser humano.

É preciso entendê-la, para além do seu caminho material, como é majoritariamente conhecida por tentar transmutar metais em ouro. Certamente é uma prática voltada para a transformação, seja ela material, mental ou espiritual, com o auxílio da própria natureza. Como arte filosófica, a alquimia, na sua origem, tem objetivos mais metafísicos, mais espirituais. Trata-se de uma forma de conceber o mundo, a vida, o próprio homem ou o inexplicável pela consciência humana e, como tal, é uma forma de transmutar matéria e espírito, a unidade inseparável que é o ser humano, ao mesmo tempo.

É como arte filosófica que aproximamos alquimia ao conto. A narrativa em seu constructo também possui tais objetivos, e a literatura, de modo geral, com seus meios específicos, aproxima o homem do incompreensível. Seu poder, também voltado para a transformação, revela coisas de que nem um outro instrumento, nem mesmo a ciência, é capaz. O caminho para a revelação encontra-se na própria natureza do conto, a sua unidade, exatamente como as ações humanas que se tornam incompreensíveis, porque desvinculadas da unidade inseparável que é o ser humano encaminham o indivíduo para uma visão unicamente material da vida e por essa razão superficial.

Nesse sentido, o misticismo que é o invólucro da alquimia passa ser também da literatura. Essa base explica muitas coisas que aconteceram na Idade Média, por exemplo. Para segredar o conhecimento, não aceitável e proibido na Era das Trevas, os alquimistas, que não eram nada menos do que os nossos cientistas e estudiosos modernos, disfarçavam seus estudos com a tentativa de transformar os metais em ouro, um experimento aceitável na época. Por essa razão, ouvimos falar ainda hoje em ciências ocultas, aquelas desenvolvidas dentro dos laboratórios secretos, utilizados para criarem disfarces ou simbolismos para os processos. Amuletos, símbolos cristãos como anjos e demônios eram utilizados para explicar os processos interiores, já que esta é a verdadeira alquimia.

Na realização da sua obra, o alquimista, assim como o contista conseguem obter a pedra filosofal a partir dos seus instrumentos próprios. Para este, a pedra filosofal revela-se pela arte da palavra, pela transformação da palavra, sua matéria bruta, em uma trama externa e material,

a partir da qual, através da leitura, revela-se o essencial. Desse modo o trabalho do contista aproxima-se do alquimista, cuja pedra filosofal é a constatação de que o caminho espiritual, o seu aperfeiçoamento, é infinitamente mais importante do que o ouro, do que as coisas materiais.

O secreto, então, que se revela na busca, ao qual chamaremos de pedra filosofal, consiste em conhecer as leis universais e penetrar em uma dimensão espaço-tempo sagrada, distante do cotidiano materialista. Esse processo se revela através da interação, do trabalho coletivo entre leitor, autor e conto, considerando, é claro, e sempre, a sua estrutura como o caminho a ser percorrido nesta busca. As leis universais do alquimista, são aqui os conhecimentos que devem ser desprendidos pelos autores para a significação do processo material. Trata-se de uma ascensão a um estado superior de consciência, cujo segredo eleva-se além da trama material, muito além da pequena história que conta.

Exatamente na mesma proporção alquimista e contista, em sua prática de laboratório, reproduzem a pedra filosofal a partir da matéria prima primordial: a natureza bruta das coisas, da vida. Ambos o fazem através de uma linguagem própria, simbólica, atrás da qual escondem o segredo, escondem a pedra filosofal: o autoconhecimento humano. Uma espécie de epifania, ou revelação súbita que nos leva à compreensão de algo até então desconhecido, inalcançável.

Diante desses pressupostos que aproximam alquimia e conto como instrumentos de compreensão e transformação da própria condição humana, vamos em busca da pedra filosofal do conto Natal na barca. Ainda em consonância com a metáfora em questão, consideramos a estrutura dramática do conto como o esconderijo do segredo e a nossa leitura ou o que se revelará a partir dela, a nossa pedra filosofal. A mistura dos elementos dessa estrutura material do conto e a relação que estabelecem entre si funcionam como as misturas alquímicas capazes de transmutá-lo, no jogo de interação, à uma condição imaterial.

Isso faz do conto “do ângulo dramático, o que o Moisés chama unívoco, univalente.” (MOISÉS,1973, p.124). Constitui, segundo o crítico, uma unidade dramática. Portanto, contém um só conflito, um só drama, uma só ação (p.124). A existência de um único conflito, para o teórico, está intimamente relacionada com a concentração de efeitos e pormenores: o conto “exige que todos os componentes estejam galvanizados numa única direção e ao redor de um só drama”. Quanto a esses objetivos exclusivos para os quais deve tender a fabulação, acrescenta o autor, devemos compreendê-los como a “soma dos objetivos, parciais e absolutos, que vamos tendo pela vida fora, poderia dar uma série de pequenos dramas.”

Como qualquer outro gênero literário, o conto, utiliza-se dos dramas humanos, em todas as suas facetas, que comportam sentimentos e sofrimentos. A realidade do ser humano é sofredora, pois sua plena existência é uma espécie de drama, para alguns de menor intensidade, para outros de maior intensidade, mas constituído de outros pequenos dramas, relacionados a suas vivências, condenado que está a viver, aprendendo a viver. Suportar ou enfrentar circunstâncias difíceis, algumas insolúveis, faz parte de sua condição.

Nesse sentido, a tragicidade do conto assemelha-se à tragicidade da existência em que os conflitos podem ou não serem resolvidos. Segundo Moisés,

A bem-aventurança medíocre produzida pela satisfação dos apetites primários não importa à literatura, pois fora da Arte as pessoas “felizes” são monótonas e desatraentes. Só a dor, o sofrimento, a angústia, a inquietude criadora, etc., faz que as criaturas se imponham e suscitem interesse nos outros. A Literatura opera exatamente no plano em que o homem vive a vida como luta, tomada a consciência da morte e da precariedade do destino humano. Tal homem não se acomoda, não se torna feliz; muito pelo contrário. E quanto mais indaga, mais se inquieta, e por isso vive integralmente num círculo vicioso (MOISES, 1973, p.124).

Em suma, “o conto constitui uma fração dramática, a mais importante e a decisiva, de uma continuidade em que o passado e o futuro possuem significado menor ou nulo.” (MOISES, p.125). Todas as características do conto estão condicionadas à esta unidade de ação que, por sua vez, não é neutra. Concorrem para a sua realização o tempo, o espaço, reduzidos ao essencial, o próprio narrador e os personagens que estão diretamente envolvidos na ação. As relações que estabelecem entre si significam o texto.

É nessa relação que reside a alquimia do texto. Podemos até considerar cada um dos elementos separadamente, mas nada significarão. Quando juntamos todos eles nas proporções devidas, a pedra filosofal se manifesta livremente. O caldeirão ou o tubo de ensaios onde essa alquimia se processa é a leitura, cujo processo agirá em nós a partir da fabulação de uma experiência com a qual, de algum modo, nos identificamos e libertamos os sentimentos mais obscuros e opressores que nos desumanizam e escravizam. Com isso, descobrimo-nos humanos por compreendermos que nossa plana existência é dramática por natureza e que estamos condenados a viver, aprendendo a viver pela nossa trágica condição.

Antes de iniciarmos a análise do texto, resumidamente, abordaremos o drama que ele contém. A protagonista e narradora, uma senhora, toma uma barca com outros dois personagens, uma mulher com uma criança nos braços e um velho bêbado. O ambiente é

descrito com riqueza de detalhes na sua constituição lúgubre onde tudo é escuridão e silêncio, até que a mulher com a criança resolve iniciar um diálogo com a protagonista, quebrando a monotonia do ambiente.

De todos os presentes, sabemos apenas o destino da mulher com a criança: iria ao médico levar a filho doente. Dos outros não sabemos o destino, apenas de suas condições. O ponto alto do conto é o diálogo que ocorrerá entre ambas, cujo teor provocará uma mudança de comportamento na protagonista; e a mudança de estado da criança que, por um instante, a narradora pode vê-la tão definitivamente morta. Ao chegarem do outro lado do rio, antes do desembarque, a protagonista surpreende-se com a criança que agora se encontra corada e acordada. Finalmente, cada um segue o seu destino. Apenas a narradora volta-se para a barca pensativamente.

É importante reforçar o papel que a simbologia construída pela trama exercerá no processo da leitura do conto. Alguns conceitos nos remetem à significados clássicos e até mitológicos de como a humanidade, ao longo da sua evolução, concebeu a natureza das coisas e de si próprio, incluindo, logicamente, a vida e o estar no mundo. Exemplo disso são os significados da barca e do Natal, além de outros elementos circunstanciais constituintes da trama, elementos balizadores para a compreensão do texto que serão referenciados no momento oportuno.

Iniciamos então pelo Espaço, primeiro elemento alquímico, poderoso na amalgamada estrutura. Seu contingente é poção mágica reveladora de obscuridades pois encontra-se absolutamente relacionado, comprometido com a ação. Segundo Moisés, o lugar onde a ação da narrativa acontece é sempre restrito: “à unidade de ação corresponde a unidade de espaço” (MOISÉS, P. 125). Isso significa que há um vínculo imprescindível entre ação e espaço, este é determinante para que a ação se configure como tal.

Em Natal na Barca, tudo se passa na barca. Alí, o drama começa e termina. Toda a ação e seus pormenores exercem uma relação muito estreita com o espaço que, apresentado externa e internamente pela narradora, confunde-se com a própria ação: “estar naquela barca”. “Aquela barca”, forma como a protagonista se refere ao lugar onde se encontrara, assume, no texto, o sentido de uma circunstância vivida por ela em um momento pretérito que ora lembrava. O pronome “aquela” distancia o presente da narradora do momento em que a ação ocorreu, de fato. A sua presentificação é dada pela memória da personagem.

Assim, a barca assume papel fundamental na narrativa como o espaço da ação. Convém acionarmos seus significados possíveis. O barco tem significado ambíguo, uma vez que pode estar relacionado à viagem cumprida ao longo da vida, ou a travessia que leva a alma dos mortos para um outro mundo. Além disso, pode relacionar-se ao nascimento. Em termos simbólicos, o barco representa genericamente quase todos os tipos de embarcações, e significa proteção e segurança de acordo com o dicionário de símbolos.

A história das civilizações nos mostra que como um símbolo que conduz a alma dos mortos e atravessa a fronteira da vida e da morte, a barca está presente em quase todas elas. Nos textos mitológicos, simboliza o meio pelo qual é possível chegar a outros mundos.

Também neste conto a barca parece, inicialmente, revelar-se ambígua, porque temos, de forma muito imprecisa ou enigmática, a presença da morte, mesmo que a trama revele a vida. Contudo, a relação da barca com a morte é importante para a compreensão da sua relação com a vida. Neste caso, e de acordo com outro significado que pode conter, a barca pode representar uma espécie de berço, evocando o mesmo sentido do útero, como se um nascimento estivesse para acontecer. Nesta perspectiva, a barca simbolizaria a travessia em direção à vida e não em direção à morte, mas para que a travessia aconteça será preciso assar por ela. Isso somado à ideia de que se tratava da primeira vez que a senhora tomava aquela barca, era sua primeira viagem e não a última, torna-se, portanto, muito significativo.

Nesse sentido, também podemos estender nossas considerações à barca como um elemento que está presente em toda a travessia da nossa vida, numa navegação perigosa, cheia de possíveis infortúnios. Assim, se pensarmos na vida e na nossa existência como uma viagem, o barco significa segurança, já que nos protege e nos permite sobreviver às intempéries das águas. Lembrando que a água é o próprio símbolo da vida.

Para compreendermos melhor isso, voltemos ao exterior da barca, no conto, e analisemos a sua caracterização: águas escuras, geladas, silêncio e trevas, muita escuridão, uma pequena luz, vacilante, apenas. Dentro da barca, embora tosca e desconfortável, a personagem sentia-se bem. Não queria sair dali. Numa espécie de certeza de que fora dali seria muito ruim, basta que consideremos para isso o seu consentimento de que se sentia bem naquela barca.

Aprofundando-nos um pouco mais neste fio da trama que é o espaço, retornemos ao título, no qual encontraremos a primeira enunciação da barca - “Natal na barca”. Contudo, não há nada na embarcação que, objetiva ou materialmente, lembre o natal. Não há uma festa, já

que o Natal é uma data comemorativa do nascimento de Jesus. Ali não há enfeites ou lembranças que remetam à data específica com todas as suas implicações.

Diante das significações possíveis, a hipótese que surge para nossa leitura, a partir da unidade que é o conto e já pensando na hermenêutica do texto, é de que a barca representa um estado por que passa a personagem. Configura-se como um momento passageiro, uma vez que será capaz de vislumbrar outro cenário quando a travessia realizada pela barca terminar.

O espaço da narrativa é constituído por muitos elementos predicativos. A caracterização da barca é construída por predicados nominais ou verbo nominais, além de frases nominais: na embarcação desconfortável, tosca, apenas quatro passageiros.”; “ao redor tudo era silêncio e treva”; “a grade de madeira carcomida” ; “alí estávamos os quatro, silenciosos como mortos, num antigo barco de mortos deslizando pela escuridão.” Essas definições, entre muitas outras, reforçam a ideia de “estado”, uma forma de sugerir a inquietação da narradora, confundindo-a com seus pensamentos e sentimentos.

As nuvens tumultuadas, a escuridão, o silêncio, a água gelada, tornam-se reflexos do seu estado, da busca da personagem: uma mulher que narra de um lugar que designa de “aqui”, o fato acontecido com ela em uma barca, em um momento passado, e que não sabe e não quer lembrar por que se encontrava “naquela barca”. Contudo, ao lembrar, destaca os elementos marcantes “daquela barca” o cenário lúgubre, as marcas que estão por toda a parte, nas personagens e no ambiente da barca.

Os aspectos da natureza, detalhadamente descritos configuram, então, um espaço psicológico, aliados ao espaço da própria barca, que reúne elementos humanos e espaciais carregados de representatividade. Isso fica evidente na mudança por que a personagem passa, assemelhando-se à mudança do cenário anunciado pela mulher com a criança: “de manhã é quente”, “é verde e quente”.

Essa previsão contrasta com a construção sombria e assustadora do ambiente no entorno da barca: “ao redor, tudo era silêncio e treva”. As alterações no espaço assumem uma importância singular no desenvolvimento da narrativa, elas se confundem com a história da personagem. A antecipação de que “amanhã é verde e quente” que vai se somar a outros detalhes existente no diálogo entre as duas senhoras, denuncia que existe essa possibilidade de mudança.

Assim, a escuridão do entorno assume uma proporção significativa se contrastada com a “luz vacilante” de uma pequena lanterna que ilumina os quatro passageiros. Além da escuridão, concorrem para a configuração do cenário externo à barca o silêncio e a solidão. Um ambiente ameaçador, cheio de mistérios e segredos, pois ela não deve lembrar por que estava lá. Reiteradamente, o cenário personifica a inquietação da personagem diante de uma situação da qual não consegue sair, por não conseguir ver as coisas com clareza.

Como já prevíamos anteriormente, o ambiente, de fato, revela-se ambíguo em sua conformação. Tudo é lúgubre ao redor, mas a personagem sente-se “bem naquela solidão”. A embarcação é tosca, mas ela não quer sair dali; a criança está viva, mas ele a vê morta, a água do rio é gelada e escura, mas de manhã será verde e quente.

A análise do espaço já nos tirou da confortável posição de leitor paciente e nos obrigou a acionar conhecimentos relacionados a algumas vivências. Neste caso, os saberes mitológicos nos lembram que ser humano é atemporal e que os dramas que constituem essa existência são variadamente explicáveis, desde os mais remotos tempos, por isso considerados como mitos. A simples retomada desses significados já nos transportou para outro universo, que, assim como o ambiente do conto, revelam a ambiguidade ou o antitético estar no mundo.

Assim, como a vida se apresenta em alguns momentos, a embarcação era “desconfortável, tosca”; “despojada” e “sem artificios”; as marcas que os eventos vão deixando são como a grade da barca que era de “madeira carcomida” e o chão de “tábuas gastas”. Simbolicamente as definições de espaço escondem, nesse primeiro fio da trama, o que será confirmado pelos outros fios desse mesmo tecido.

E a magia começa a acontecer. Colocamos apenas um elemento alquímico no nosso processador e já se revelam os primeiros sinais da pedra filosofal. Descemos fundo na própria condição humana e desencadeamos a liberação de alguns sentimentos, pela identificação provocada pelo ato da leitura interativa. Mas vamos além.

É importante ressaltarmos que o estado da personagem é definido pela caracterização do exterior da barca, como vimos, cujos arredores eram silêncio e trevas, de acordo com a narrativa em primeira pessoa: “Não quero nem devo lembrar aqui por que me encontrava naquela barca. Só sei que em redor tudo era silêncio e treva”; a água do rio estava gelada e a embarcação ia deixando um rastro(sulco) negro no rio. Contudo, a narradora chama atenção para um aspecto muito particular, não da barca, mas de sua visão sobre o interior da barca: “Ali

estávamos os quatro, silenciosos como mortos num antigo barco de mortos deslizando na escuridão.” A embarcação, assim descrita, faz-se parecer com uma “embarcação antiga”, “tosca”, “despojada de artificios”, com “grades carcomidas” e “tábuas gastas”, remete à barca de Caronte, deus grego, velho e imortal, cuja função era transportar para além das águas dos rios Estige e Aqueronte - que dividiam o mundo dos vivos do mundo dos mortos - as sombras dos mortos em uma barca estreita, feia e de cor fúnebre.

Um parêntese para pensarmos neste detalhe que surge com os movimentos provocados pela nossa leitura. Na mitologia grega, esse piloto dos Infernos é representado como um velho magro, grande e vigoroso; os seus olhos vivos, o seu rosto majestoso e severo tem um cunho divino; a sua barba é branca, longa e espessa; as suas vestes são de uma cor sombria e manchadas do negro limo dos rios infernais.

Essa figura de Caronte, paradoxalmente, confunde-se com a figura da mulher que carrega a criança no colo, coberta por um manto negro e roupas puídas que lhe davam uma impressão de figura antiga. A descrição da personagem confunde-se com a de Caronte no que se refere às vestes e à própria constituição morfológica vigorosa, de olhos vivos. Essas características também são atribuídas a ela: suas mãos são “enérgicas”, seus olhos extraordinariamente brilhantes”, denotando, assim como a Caronte, força, ímpeto e positividade, apesar da aura trágica que paira sobre ambos: a da morte.

Paradoxalmente porque, ao mesmo tempo, por razão de ter a criança nos braços, que lembra a virgem Maria, ela pode ser a representação da morte por carregar a criança que a protagonista vai enxergar morta em seu colo. Nesse sentido, a figura antiga faz parte do espaço, assim como a própria protagonista que vive um momento de depressão, de escuridão e não consegue sair daquele espaço. Vamos desvendando outro elemento ao qual ainda nem chegamos: os personagens, poderosa que é essa relação existente entre eles. Desse modo, todos os personagens representam o espaço da solidão, da dor, da escuridão.

Os advérbios de lugar, “aqui”, “naquela barca” e “naquela solidão”, utilizados pela narradora nessa apresentação: “Não quero nem devo lembrar aqui por que me encontrava naquela barca. Só sei que em redor tudo era silêncio e treva. E que me sentia bem naquela solidão” contribuem para a narração de seus antecedentes, bem como para a localização temporal e espacial. O narrador(a) resume seu passado àquele momento em que se encontrava que agora se tornou presente, uma síntese dramática - “naquela barca”, “naquela solidão”. Essa

unidade do lugar físico se mantém até o final do conto, pela dinamicidade do narrador. Como se estivesse de posse de uma câmara cinematográfica percorre o cenário e nele se demora sempre relacionando-o com o drama. Sem o espaço e o tempo não há como definirmos o drama.

À noção de espaço segue-se a noção de tempo, segundo fio que tece o drama existencial em *Natal na Barca*, em cuja base também se observa uma unidade. Já que o futuro e o passado não têm importância, conforme Moisés, os acontecimentos podem se dar em um curto lapso de tempo.

Em *Natal na Barca* o passado se apresentará pela lembrança de uma das personagens, sem contudo, detalhar o porquê se encontrava naquele estado, “naquela solidão”, que no texto assume a figura da barca, conforme já revelado pela análise.

Antes de desvendarmos o papel do tempo, é imprescindível buscarmos alguns conhecimentos sobre a representação do natal. Natal é simbolicamente o tempo em que a ação acontece na narrativa, até descobriremos que não se trata do evento cristão, da data comemorativa, mas sim de uma simbologia tramada que esconde o verdadeiro sentido do conto.

Primeiramente, é importante lembrarmos que o Natal é apenas uma data, criada pela Igreja, para comemorar o nascimento de Jesus Cristo, um dia de festa, portanto. Ao mesmo tempo, a simbologia espiritual desta data nos remete a um tempo de reflexão, de renovação da fé e da esperança na figura de Jesus Cristo. Renovação de nossas crenças religiosas e ou espirituais, como a fé na própria vida. Natal ou natalício, então, refere-se, em geral ao dia do nascimento, ou momento do nascimento.

No caso cristão, vamos aprofundar ainda um pouco mais. Se considerarmos o papel e a importância de Jesus Cristo nos planos divinos, veremos que o propósito foi o renascimento da fé. Salvar o homem dos seus pecados, oferecendo a vida de seu próprio filho. É um sinal poderoso ao povo descrente que passa a crer na ressurreição e na vida eterna como elementos intrínsecos à condição humana. Mas essa ideia não é uma constante entre o povo cristão. A Igreja continua na missão de fortalecer a fé em Deus a partir da figura de Jesus Cristo, pela vulnerabilidade que ela tem diante dos apelos constantes de outros deuses que surgem em todos os tempos.

Assim, é-nos bastante intrigante o fato de a mulher com a criança no colo parecer-se com a virgem Maria, e a criança, enrolada em panos esfarrapados, confundir-se com o menino

Jesus. Mas não há outra alusão ao tempo se não a do “natal” que aqui não pode ser referido sem o adjunto “na barca”, portanto, “natal na barca”.

Apenas sabemos que é noite e que é natal e que a barca faz uma travessia cujo tempo cronológico não é representado. Não sabemos idade dos personagens, apenas que são um velho, a protagonista(narradora), uma mulher com uma criança no colo que está entre os dois na barca. Os acontecimentos futuros também não são importantes porque ela estava se sentindo bem “naquela solidão”. O velho que está esticado no banco dormindo, ocupando parte suficiente da barca, condição que nos sugere ser este elemento a representação do passado que está ali, naquele momento, adormecido, não deve e não pode ser lembrado. A falta de alusão ao velho, durante a reflexão da protagonista, reforça a ideia daquilo que ela não quer lembrar.

O conto retira tudo o quanto no tempo possa encerrar importância menor e se interessa apenas com o centro da ação. Vai diretamente ao ponto sem se preocupar com imagens associativas de outros expedientes análogos ou fatos passados, que a nosso ver, deveriam ser aqueles que realmente colocaram a protagonista neste estado. Embora esteja sendo narrado um momento do passado, a ação é presente. A ação é a da lembrança daquele momento - “daquela barca” – e acontece no momento presente.

Interessante como um único elemento linguístico pode ter um peso simbólico tão determinante e abrangente. É o caso da expressão circunstancial “naquela barca” que se confunde com o espaço, com o tempo e com a própria personagem. Pela falta de referências temporais e pela simbologia da travessia, entendemos como sendo a passagem de um estado a outro, neste caso, o renascimento da fé ativado pelas lembranças da personagem que lhe permitem a retomada da consciência de ser humana e de qual a sua condenação: aprender a viver e, sem a fé e a esperança isso não será possível, já que estes são os únicos sentimentos que podem, seguramente, destruir os outros, de teor negativo e destrutivo, mesmo que ciclicamente precisem ser renovados.

Como é possível perceber, temos, então, um tempo que é o da memória da narradora, o presente em que ela lembra de algo que aconteceu no passado, e outro tempo que é o do fato lembrado, “aquela barca” que é descrita durante toda a narrativa. As lembranças do passado trazidas à tona são narradas pela voz da mulher com a criança no colo que, durante esse tempo encontra-se, aos olhos da narradora, ora viva, mas doente, ora morta, definitivamente morta. É um tempo que encerra em si a morte. Todos os acontecimentos, na medida que são relembrados

pela mulher, vão assumindo um tom de pesar pela protagonista que sente pena e comoção com o desenrolar daquela vida.

Também a mulher com a criança faz parte da barca, como definimos anteriormente. Ambas as personagens representam a barca, são a própria barca, assim como o velho que fica ali dormindo. A mulher como figura representativa da Virgem, por sua vez, é uma figura muito contrastante quando analisada interna e externamente. Debaixo do manto negro cruzado, das roupas escuras e puídas, que aludem ao luto e às marcas deixadas pelo tempo, há uma mulher de “olhos extraordinariamente brilhantes”, de pele muito alva, de “mãos enérgicas”, que assumem um papel, nesse contraste, paradoxal, remetendo-nos à imagem de Caronte, o barqueiro. O maniqueísmo da vida, os constantes contrastes entre os bem e o mal, entre o céu e a terra, o sagrado e o profano, a vida e a morte estão aqui representadas nessa ação antitética que vai da morte à vida, da noite à manhã, da escuridão à luz, da solidão e morte à esperança.

A humanidade carrega esses sentimentos antitéticos. É natural do ser humano configurar-se desse modo. Seus conflitos são constantes e assim como se apresentam, vão embora pelo entendimento que se passa a ter deles. Desse modo, ao mesmo tempo que vive uma tragédia, retira do fundo da alma forças para enfrentá-la com otimismo - as mãos enérgicas – os olhos extraordinariamente brilhantes, são a representação da luz que emana de um sentimento de fé, que é inato no indivíduo, de possibilidade de mudança, da esperança de que amanhã a água do rio será verde e quente”.

A história da humanidade é marcada por tragédias, por acontecimentos que momentaneamente tiram do ser humano qualquer esperança. Contudo, é dos mesmos escombros e farrapos, da mesma cinza, da mesma condição de morte, de sombra, que nasce a vida novamente, que renasce a esperança e a força para sair daquela barca. Por essa razão é natal na barca. O menino que carrega e aperta nos braços, juntamente com a descrição de luz que há em seus olhos e no interior de suas vestes representam a esperança de mudança, a esperança de vida.

Se entendemos o natal como o evento cristão da ressurreição e o menino, aqui, lembra Jesus nos braços de Maria, temos a configuração do natal na barca. O fato de a protagonista vê-lo definitivamente morto e este ser apresentado vivo, como se apenas dormindo estivesse, na chegada da barca ao seu destino, apresenta-se no texto como o tempo de ressuscitar, de reviver, de reconstituir a esperança perdida. “E era natal”: era tempo de renascer! Trata-se, então, do

arranjo simbólico para a ação dramática que se esclarece ainda mais com esses novos elementos.

O fato de ser natal nos remete a uma situação de renascimento, de vida, em que se descobre ou redescobre o sentido da vida. A leitura completa do conto implica aceitar que natal aqui simboliza exatamente o renascimento de um estado de alma da própria protagonista que entra na barca, que não é uma barca, é um momento trágico, uma crise existencial que culmina de alguns acontecimentos também simbolicamente revelados pela mulher com a criança no colo.

A barca vai se revelando como uma das inúmeras travessias que fazemos durante a vida atrás das nossas descobertas, atrás dos significados, dos sentidos da vida. Essas travessias têm que ser feitas pelo rio porque o rio é o caminho da vida que são representados respectivamente pelo rio e pela água.

Chega um momento da leitura em que não conseguimos mais tratar isoladamente de cada um dos elementos, pois o processo exige que todos eles sejam amalgamados para revelarem por completo a pedra filosofal.

Com relação às personagens, elas são poucas: contracenam três (quatro) personagens e o barqueiro, que é apenas referido no final e não participa do diálogo. São paisagens humanas, conforme Moisés (p.127). As personagens do conto tendem a ser estáticas (p.127) porque elas são surpreendidas no momento climático de sua existência, são imobilizadas no tempo, no espaço e na personalidade, acrescenta o autor. “assemelha-se a uma tela em que se fixasse, plasticamente, o apogeu de uma situação humana”.

Não é difícil identificarmos essa situação no conto natal na barca. A personagem central, também narradora, é surpreendida exatamente nesse momento conflitivo, no auge, no apogeu de uma situação que se revele insustentável. A tragicidade revela-se, justamente, pela incapacidade momentânea de resolução, mas que, definitivamente, precisa encaminhar-se para um desfecho que pode, ou não ter solução.

São personagens a narradora, uma mulher com roupas puídas e uma criança enrolada em panos nos braços e um velho bêbado. O espaço que todas ocupam na barca é o banco onde estão sentados os três na seguinte ordem: o velho bêbado que ocupa quase todo o espaço do banco, pois está atirado, deitado; a mulher com a criança nos braços e a narradora.

O texto inicia justamente com a personagem no presente dizendo: “Não quero nem devo lembrar aqui por que me encontrava naquela barca. Só sei que em redor tudo era silêncio e treva. E que me sentia bem naquela solidão”. O “aqui” é o momento presente em que a protagonista conta a travessia ocorrida “naquela barca”, “naquela solidão” naquele momento passado, acontecido que, aqui, vem acompanhado de um adjunto adverbial dinâmico e esclarecedor de seu estado: “naquela solidão”, e que também é representativo de tempo e de lugar - definindo, de algum modo, o que seria o seu drama basilar que toma conta dela por inteiro, em todos os sentidos, abarcando-a.

Trata-se de uma situação, de uma circunstância ocorrida num momento distante que deixou marcas profundas. Quando a narradora descreve os personagens, entendemos que os mesmos representam parte de si. “O velho, um bêbado esfarrapado, deitara-se de comprido no banco, dirigira palavras amenas a um vizinho invisível e agora dormia.” O velho representa o seu passado que ocupa boa parte da barca. Ela não deseja lembrá-las, por essa razão, dormem ou estão bêbadas em seu pensamento, contudo elas são insistentes e de alguma forma se manifestam. O fato de ele se deitar de comprido no banco e tomar boa parte do espaço, remete a ideia de que, de fato, algo toma conta de seu ser, de sua memória e mesmo que ela não queira, está ali, presente e aprisionando-a.

Vale lembrarmos que a mulher com a criança encontrava-se no meio do velho e da narradora. “A mulher estava sentada entre nós, apertando nos braços a criança enrolada em panos. Era uma mulher jovem e pálida. O longo manto escuro que lhe cobria a cabeça dava-lhe o aspecto de uma figura antiga.” Estar entre ambos significa estar entre o que lhe incomoda e a possibilidade de enfrentá-lo. Um passado e um futuro (o vizinho invisível ao qual o bêbado se dirige). A descrição das roupas da mulher como uma figura antiga, de manto, com uma criança nos braços, enrolada em panos, lembra a Virgem Maria e o menino Jesus, como já mencionamos, cuja representação é a do renascimento da fé, da esperança, reforçando a ideia do Natal.

A consciência da solidão e da depressão faz com que acreditemos que não vale a pena sairmos dela. Por isso a personagem acredita que não vale a pena dialogar “Nem combinava mesmo com uma barca tão despojada, tão sem artifícios, a ociosidade de um diálogo. A solidão e o silêncio acabam por determinar as circunstâncias como definitivas: “Estávamos sós. E o melhor ainda era não fazer nada, não dizer nada, apenas olhar o sulco negro que a embarcação ia fazendo no rio.” Não há nada que a atraia para um olhar diferente. Tudo são atitudes de

negação da protagonista. Não quer travar contato com a realidade. Não quer iniciar um diálogo porque isso representaria acordar o passado, acordar as lembranças que a fazem estar “naquela solidão”, “naquela barca”. O isolamento, a solidão são atitudes naturais de quem sofreu uma grande decepção. A introspecção tem papel de analista, processo pelo qual é necessário passar para conseguir “enxergar”, de fato, com os olhos extraordinariamente brilhantes que todos temos, ou com os “olhos da alma”, do discernimento, da sabedoria, para que se revele um novo “amanhã.

A personagem acomoda-se, debruça-se sobre a situação: “Debrucei-me na grade de madeira carcomida”. A grade representa justamente o obstáculo, o encarceramento ao passado, o impedimento, carcomida de tanto bater e rebater, das tentativas de ultrapassagem com ou sem sucesso. Nenhuma ação, nenhuma reação: “Ali estávamos os quatro, silenciosos como mortos num antigo barco de mortos deslizando na escuridão. Contudo, estávamos vivos. E era Natal.” Uma lembrança de que é tempo de renascer. Então, é natal! É tempo de viver, é tempo de renascer! É tempo de vida! A personagem entende-se viva, embora condicionada que esteja.

A sensação de morte culmina quando a caixa de fósforo com a qual acende o cigarro resvala para o rio e ela se abaixa para apanhá-la e mergulha os dedos nas águas que sente geladas. “-Tão gelada – estranhei, enxugando a mão”. Novamente um detalhe do ambiente é revelador de seu estado. As águas geladas do rio (considerando que o rio é a representação da vida) reforçam o estado de alma. Gelado, morto, sem vida. Tudo no ambiente remete ao estado da personagem.

É, contudo, nesse momento que a figura da mulher antiga fala com ela: “- mas de manhã é quente”

Um parêntese se faz necessário para entendermos o papel do advérbio “amanhã”. Que pode ser lido como “a manhã” - raiar do sol, nascer do dia – ou “amanhã” - um dia depois do outro. Contudo, ambos, circunstanciais, novamente reforçando, não só o fato de estarmos diante de um momento por que passa a personagem, mas também de que esta circunstância passará, haverá um novo alento ou momento para a protagonista, se ela o compreender como possível.

Nesse momento ela voltou-se para a mulher que embalava a criança e a observava com um meio sorriso. Sentou-se no banco ao seu lado. Tinha belos olhos claros, extraordinariamente brilhantes. Reparou que suas roupas (pobres roupas puídas) tinham muito caráter, revestidas de uma certa dignidade. Esses detalhes reforçam a ideia da representação da mulher como sendo

a mãe de Jesus, Maria, e a criança, Jesus, para representar o momento de renascimento, de renovação por que estaria passando a personagem, saindo de um momento de depressão, de angústia para entrar num estado de graça, de esperança, já que de manhã a água do rio é quente.

— De manhã esse rio é quente — insistiu ela, me encarando.

— Quente?

— Quente e verde, tão verde que a primeira vez que lavei nele uma peça de roupa pensei que a roupa fosse sair esverdeada. É a primeira vez que vem por estas bandas?

O que a protagonista temia, vai acontecer: iniciar o diálogo com aquilo que está lhe machucando: as relações humanas. Ela não deseja iniciar este diálogo, mas será só começar e tudo se revelará com clareza, proporcionando a mudança. A mulher insistirá em lembrá-la que de manhã: é um novo dia, o futuro, o dia depois do outro, ele será quente.

Ela desvia o olhar “para o chão de largas tábuas gastas.” O chão de largas tábuas gastas é o chão da barca que é a sua vida, são largas tabuas gastas porque têm marcas deixadas pelo tempo, pelas vivências que são muitas.

A mulher mora em Lucena, responde-lhe, e já tomou aquela (esta) barca “não sei quantas vezes”. Lucena é uma derivação de luz - uma pequena luz - já tomara a barca, aquela mesma barca, já passara por aquela situação inúmeras vezes, sabe que é uma questão de tempo para sair dela.

A criança, ora se apresenta febril e choramingando, ora definitivamente morta aos olhos da protagonista. Uma febre, diz a mãe, “só uma febre” – febres são passageiras. “Deus não vai abandoná-la”, diz. Mais uma vez a ideia de que tudo que está acontecendo é passageiro se apresenta e tem na criança a sua representatividade maior.

Ao responder-lhe a primeira pergunta não parou mais. Contou-lhe do outro filho que morrera no ano passado. Subira no muro, estava brincando de mágico, o muro não era alto, avisou que ia voar e atirou-se. A queda não foi grande, mas caiu de tal jeito.” Tinha pouco mais de 4 anos.

Esse acontecimento remete-nos, novamente à instabilidade das coisas na vida, a como tudo é passageiro, de que a vida é constituída por momentos. Nada é duradouro ou eterno por mais que idealizemos, por isso, pensando na hermenêutica do texto, os filhos representam os sonhos, os planos, os projetos, os empreendimentos. Nada dura para sempre. Nada é estável.

Às vezes sonhamos, colocamos nossos projetos em um nível alto demais, quando não se realizam ou terminam, decepçõamos-nos, machucamos-nos porque apostamos tudo neles. Nossos amores, casamento, trabalho, tudo que idealizamos e de repente perde o teor de eternidade e de longevidade.

Enquanto ela contava a história do filho, a protagonista sentia os laços humanos lhe envolvendo novamente, embora ela quisesse ficar só naquela noite, sem lembranças, sem piedade. Neste momento, entendemos definitivamente que se trata de lembranças da personagem. Ele trava contato com suas próprias lembranças. Reafirmamos, assim, a hipótese de que se trata de uma mudança de estado de espírito. Quando isso acontece é por que ela se deixa envolver pelos laços humanos: “Mas os laços (os tais laços humanos) já ameaçavam me envolver.” Conseguira evitá-los até aquele instante. E agora não tinha forças para rompê-los.

Os laços humanos são as relações que travamos com as pessoas, os sentimentos, as emoções que, no estado de depressão, se desfazem. Nada nos prende, ficamos à deriva de nós mesmos, tudo é silêncio e solidão, reforça a descrição do ambiente. Assim, desprendermo-nos e afastarmo-nos de tudo aquilo que nos lembra afeto, vida, humanidade. Somente assim encontramos conforto - na solidão e na escuridão.

Os relatos da mulher a sensibilizaram para fora de si. Os acontecimentos revelavam força, vitalidade, resiliência, tornando pequena aquela barca que a mulher já havia pegado muitas vezes e ali estava novamente acreditando que também desta ela sairia.

O marido que a deixara assume o valor das relações íntimas que julgamos serem eternas, indissolúveis; representa as ideias, os valores que imaginamos inquebráveis ou incorruptíveis porque os julgamos definitivos e soberanos. Todavia, abandonar conceitos ou comportamentos é uma condição para o crescimento humano. Abandonar o que temos por definitivo é trágico, é dramático.

Olhou as nuvens tumultuadas que corriam na mesma direção do rio. Incrível, pensava ela sobre como a outra “ia contando as sucessivas desgraças com tamanha calma, num tom de quem relata fatos sem ter realmente participado deles”. Tudo isso somado “a pobreza que espiava pelos remendos da roupa daquela mulher, perdera o filhinho, o marido, via pairar uma sombra sobre o segundo filho que ninava nos braços. E ali estava sem a menor revolta, confiante”. Seria apatia? Ela mesma responde: “Não, não podiam ser de uma apática aqueles olhos vivíssimos, aquelas mãos enérgicas. Inconsciência?” Sente uma certa irritação,

deslocando-se na barca. A narradora começa a se incomodar, começa a dialogar com seus próprios problemas e isso a desestabiliza, a desacomoda, exige que ela saia do lugar cômodo em que se encontra, deixando as grades. O diálogo continua:

“— A senhora é conformada.

— Tenho fé, dona. Deus nunca me abandonou.

— Deus — repeti vagamente.

— A senhora não acredita em Deus?

— Acredito — murmurei. E ao ouvir o som débil da minha afirmativa, sem saber por quê, perturbei-me. Agora entendia. Aí estava o segredo daquela segurança, daquela calma. Era a tal fé que removia montanhas...”

A sua resposta à mulher e sua reação sobre ela, é mais uma evidência de sua desacomodação interior. Perturba-se porque reconhece e passa a avaliar a sua dor por inteiro, iniciando um processo de resiliência em que passa a recobrar sua consciência, a adaptar-se a sua má sorte ou à condição trágica da humanidade. Tudo que lhe é contado pela mulher com a criança terá um efeito curador, a partir deste momento, provocando-lhe uma catarse. Segundo Aristóteles, a representação do personagem nos liberta das nossas paixões.

Reviver os momentos traumáticos, fazendo ligações entre eles, tem efeito purificador, promove limpezas em nossa vida psíquica. Trata-se da exteriorização dos sentimentos por meio das ações. A catarse está relacionada à cura, à libertação de traumas, de medos, perturbações que nos tiram do eixo. Nossas perspectivas de mundo e de vida que tendem a permanecer na obscuridade, na incerteza. O diálogo provocado pela mulher gera o efeito catártico.

O efeito catártico é provocado pelo dialogar da personagem, como em uma atividade filosófica, pois seu significado está no discernimento sobre o certo e o errado quando liberamos o pensamento através da nossa fala. Por essa razão, ela sentiu débil a sua resposta à mulher, com relação a sua fé. Só há uma maneira de purificarmos a alma: através dos sentimentos. Quando estamos diante de uma representação, temos acesso ao inconsciente, através dos elementos trágicos, além disso, somos capazes de confessarmos desejos que não queremos confessar de maneira consciente. Parece-nos que este é o impasse da personagem. E, eis aí a pedra filosofal, a possibilidade do autoconhecimento, a grande revelação, um momento epifânico que se dá não somente ao personagem, mas ao leitor que também se reconhece na trágica representação.

E a mulher continua a relatar-lhe sobre suas tragédias. Conta-lhe, na sucessão de fatos, que pediu a Deus para ver seu menino só mais uma vez. Deus apareceu-lhe no sonho e ela viu seu menino brincando com o Menino Jesus no Jardim do Paraíso e quando ele a viu veio até ela e beijou-a muito. Sem saber o que fazer, a narradora levantou a ponta do xale que cobria a cabeça da criança e a viu definitivamente morta. A mãe continuava a niná-la. A narradora debruça-se na grade novamente. O ato de debruçar-se significa deixar-se ficar, acomodar-se, aceitar. Sentiu-se mergulhada até o pescoço naquela água. Sentiu-se completamente confortável onde estava, no estado em que se encontrava. Não queria sair de lá com pena de si. Resistia sair do estado em que se encontrava, tanto que vira a criança sem vida.

“— Estamos chegando — anunciou.

O importante agora era sair, fugir antes que ela descobrisse, correr para longe daquele horror. Diminuindo a marcha, a barca fazia uma larga curva antes de atracar. O bilheteiro apareceu e pôs-se a sacudir o velho que dormia. Quando quis despedir-se da mulher — Acho melhor nos despedirmos aqui — disse atropeladamente, estendendo a mão.”

Ela pareceu não notar meu gesto. Levantou-se e fez um movimento como se fosse apanhar a sacola. Ajudei-a, mas ao invés de apanhar a sacola que lhe estendi, antes mesmo que eu pudesse impedi-lo, afastou o xale que cobria a cabeça do filho.

A criança estava acordada, esfregando as mãozinhas no rosto. Saíram todos da barca e voltando-se para o rio duas vezes, pode imaginá-lo como seria de manhã cedo: verde e quente.”

Como percebemos, quando o ato da personagem se transformou em linguagem, permitiu que as suas relações e os seus afetos se tornassem compreensíveis através das palavras, pois são os pensamentos e a linguagem que dão sentido às expressões linguísticas humana, por isso mesmo essencialmente necessários para a realidade humana. Essa é o caminho de encontro da pedra filosofal a que buscamos.

Antes de atracar a barca vai fazer uma “larga curva”, um reforço à ideia de resistência da protagonista. A barca vai persistir no seu estado. Isso significa que ela ainda vai passar por uma longa caminhada, de reconhecimento, pois terá que acreditar que o bebê não estava morto. Que a esperança não estava morta. Notemos que ela apenas imagina como seria o rio amanhã, reforçando a ideia da longa curva, não consegue vê-lo dessa forma. Não sairá da barca completamente reestabelecida, mas já consegue vislumbrar uma mudança. Já consegue reestabelecer a esperança que vira tão definitivamente morta.

Assim, vamos compreendendo o que Moisés quer dizer com “unidade dramática”. Não há efeito produtivo ou mágico quando pensamos os elementos do texto separadamente, pois para o tratamento de um é necessário aludir ao outro, uma mistura que compõe a ação dramática indissolúvel e revela o ser trágico que é o ser humano por natureza. Dessa amálgama resulta o que buscamos, finalmente consolidada na própria ação: a pedra filosofal.

À catarse aristotélica associamos a unidade dramática do conto, ao que Moisés (1973, p.126) denomina de Tom. Para o estudioso, às unidades de ação, lugar e tempo deve-se acrescentar a de tom, ou seja, as partes da narrativa devem obedecer a uma estruturação harmoniosa com o objetivo de provocar no espírito do leitor uma só impressão” seja de pavor, piedade, ódio, simpatia, acordo, ternura, indiferença, etc., seja o contrário delas.” (MOISÉS, p.126).

Tudo no conto deve convergir para essa impressão singular, uma vez que “ele opera com a ação e não com caracteres” (MOISÉS, p.126). O objetivo do contista é de criar “situações conflituosas em que todos nós, indistintamente, podemos espelhar-nos.” (MOISÉS, p.126). É por essa razão, segundo Moisés que o criador se concentra em formular “um drama em torno de um sentimento único e forte a ponto de desencadear uma impressão correspondente no espírito do leitor” (MOISÉS, P.126).

Desse modo, o tom da narrativa define o paradoxo que se constrói a partir das unidades: tragicidade humana x resiliência humana. Ambas têm a mesma origem que é o espírito. Somente o espírito tem essa capacidade de recomposição, de voltar ao seu estado natural, principalmente após alguma situação crítica e fora do comum. É de baixo das cinzas, das sombras que renasce a esperança de ver a água do rio verde e quente novamente.

O leitor acompanha os sentimentos da narradora e sente-se tomado, igualmente de pena e de pavor com os fatos narrados e acaba também concebendo a criança como morta, mas a surpresa final, reestabelece a confiança e alivia o leitor que, juntamente com a protagonista acredita que a água do rio pode se tornar verde e quente.

De acordo com o crítico, o conto, “monta-se em torno de uma só ideia ou imagem da vida, desprezando os acessórios”, considerando os personagens como instrumentos da ação que aqui, é a lembrança de um momento trágico. Terminada a leitura do conto Natal na Barca, a impressão que fica é a de que todos passam por momentos iguais pelo menos uma vez na vida, todos passamos por momentos de introspecção em que conversamos conosco mesmos e com

os sentimentos que nos deixam deprimidos. Conforme Moisés, “um diálogo de subentendidos, onde se jogou uma partida decisiva em nossos destinos, e de que só tomamos nítida consciência anos depois.” Este é o caminho para a pedra filosofal: o autoconhecimento e a revelação, a mágica provocada pela alquimia do conto: o ato da personagem transformado em linguagem, externalizando relações e afetos e tornando-os compreensíveis através das palavras.

REFERÊNCIAS

BAKHTIN, M. **Estética da criação verbal**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

_____. **Marxismo e filosofia da linguagem**. São Paulo: Editora Hucitec, 2014.

CAVALCANTE, Mônica M. **Referenciação: sobre coisas ditas e não ditas**. Fortaleza: Edições UFC, 2011.

_____. **Os sentidos do texto**. São Paulo: Contexto, 2013.

GOTLIB, Nadia B. **Teoria do Conto**. Ática: São Paulo, s/d.

KOCH, Ingedore G. Villaça; LIMA, Maria Luiza Cunha. Do cognitivismo ao sociocognitivismo. In: MUSSALIN, Fernanda; BENTES, Anna Christina. (orgs) **Introdução à linguística 3: fundamentos epistemológicos**. – São Paulo: Cortez, 2004.

KOCH, Ingedore G. V. **Argumentação e linguagem**. São Paulo: Cortez, 2004.

_____. **Introdução à linguística textual**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

KOCH, Ingedore Villaça; ELIAS, Vanda Maria. **Ler e compreender: os sentidos do texto**. São Paulo: Contexto, 2013.

MOISÉS, Massaud. **A Criação Literária**. São Paulo: Melhoramentos, 1973.

RONCARATI, Cláudia. **As cadeias do texto: construindo sentidos**. – São Paulo: 2010.

RESUMOS ESPANDIDOS IV MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

ADMINISTRAÇÃO

EMPRESA JÚNIOR: UMA HISTÓRIA EM CONSTRUÇÃO

RODRIGUES, Beatriz de Oliveira⁷
DA SILVA, Luany Fernandes⁸
DA LUZ, Amanda Ribeiro⁹

Palavras-chave: Empresa Júnior; Acadêmico; Brasil Júnior; Pesquisa.

1 INTRODUÇÃO

A iniciativa desse estudo surgiu a partir da atuação das pesquisadoras como membro da diretoria da Ilume Consultoria Empresarial Júnior, empresa da Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – FACCCA, de Camaquã/RS cujos cursos de bacharelado

⁷ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul- Fundasul - beatriz.deor@gmail.com

⁸ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul- Fundasul - luanyfsilva4@gmail.com

⁹ Professora Orientadora – Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – FACCCA – Camaquã/RS. E-mail: amandardaluz@gmail.com.

que dão nome à instituição atuam em projetos que atendem empresários de Camaquã e da região Centro-Sul.

Esta pesquisa buscará, através de dados bibliográficos, desenvolver um histórico das Empresas Juniores no Brasil e no mundo, enfatizando suas competências e sua crescente valorização no país.

Conhecer o contexto de evolução histórica das Empresas Juniores é importante não somente para quem faz parte de sua gestão, mas para a comunidade acadêmica de forma geral, além da sociedade civil que direta ou indiretamente se beneficia com as atividades realizadas pela Instituição e pela própria Empresa Junior. Visto isso, o objetivo centra-se em levar à comunidade acadêmica, de forma didática e construtiva, maiores informações sobre a formação, o desenvolvimento e a importância de empresas juniores; aproveitando o espaço para esclarecer dúvidas pertinentes ao projeto desenvolvido na Faculdade através da Ilume Consultoria.

A participação como empreendedor júnior possibilita ao acadêmico a aproximação com o mercado de trabalho e o desenvolvimento de competências singulares na sua área de atuação pelo aprendizado que tem oportunidade de validar com a prática, de forma contextualizada. As empresas que se utilizam do trabalho das Empresas Juniores igualmente têm oportunidade de crescimento, com o trabalho de estudantes proativos e conectados ao que há de mais novo no mercado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Data de 1967 o surgimento da primeira Empresa Júnior, através da iniciativa de estudantes franceses da *L'École Supérieure des Sciences Economiques et Commerciales* que, preocupados em adquirir experiência na prática profissional de suas áreas, instituíram um projeto que previa a vinculação de empresas reais às faculdades e universidades, atuando diretamente nas áreas de formação dos acadêmicos, com orientação e supervisão de professores, sem fins lucrativos e focadas no fomento do conhecimento, da aprendizagem, da autogestão e da aproximação com o mercado de trabalho (CONAC, 2011).

Apenas dois anos depois foi fundada a Confederação Francesa de Empresas Juniores, reunindo estudantes de todo o país em torno de causas comuns, buscando consolidação e reconhecimento do projeto. De acordo com artigo publicado pela Empresa Júnior da Fundação

Getúlio Vargas de São Paulo (EJFGV) – a primeira Empresa Júnior da América Latina –, por volta de 1987 já existiam mais de cem iniciativas do projeto em toda a Europa. A EJFGV foi desenvolvida através do Diretor da Câmara de Comércio Franco-brasileira, João Carlos Chaves, no curso de Bacharelado em Administração da Instituição, perpetuando seu trabalho até hoje.

O conceito apresentado pela CONAC – Consultoria e Assessoria Contábil, da Universidade Federal do Piauí, Campus Parnaíba, para Empresa Júnior define:

As empresas juniores são constituídas pela união de alunos matriculados em cursos de graduação em instituições de ensino superior, organizados em uma associação civil com o intuito de realizar projetos e serviços que contribuam para formar profissionais capacitados e comprometidos com o propósito de transformar o Brasil. (CONAC, 2011, p. 2).

O referido artigo completa sua definição dizendo que empresas juniores sempre são orientadas e supervisionadas por professores de sua área; que os projetos desenvolvidos por elas devem estar contidos e/ou relacionados aos conteúdos programáticos dos cursos que as integram; que possuem autonomia da gestão das instituições de ensino superior as quais são agregadas; que não devem de nenhuma forma captar recursos financeiros para os membros da empresa ou para a instituição de ensino, devendo a renda obtida ser direcionada a aplicações internas da organização. (CONAC, 2011).

No âmbito das empresas do curso de bacharelado em administração, Periard (2011, p. 2) salienta que: “são desenvolvidos projetos de consultoria, protótipos de novos produtos, estratégias de gestão e marketing, [...], pesquisas sobre o mercado de atuação, gerenciamento de projetos, liderança de equipes, gerenciamento de departamentos”, enfatizando as principais áreas desenvolvidas pelas EJs – Empresas Juniores – ao atuarem efetivamente no mercado.

O estudo “Censo e Identidade” da Brasil Júnior enfatiza, ainda, o crescimento do movimento no país, apresentando que desde 2016 o número de empresas confederadas duplicou e, por conseguinte, os projetos e o faturamento acompanharam esta evolução, aumentando as expectativas e desafios para os próximos anos. (JÚNIOR, 2018).

Certamente o conhecimento sobre o surgimento das empresas juniores no Brasil e no mundo e das definições mais recentes do movimento no país, são relevantes, mas compreender a sua importância social é fundamental para acadêmicos, para a Instituição, para as empresas da comunidade e, principalmente para os atuantes nas EJs que durante o processo capacitam-se desenvolvendo competências profissionais.

Segundo Periard (2011, p. 1):

As Empresas Juniores contemplam as necessidades de três clientes principais: (1) Os alunos: Que se utilizam da interação entre os membros da empresa e da troca de conhecimento e experiências para se desenvolverem pessoal, profissional e academicamente; (2) As empresas: Que se beneficiam com os projetos desenvolvidos pelos alunos, cujas características são a alta qualidade dos trabalhos, garantida pela orientação dos professores, e o baixo investimento, uma vez que as empresas juniores não visam ao lucro [...]; (3) As universidades: Que são favorecidas pelo retorno em imagem institucional, garantido pela divulgação que as Empresas Juniores necessariamente fazem do seu nome [...] (PERIAD, 2011, p. 1).

De acordo com as ideias do administrador e editor do blog Sobre Administração na internet, os benefícios para as três partes envolvidas – alunos, empresas e universidades – são diversos, somando em um mesmo contexto: conhecimento e experiência para os acadêmicos, alta qualidade e baixo investimento para as organizações, imagem institucional e divulgação para as instituições.

O Brasil, enquanto país com o maior número de empresas juniores no mundo, é líder nos projetos e pesquisas que colocam o acadêmico à frente de empresas de médio e pequeno porte. Os resultados obtidos pelo Brasil Júnior, em 2018, revelaram que: “Ao ter responsabilidade e entender claramente o seu propósito, o empresário júnior estará mais preparado e confiante para gerar resultado por meio das suas ações” (JÚNIOR, 2018, p. 8), demonstrando a importância da participação ativa nas EJs para a formação profissional do aluno.

Com relação às competências desenvolvidas pelo acadêmico no processo, O MEJ – Movimento Empresa Júnior destaca seis delas como essenciais e amplamente trabalhadas nos cursos de administração, oriundas da atividade júnior: *storytelling* (comunicação para engajamento), *data Science* (habilidade de olhar, processar, extrair informação, visualizar e comunicar dados), tecnologias disruptivas (otimização da empresa por máquinas, informatização e inteligência artificial), *design thinking* (projetos e soluções pensados especificamente para cada empresa e problema), *mindset* (inovação de produtos, serviços e principalmente técnicas), metodologia *Agile* (agilidade nos feedbacks para mudança nos resultados).

Ao adentrar o meio júnior, os estudantes passam a desenvolver diariamente características como: responsabilidade, comprometimento, engajamento, amizade, dedicação, determinação, capacidade, empreendedorismo, visão global e sistêmica, liderança, empatia e

conhecimento técnico, o novo desafio passa a ser aprender fazendo e estudar relacionando em sua área.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa se deu através de uma abordagem qualitativa, tendo em vista que assume caráter exploratório, ao se propôs a compreender o histórico do Movimento Empresa Júnior (MEJ ou Brasil Júnior), buscando sua essência para explicar sua importância. Através de procedimentos de revisão bibliográfica de artigos, relatos documentados de membros de empresas juniores ao redor do país e da análise de dados das pesquisas efetuadas nos últimos anos pela Brasil Júnior, será possível alcançar os objetivos da pesquisa e apresentar à Faculdade um levantamento conciso, que poderá ser utilizado para engajar mais pessoas no projeto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentaremos aqui uma revisão de nossas pesquisas iniciais, com auxílio de recursos visuais, que facilitarão o entendimento da análise e a conexão dos assuntos tratados neste estudo.

Quadro 1 - Evolução das Empresas Juniores no Brasil e no Mundo.

Quando? (Ano)	Onde? (Local)	O que? (Acontecimento)
1967	<i>L'École Supérieure des Sciences Economiques et Commerciales - França</i>	Constituída a primeira Empresa Júnior do mundo.
1969	França	Fundada a Confederação Francesa de Empresas Juniores.
1987	Europa e Brasil	Já existiam mais de 100 Empresas Juniores no continente + Surge a primeira Empresa Júnior da América Latina, no Brasil.
2016 – 2018	Brasil	Aumento do número de empresas federadas, garantindo ao país o título de “maior número de empresas juniores no mundo”.

Fonte: Os autores.

Quadro 2 - Competências Desenvolvidas em Relação aos Projetos Praticados.

Projetos	Competências
Desenvolvimento de Novos Produtos	<i>Mindset</i> , Tecnologias Disruptivas; Empreendedorismo
Gestão e Marketing	<i>Data Science; Design Thinking; Metodologia Agile</i>
Liderança de Equipes	<i>Storytelling</i> ; Responsabilidade; Empatia

Fonte: Os autores.

A importância das empresas juniores pode ser resumida em: aquisição de conhecimento, experiência, responsabilidade e competências profissionais para o acadêmico; de imagem institucional, divulgação e contribuição na aproximação com o mercado para a Faculdade; e alta qualidade de serviço, baixo custo e oportunidade de desenvolvimento e renovação para as empresas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo contribuiu, para a Ilume Consultoria Empresarial Júnior, no sentido de lembrar aos colaboradores o que é “ser júnior” hoje, somando em seu objetivo atual de reestruturação e conexão aos ideais nacionais de empresa júnior; e para a comunidade acadêmica, tendo em vista que apresentou, de forma efetiva e organizada, maiores informações sobre a formação, os objetivos e a importância do projeto, ainda em desenvolvimento na Faculdade.

Apesar de manifestar algumas limitações, como número de páginas reduzido e ausência de pesquisas de campo acerca das dúvidas referentes ao projeto, a pesquisa mostrou-se muito positiva e estimulante aos acadêmicos, incentivando maiores estudos e um levantamento de dados mais aprofundado do assunto; possibilitando assim maior compreensão e engajamento na causa, buscando envolver ainda mais os corpos discente e docente e conquistando seu espaço no mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS

JUNIOR, Brasil – Confederação Brasileira de Empresas Juniores. Censo & Identidade: Relatório 2018. Disponível em: <[https://static.brasiljunior.org.br/staticfiles/\[BRASIL_JU%CC%81NIOR\]_Censo_e_Identidade_2018.pdf](https://static.brasiljunior.org.br/staticfiles/[BRASIL_JU%CC%81NIOR]_Censo_e_Identidade_2018.pdf)>. Acesso em: 20 de out. de 2019.

JUNIOR, CONAC – Consultoria e Assessoria Contábil. Histórico do Movimento Empresa Júnior. 2011. Disponível em: <https://ufpi.br/arquivos_download/arquivos/Parnaiba/Conac_-_Empresa_Jr_de_Contabilidade.pdf>. Acesso em: 20 de out. de 2019.

PERIARD, G. Sobre Administração. **Empresa Júnior – O que é e como funciona.** 2011. Disponível em: <http://facer.edu.br/anexos/anexo_09102013195909.pdf> Acesso em: 20 de out. de 2019.

A FUMICULTURA E SUAS INTERFACES: A ROTINA DOS FUMICULTORES E SUAS RELAÇÕES COM AS CONDIÇÕES ADVERSAS E O AVANÇO TECNOLÓGICO

BARTZ, Mariane Beatriz¹⁰
LUZ, Amanda Ribeiro da¹¹

Palavras-chave: Rotina, Fumicultura, Avanço Tecnológico, Condições Climáticas.

1 INTRODUÇÃO

A fumicultura é uma atividade agrícola que garante a subsistência de muitas famílias. Devido ao retorno financeiro que possibilita. Há muitos anos, essa cultura é passada de geração para geração, relacionando-se, portanto, a uma estrutura de ordem familiar, que toma cada vez mais espaço, desenvolvendo-se no campo.

O trabalho desenvolvido pelo fumicultor caracteriza-se diversamente. Trata-se de um trabalho árduo, com longas jornadas de trabalho e atividades braçais, além de exposição a condições climáticas adversas, entre outros. É uma atividade que acontece de forma dividida, em várias etapas, constituindo-se em um ciclo produtivo longo, iniciado através do preparo do solo e se estendendo até a comercialização. Os avanços tecnológicos facilitaram, sobremaneira, este trabalho, durante todas as suas fases, possibilitando o aumento da produtividade e a qualidade, conseqüentemente, aumentando sua rentabilidade.

Tendo em vista a importância da atividade no município de Camaquã, caracterizando-se como uma das principais fontes de receita para o campo, este trabalho tem por objetivo caracterizar a rotina diária do campo e as condições de trabalho do fumicultor.

¹⁰– Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul- Fundasul - marianebartz15@gmail.com.

¹¹ Professora Orientadora – Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – FACCCA – Camaquã/RS. E-mail: amandardaluz@gmail.com.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A produção do fumo se concentra em diversas fases, as quais possuem suas especificações e a execução de diferentes atividades, que juntas, totalizam a safra e possibilitam o resultado satisfatório para os agricultores. O ciclo produtivo do tabaco compreende os seguintes processos: (i) produção das mudas; (ii) preparo do solo; (iii) transplante; (iv) adubação de cobertura; (v) desponte; (vi) colheita; (vii) cura; (viii) classificação e (ix) comercialização. Todas essas fases exigem um grande esforço físico, uma vez que implicam a realização de diferentes atividades no dia a dia, sendo sistemáticas e de intenso trabalho (HEEMANN, 2009).

A primeira fase, a produção das mudas, inicia com a sementeira das sementes, que não devem ser depositadas diretamente no solo da lavoura. Por esse motivo, é necessário o preparo de canteiros. A partir de 15 a 20 dias após a sementeira, ocorre a germinação, dependendo das condições climáticas, visto que o frio e o calor influenciam na germinação das sementes (HEEMANN, 2009). Depois de cerca de 45 até 60 dias, após a sementeira, as plantas estão prontas para o plantio na lavoura (HEEMANN, 2009). Em seguida, a segunda fase consiste no preparo do solo, o que significa gradear, adubar e preparar os sulcos (camaleões), com a utilização de tratores ou equipamentos movidos por tração animal (HEEMANN, 2009)

Decorridos aproximadamente 60 dias de sementeira, dá-se o início de um novo ciclo – uma nova fase: o transplante das mudas para a lavoura. A distribuição das mudas sobre os “camaleões” é normalmente sob o seguinte espaçamento: 1,20 metros entre as linhas e 50 centímetros entre as plantas (VOGT, 1994; HEEMANN, 2009). Passados cerca de 15 a 20 dias após o transplante, é necessário a primeira aplicação de adubo – fase de adubação de cobertura – que é realizada com as mãos ou através de uma adubadeira manual (HEEMANN, 2009).

Esse processo é realizado cerca de 3 vezes, devido à necessária reposição de adubos conforme o desenvolvimento do fumo. Cerca de 60 dias após o plantio, o fumicultor passa para outra fase, a de “capação” ou desponte. Nessa atividade os fumicultores retiram os botões florais juntamente com as folhas superiores, com isso a força das plantas se concentrará no crescimento das folhas, melhorando a qualidade da textura e tamanho (VOGT, 1994).

Após, dá-se início a fase da colheita, sendo realizada em etapas. Para descobrir quando a folha está madura, basta constatar que esta alcançou seu pleno desenvolvimento e começou a mudar sua cor verde para amarela (VOGT, 1994).

A cura do tabaco é outra fase, é composta por três etapas principais: amarelção, secagem da folha e secagem do talo. Logo após os fumicultores colherem as folhas maduras dos pés de fumo, são levadas para a estufa. O processo de cura objetiva remover o conteúdo de umidade das folhas, sem interromper o processo de amadurecimento que se inicia ainda na lavoura (OLIVEIRA, 2014). Cada folha colhida precisa ser classificada antes de ser vendida, por isso se considera uma nova fase. Nesse processo o fumicultor separa as folhas a olho nu, uma por uma, por classe e outros critérios. As folhas são separadas em montes maiores e para a comercialização serão ajuntadas e compactadas (VOGT, 1994).

A última fase do processo de produção de fumo consiste na comercialização, na qual os fardos são destinados para as empresas fumageiras. Ao dar entrada nos portões da empresa, os fardos são pesados e classificados novamente por funcionários especializados das fumageiras. Os classificadores identificarão qual dentre as 41 classes (AFUBRA em 2019) se identificará melhor com o fardo analisado. Segundo Vogt (1994) essa classificação nem sempre coincide com aquela dada pelo fumicultor. Cada uma das classes corresponde a um diferente valor monetário, que as empresas pagam pela compra aos fumicultores.

O trabalho realizado pelos fumicultores, segundo Heemann (2009), é relativamente pouco mecanizado, sendo de maior parte realizada artesanalmente, por essa razão, caracteriza-se como uma atividade cansativa e desconfortável. O trabalho desenvolvido pelos fumicultores, é considerado rotineiro, cansativo, desgastante, exaustivo, sem reconhecimento social e também com forte exigência física. Apesar disso, é suportado por questão de sobrevivência e manutenção da família, apresentando um sentido de obrigação (HEEMANN, 2009).

Segundo Castro (2013), a produção de fumo no Brasil é uma importante fonte de geração de renda, pois favorece a arrecadação de impostos e produz empregos a várias pessoas. Sua rentabilidade o torna uma excelente opção para as pequenas propriedades, com isso os fumicultores acabam sendo totalmente dependentes economicamente do tabaco para sua sobrevivência. Para Neves apud Eichelberger (2017), a população precisa ter consciência de que o ato de fumar faz mal, mas o que não deve ser feito é desconsiderar a sua produção – que é fonte de sobrevivência para muitos – a agricultura não deve ser penalizada por causa do tabagismo, já que o mesmo pode ser utilizado para a fabricação de cosméticos, fármacos, vacinas e usos em laboratórios.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa classifica-se como de natureza exploratória, de abordagem qualitativa. As entrevistas contaram com um roteiro semiestruturado, aplicado para um correspondente por vez, classificando-se como entrevista em profundidade (BAUER; GASKELL, 2002). Para a análise de dados foi utilizada a forma interpretativa. Ao total foram realizadas 05 entrevistas, com duração de, em média, 35 minutos. Os entrevistados possuem idade em média de 41 anos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo os entrevistados, o cultivo do fumo acontece em “fases”, sendo que, “as fases [...] começam primeiramente planejando a safra” (E4), ou seja: de como irão proceder com os preparativos do solo, qual variedade de semente irão plantar, pois: “a escolha da semente mais apropriada para aquela propriedade do agricultor, que mais se encaixa, escolhendo a variedade, ele vai começar o preparo do canteiro” (E5). Serão planejadas as épocas de transplante, colheita, encerramento da colheita, e assim por diante. Enfim, planejam o tempo para a execução das atividades ao longo da safra e também seus recursos para que possam desempenhá-las com agilidade e qualidade, garantindo um resultado satisfatório.

É importante ressaltar que durante o andamento do processo produtivo do fumo, é comum ocorrerem algumas adversidades climáticas que podem afetar a produtividade e a qualidade da safra, fato que se confirma através do próprio agricultor entrevistado: “a gente tem falado que na verdade a agricultura é uma poupança a céu aberto, então se o clima ajuda, sempre se tem retorno, [...] algum ano mais, algum ano menos, mas sempre sobrou” (E1).

Existe uma quantidade exata de chuva que é necessária para o bom desenvolvimento do fumo, a extremidade causada por falta ou excesso de alguma adversidade, afeta diretamente o resultado, como diz E5: “tudo tem sua dose, por exemplo se tiver muita chuva ou pouca chuva vai afetar diretamente a produção e a qualidade também, bastante né, tem tudo isso.”

Os riscos estão presentes em todas as fases de produção, de acordo com E1: “Tanto no começo com a produção de mudas, que a gente já começa a se preocupar tanto da geada, ou de tempo com granizo ou vendaval, já começa desde ali, [...]”; “então a preocupação do clima é constante, desde a produção da muda até depois que tá seco o fumo no galpão também, pode

vim destelhar o galpão com vento e também pode estragar então a preocupação é constante” (E1).

Segundo o E1 o resultado que terão ao final da safra é como “uma poupança a céu aberto”, a referência de uma poupança se refere aos valores, tempo, esforço, entre outros, investidos diariamente para a produção do fumo, já ao “céu aberto” se refere que o resultado está exposto e o valor ao final não é garantido. A rentabilidade do fumicultor, se dá através de diversos fatores: qualidade, quantidade e alta produtividade, mas muitas vezes isso é afetado devido as condições climáticas

As atividades são desenvolvidas diariamente, embora no momento em que um ciclo de determinada tarefa se encerra, outro ciclo se inicia, com seus tipos de atividades específicas. Isso mostra que é um processo contínuo e independente, visto cada fase de produção necessitar de tarefas específicas, fato que se confirma segundo E1: “a gente trabalha diariamente, é difícil dizer assim que vai se trabalhar todos os dias iguais”.

O trabalho ainda é desenvolvido braçalmente, conforme dito por E2: “é bastante braçal [o desenvolvimento do trabalho] hoje em dia já se tem bastante máquinas que colaboram, que ajudam, mas ainda assim tem bastante serviço braçal”. Muitas vezes algumas atividades precisam ser desenvolvidas de maneira braçal, mas muitas outras podem ser executadas com o apoio de máquinas. O avanço tecnológico possibilitou melhorias com o passar dos anos, conforme o relato do entrevistado: “tu já consegues plantar bem mais mil pés de fumo do que tu conseguias plantar antes” (E2)”. Outros entrevistados também exaltaram a emergência da tecnologia com a qual modificaram algumas esferas do seu trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do presente estudo foi o de caracterizar a rotina diária do campo sob as condições de trabalho do fumicultor. Através da bibliografia exposta junto aos relatos obtidos pelos fumicultores, observa-se o entrelaçamento de ambas trazendo uma resposta para o estudo em questão: a fumicultura acontece a partir de fases bem definidas de plantio; cada uma dessas fases demanda um conjunto, não só de conhecimentos e técnicas, mas também de esforço físico demasiado. Este ainda é um trabalho que está submetido a condições que não podem ser controladas pelo fumicultor como por exemplo as condições climáticas e, mesmo que os avanços tecnológicos facilitem o desenvolvimento do trabalho, ainda possuem suas limitações.

Visto todo o processo, percebe-se que o fumicultor possui um papel muito importante, sendo o primeiro a dar início a todo o ciclo. A partir daí, analisa-se o fumicultor como o trabalhador que dedica seu tempo ao cultivo do fumo, que enfrenta diariamente diversos fatores em busca de seu sustento, não sendo, infelizmente, muitas vezes, pelo seu trabalho.

REFERÊNCIAS

AFUBRA. **A fumicultura no Brasil.** Disponível em: <<https://afubra.com.br/fumiculturabrasil.html>> Acesso em 15 abr. 2019.

BAUER, Martin W. GASKELL, George. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som. Rio de Janeiro: Vozes, 2002.

CASTRO, Laura Silva Peixoto de. **Precarização da organização do trabalho: vivências de prazer e sofrimento no cultivo do fumo.** Dissertação (Psicologia Clínica) - UNISINOS. São Leopoldo, 2013.

EICHELBERGER, Letícia. **Facilitando a colheita do tabaco.** Monografia (Curso de Design)-Centro Universitário UNIVATES. Lajeado, 2017.

HEEMANN, Fabiane. **O cultivo do fumo e condições de saúde e segurança dos trabalhadores rurais.** Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)-UFRGS. Porto Alegre, 2009.

OLIVEIRA, Israel de. **Simulação e projeto de um sistema solar térmico para apoio energético no processo de cura de tabaco.** Dissertação (Engenharia Mecânica)- UNISINOS. São Leopoldo, 2014.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

VOGT, Olgário Paulo. **A produção de fumo em Santa Cruz do Sul, RS (1849 – 1993).** Dissertação (Mestrado em História do Brasil) -Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 1994.

ELABORAÇÃO DO *BALANCED SCORECARD* EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

KRÖNING, Fabiele Von Ahn¹²
BIELAVSKI, Luisa Caroline¹³
GOMES, Rarielen de Almeida¹⁴
PUGUES, Laurise Marth¹⁵

Palavras-chave: Balanced Scorecard (BSC); Contabilidade gerencial; Estratégia.

1 INTRODUÇÃO

A contabilidade gerencial contribui potencialmente para o processo decisório de uma empresa, uma vez que as decisões, na maioria das vezes, contemplam julgamentos e

¹²Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca - Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul - FUNDASUL Curso de Ciências Contábeis - fabi_von_kro@hotmail.com

¹³ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca - Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul - FUNDASUL Curso de Ciências Contábeis- luisa.c.contabilidade@gmail.com

¹⁴ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca - Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul – FUNDASUL Curso de Ciências Contábeis - rarielengomes@gmail.com

¹⁵ Professora orientadora – Curso de Ciências Contábeis – Faccca-Fundasul - laurise_pugues@hotmail.com

recomendações por ela oferecidos. Este ramo da contabilidade atende às necessidades dos administradores no que concerne ao uso de informações contábeis para o planejamento e ações dentro de uma entidade.

Uma das ferramentas de gestão utilizada pela contabilidade gerencial é o *Balanced Scorecard* (BSC) que funciona como um painel de controle para a empresa. Com ele, a alta direção consegue visualizar a organização de várias perspectivas de uma só vez. Essa ferramenta pode ser utilizada pelas empresas em geral, independente do porte ou segmento, inclusive pelas instituições de ensino.

Com vistas nisso, formulou-se o seguinte problema de pesquisa: de que forma é possível apresentar-se um BSC, considerando suas perspectivas em uma instituição de ensino superior, da rede privada, a fim de colaborar com sua gestão estratégica?

Partindo deste problema, o presente trabalho trata da elaboração do BSC para a Instituição de Ensino Superior da Região Centro-Sul - Fundasul, situada em Camaquã, - RS. Visa-se, com isso, a um plano estratégico que proporcione melhorias no seu processo de gestão.

Para responder ao problema de pesquisa definiu-se como objetivo geral a construção e apresentação do BSC, considerando suas perspectivas em uma instituição de ensino. Deseja-se que o resultado desta demonstração colabore, assim, com a gestão estratégica desta instituição. Os objetivos específicos que orientam a construção do BSC implicam: a) relacionar a missão, a visão e os valores da instituição de ensino, b) evidenciar os pontos fortes e fracos da instituição de ensino, c) definir os objetivos, os indicadores, a frequência e as iniciativas de uma perspectiva.

Este trabalho justifica-se pela importância do conhecimento sobre as ferramentas de gestão e em especial o BSC tanto para o acadêmico, quanto para o futuro profissional, uma vez que possibilita ampliar as possibilidades de melhorias na tomada de direção das empresas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Marion (2009, p.23), “a contabilidade é o grande instrumento que auxilia a administração a tomar decisões, pois ela coleta todos os dados econômicos, mensurando-os monetariamente e registrando-os em forma de relatórios, que contribuem para uma tomada de decisão. O método de tomar decisões surge então dos dados e informações levantadas por meio

da contabilidade e esse não se limita às empresas, gestores ou administradores, mas também a vários componentes, como por exemplos da contabilidade, que podem ser tanto internos (gerentes, funcionários e outros) quanto externos (governo, investidores, sindicatos, fornecedores).

Uma das ferramentas gerenciais utilizadas na contabilidade estratégica é o *Balanced Scorecard*- BSC. Definido como um Sistema de Gestão Estratégica, o BSC permite a tradução da Visão, da Missão e da Aspiração Estratégica da empresa em objetivos tangíveis e mensuráveis. Como define Cripaldi (2004), o BSC tem por objetivo mensurar indicadores ligados à satisfação dos clientes, aos processos internos, ao aprendizado e desenvolvimento dos funcionários e das finanças; ligando isso tudo à estratégia.

A Missão, Visão e Valores de uma empresa, funciona, segundo Chiavenato (2005) “como o propósito orientador para as atividades da organização e para aglutinar os esforços dos seus membros. Serve para clarificar e comunicar os objetivos da organização, seus valores básicos e a estratégia organizacional. A partir desta orientação, é possível desenvolver-se o BSC de uma organização.

Algumas definições são relevantes para o desenvolvimento do BSC a que se propõe este trabalho.

A primeira delas são as perspectivas do *Balanced Scorecard*. O BSC de uma empresa é criado com base em quatro perspectivas básicas (Financeira, Clientes, Processos Internos, Aprendizado e Crescimento). Nesse sentido, os responsáveis pelo negócio levantam as metas de cada área e os principais indicadores que devem ser acompanhados para alavancar o desempenho da empresa.

Essas quatro perspectivas, quando ajustadas, proporcionam uma análise e uma visão da situação atual e futura do desempenho da empresa, gerando um equilíbrio entre os objetivos de curto e longo prazo, entre os indicadores financeiros e os não financeiros, as medições com foco externo e com foco interno e entre as medições de resultado de esforços passados e os impulsionadores de desempenho futuros.

Em segundo lugar, vem o processo de Construção e Implementação – O primeiro passo para as empresas elaborarem um BSC deve ser a definição da estratégia. Definir as quatro perspectivas básicas é o segundo passo. Para cada uma delas são selecionadas metas de negócio e indicadores correspondentes que devem mostrar se essas metas estão sendo atingidas ou não. A definição da periodicidade de acompanhamento de cada indicador é o terceiro passo. Depois

de implantar o *Balanced Scorecard* e de observar as relações de causa e efeito dos indicadores do negócio, as empresas procuram aprofundar o sistema de diversas formas.

O *Balanced Scorecard* aponta o diferencial competitivo da empresa, fazendo com que esforços sejam direcionados para suas áreas de maior competência apontando, ainda, áreas com determinado grau de incompetência através do sistema de avaliação.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Neste tópico abordam-se os procedimentos metodológicos desta pesquisa. Esta caracterização é importante, para justificar as razões de seleção do método para este trabalho, pois de acordo com Gil (2010, p.25), “à medida que se dispõe de um sistema de classificação, torna-se possível conhecer as semelhanças e diferenças entre as diversas modalidades de pesquisa.

Assim, quanto aos objetivos, esta pesquisa caracteriza-se como descritiva. Como sugere o próprio conceito, este tipo de estudo destina-se à descrição de uma realidade. Além de seus diferentes usos no meio científico, ela pode agregar valor, também em pesquisas de mercado, com intuito de gerar informações estratégicas que embasem tomadas de decisão.

No caso da instituição em questão, pretende-se levantar informações que identifiquem seu perfil de atuação no mercado em que está inserida. Este estudo descritivo permite o levantamento de dados objetivos, de modo que a ação intelectual do pesquisador não interfere nos resultados. Nesse sentido, a base de dados, geralmente são documentos a partir dos quais se processam os levantamentos e as abordagens de campo.

Quanto aos procedimentos, são diversos os procedimentos que podem ser desenvolvidas em uma pesquisa descritiva. Para atingir o objetivo proposto neste estudo, será utilizado o estudo de caso. Segundo Gil (2010, p.37) este procedimento “consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento”. Considera-se, desse modo, que o estudo de caso é ideal, nesta pesquisa, uma vez que se pretende abordar um fenômeno individual com o objetivo de compreender a situação da instituição, objeto desta pesquisa, que está localizada na Região Centro Sul do Estado, e encaminha-se para os 50 anos de existência.

As técnicas de coleta de dados utilizadas foram as informações obtidas no site da Fundasul; a utilização de um modelo de BSC, disponível em <http://marketii.com.br>, que serviu de base para a elaboração do mesmo e a realização de reuniões para o devido preenchimento das planilhas. Após a coleta dos dados, as informações constantes nas planilhas do BSC serão analisadas minuciosamente

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico são abordados os resultados da pesquisa que se configura com a apresentação da missão, da visão e dos valores da instituição; a matriz SWOT e o quadro final do BSC.

A missão da Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – FACCCA, faculdade mantida pela FUNDASUL, é: “através da integração entre ensino, pesquisa e extensão, assume a missão de promover educação superior de qualidade, para formação de sujeitos comprometidos com o desenvolvimento social, cultural, econômico e sustentável da sociedade”.

Os valores da Fundasul são ética, trabalho, qualidade, profissionalismo e integração social que compõem a forma de agir.

De acordo com Andrade (2012, p.32) a visão se refere a “definição de uma situação futura desejada em longo prazo que se caracterize como uma meta ambiciosa, e que possa servir como guia tanto para a definição de objetivos para a realização da missão institucional.”

A Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul - FUNDASUL - pretende participar de um processo de melhoria contínua em todos os segmentos em que se envolva.

A seguir apresentam-se as forças, as fraquezas, as oportunidades e as ameaças, apresentadas na matriz *SWOT*, que auxiliam na elaboração do BSC.

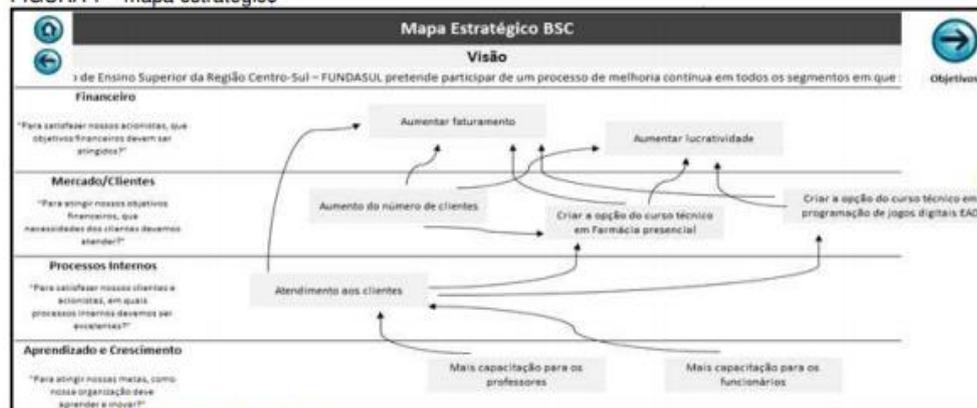
QUADRO I – Matriz SWOT

AMBIENTE INTERNO	AMBIENTE EXTERNO
<p>FORÇAS</p> <p>Faculdade tradicional da região, que envolve 15 municípios.</p> <p>Ensino presencial com 45 anos de experiência atuando no mercado.</p> <p>Professores qualificados e à disposição dos acadêmicos.</p>	<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Divulgação da instituição nos municípios da região.</p> <p>Utilizar o facebook e instagram</p> <p>Disponibilizar uma disciplina por semestre com a modalidade EAD, por exemplo realidade brasileira e cidadania, com um custo menor para os alunos.</p> <p>Parcerias com comércio e escritórios, concedendo descontos em troca de marketing.</p> <p>Espaço para depoimentos de alunos expressarem o motivo pelo qual escolheram a Fundasul</p>
<p>FRAQUEZAS</p> <p>Não possui um refeitório adequado para os acadêmicos</p> <p>Salas de informática com poucos equipamentos em perfeitas condições</p> <p>Estrutura das salas de aula poderia ter climatização e melhor internet.</p> <p>Pouca visibilidade na entrada da faculdade, com iluminação precária.</p> <p>Pouca divulgação</p>	<p>AMEAÇAS</p> <p>Ensino à distância</p> <p>Alto valor das mensalidades.</p>

. Fonte: blog <http://marketti.com.br>

A seguir, na Fig. 1, apresenta-se o mapa estratégico, utilizado pelas empresas para relacionar os objetivos estratégicos da organização com as quatro perspectivas do BSC. Carraro, et al (2018, p.111) explica que “A partir desta perspectiva pode-se desenhar um mapa estratégico dos objetivos a serem alcançados, desde o funcionário da organização até o acionista”.

FIGURA 1 – mapa estratégico



Fonte: blog <http://marketti.com.br>

Depois do mapa, foi apresentado o plano de ação e indicadores, permitindo um resultado melhor, gerenciando com mais eficácia as transformações ocorridas no ambiente interno e externo altamente competitivo, em busca de maior e melhor criação de valores agregados. Com o propósito de evidenciar os resultados, aumentar o crescimento, ter a capacidade de mudar e melhorar continuamente, assim obtendo uma maior lucratividade com os resultados, através do potencial que ele apresenta.

5 CONSIDERAÇÕES FINAS

Por meio do modelo de BSC, extraído do site Marketii, foi analisada a estrutura atual da instituição, apresentando a missão, a visão e os valores da mesma, evidenciando os seus pontos fortes e fracos, além de definir os objetivos, indicadores, frequência e iniciativas de uma perspectiva.

Desenvolveu-se um mapa estratégico com base nas perspectivas: financeira, mercado/clientes, processos internos e aprendizado e crescimento. Depois de definidos os objetivos, para cada um foram apresentados os indicadores, frequência e iniciativa. Além disso, para cada indicador definido nos seus objetivos foram determinadas metas de acordo com a frequência de acompanhamento.

Na perspectiva financeira propôs-se o aumento da lucratividade e seu faturamento, ampliando o marketing para os cursos existentes e para novos cursos, além de formalizar parcerias.

Na perspectiva dos clientes sugere-se aumento do número de clientes, com a realização de diversas parcerias, além da criação de opções de cursos técnicos e em EAD que é o potencial do mercado no cenário atual.

Na perspectiva de processos internos sugeriu-se uma pesquisa de satisfação ao cliente com poucas questões, mas com objetividade para acompanhar a opinião e sugestões do público alvo.

E, na perspectiva de aprendizado e conhecimento propôs-se a capacitação dos professores e funcionários, possibilitando o crescimento interno da organização.

Por meio deste estudo, percebe-se possível a utilização do BSC na instituição de ensino, pois ele proporciona resultados de crescimento e desenvolvimento, objetivados em metas e estratégias.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. R. de. **Planejamento Estratégico: Contabilidade Gerencial , implementação e Contabilidade Gerencial Controle.** São Paulo, 2012.

CARRARO, Wendy Beatriz Witt Haddad [et al.]; coordenado pelo SEAD/UFRGS. **Destaques da contabilidade gerencial.** Porto Alegre: Editora UFRGS, 2018.

CHIAVENATO, I. **Introdução à Teoria Geral da Administração.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

CREPALDI, S. A. **Contabilidade Gerencial Teorias e Práticas.** 3ed. São Paulo: 2004.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MARION, J. C. **Contabilidade básica. 10 ed.** 2 reimpr. São Paulo: Atlas, 2009.

EDUCAÇÃO FÍSICA**A IMPORTÂNCIA E A PERCEPÇÃO DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA COMO FORMA DE PREPARO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES**

ROSIK, Jandrieli Guterres¹⁶
RODENBUSCH, Camila de Barros¹⁷

Palavras-chave: Corrida de Rua; Treinamento Resistido; Preparação Física; Prevenção de Lesões.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa aborda a temática da corrida de rua e do treinamento resistido. O estudo se justificou pelo considerável crescimento do número de praticantes de corrida e pela importância de uma preparação física adequada, visando à melhora da performance e à prevenção de lesões. O objetivo deste estudo é analisar, através da percepção de praticantes de

¹⁶ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca - Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul – Fundasul - Curso de Ciências Contábeis-jandrigrosiak@gmail.com

¹⁷ Fundasul, Professora do Curso de Educação Física Bacharelado - milaroden@yahoo.com.br

corrida de rua, a importância do treinamento resistido no preparo físico e na prevenção de lesões.

Os objetivos específicos que serviram como apoio para o objetivo geral, foram: verificar a percepção de corredoras de rua quanto a importância do treinamento resistido na sua preparação física; verificar a percepção dessas atletas quanto a importância do treinamento resistido na prevenção de dores e lesões; e, verificar através da percepção das praticantes, a influência do treinamento resistido na qualidade da corrida.

Assim, o problema em que se baseia este estudo parte da seguinte questão: Qual a importância e a percepção do treinamento resistido para praticantes de corrida de rua como forma de preparo físico e prevenção de lesões?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A corrida é um dos métodos de locomoção terrestre e tem como origem temporal a pré-história, em que o homem, como forma de sobrevivência, deveria ter movimentos mais velozes, tanto para caçar como também para fugir de seus predadores. Aqueles que não conseguiam correr com a mesma destreza eram os primeiros a serem derrotados. Além disso, naquela época histórica, as comunidades eram predominantemente tribais e tinham como critério de escolha para o chefe da tribo, o homem que fosse mais ágil entre a maioria. Portanto, a condição de correr rápido lhes possibilitava poder e respeito (PULEO e MILROY, 2011).

Hoje, contudo, como prática esportiva voltada ao atletismo, ou apenas como uma atividade física, a corrida de rua é considerada uma das atividades físicas mais acessíveis para ser praticada, pois seu gesto motor é aprendido nos primeiros anos de vida. Além disso, a corrida não exige habilidades nem materiais específicos como requisitos e pode ser realizada em qualquer localidade, o que facilita a adesão de um grande número de pessoas à modalidade, seja de forma individual ou em grupo.

Não existem, também, restrições quanto às condições técnicas ou econômicas, idade, gênero e tipo físico para a participação de corridas. Além disso, de acordo com Dallari (2009) e Evangelista (2011), a corrida é uma das modalidades que mais crescem. O número de participantes passa de 25 mil em apenas uma prova, das diversas que ocorrem em diferentes regiões do país.

Embora essa prática exista há milhares de anos, Puleo e Milroy (2011) afirmam que foi nos últimos quarenta anos que houve um grande desenvolvimento da indústria esportiva nessa área. Influenciada pela mídia, pois são diversificadas as informações sobre a importância de praticar atividades físicas diariamente, a corrida cada vez ganha mais adeptos, motivados à adesão de hábitos saudáveis. Esse esporte ocupa hoje um lugar de destaque entre as categorias que combinam prazer e promoção da saúde.

É um dos meios de manifestar a competitividade humana de forma saudável, como também, proporcionar ao praticante um novo estilo de vida, associado aos benefícios que envolvem a saúde, o divertimento, a integração social, a prevenção de doenças, a independência e a autoconfiança (PULEO e MILROY, 2011; SALGADO e CHACON-MIKAHIL, 2006).

A corrida de rua é um esporte extremamente prazeroso, que instiga o atleta a superar seus limites, porém, muitos dos praticantes desconhecem as lesões provocadas por métodos inadequados de treinamento, que podem provocar alterações estruturais na musculatura, cartilagens e tecidos ósseos (COHEN e ABDALLA, 2003).

Puleo e Milroy (2011) destacam que algumas lesões provocadas pela corrida estão além do controle humano, mas outras são evitáveis através de programas de treinamento resistido com acompanhamento de Profissionais de Educação Física.

A preparação física é fundamental para a prática de toda e qualquer atividade ou exercício físico, não sendo diferente com a corrida, tem como objetivo preparar o indivíduo para determinadas exigências musculares, articulares e cardiovasculares. Segundo Puleo e Milroy (2011) a preparação física para atletas de corrida de rua é um elemento de treinamento importante, pois é através dela que se reduz o potencial de lesões em treinos e em provas, há melhora do condicionamento corporal global do indivíduo, no fortalecimento do corpo e no desempenho na corrida.

O profissional de Educação Física possui conhecimentos sobre as variáveis que o esporte envolve, tais como valências físicas e os métodos de treinamento de acordo com a individualidade biológica de cada praticante. O trabalho realizado por um profissional qualificado garante melhores resultados ao que se refere à qualidade da corrida, preparação física e prevenção de lesões. De acordo com Evangelista (2011), músculos não preparados podem diminuir a capacidade de produzir força e potência, levando a lesões.

O treinamento resistido é uma das muitas formas de preparação física e de melhora do desempenho de corredores, mas para isso existem diversas técnicas de treinamento que podem ser utilizadas.

De acordo com Novaes (2008), um dos métodos de exercícios resistidos mais utilizados em corredores são os circuitos, com a proposta de melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e a força. Esse método é bastante utilizado em corredores iniciantes e avançados, priorizando o trabalho de resistência de força, uma capacidade física de grande influência no desempenho da corrida e na prevenção de lesões (EVANGELISTA, 2011).

Conforme Hall (2009), a distensão muscular é uma das lesões mais comuns em corredores, resultante de estiramentos excessivos dos músculos, que podem levar o praticante a ficar afastado das suas práticas por algum tempo. Tendo isso em vista, salienta-se a importância de profissional de Educação Física qualificado na preparação física de corredores, realizando um trabalho através do treinamento resistido, a fim de prevenir e evitar lesões decorrentes da modalidade.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa constitui-se como um estudo transversal, com abordagem qualitativa, caracterizando-se também como descritivo, com procedimento de estudo de caso, que compreende o planejamento, a coleta e a análise dos dados.

As participantes foram mulheres praticantes de corrida de rua da Associação de Corredores de Rua da cidade de Camaquã/RS, selecionadas de acordo com os critérios de inclusão do estudo. A amostra do presente estudo foi composta por 05 mulheres, com idades mínima e máxima, respectivamente, de 40 e 50 anos.

Para atender os objetivos da pesquisa, foram utilizadas, para a coleta de dados, uma Ficha Anamnese e uma Entrevista Semiestruturada. Os dados da Anamnese foram analisados e apresentados de forma descritiva e através de médias e percentuais. Para a análise da Entrevista Semiestruturada foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (2011).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento foram analisados os dados da Ficha de Anamnese, que possibilitou traçar o perfil das participantes e obter dados relevantes para o estudo. A média de idade das participantes foi de 43,8 anos, que de acordo com Mosquera (1987), Papalia, Olds e Feldman (2006), caracteriza a fase chamada de vida adulta média, que constitui o centro da vida. É uma fase a que Neri (2001) classifica como transitória ou como uma fase de maturidade, pois é quando ocorrem mudanças sucessivas, geralmente é um período com muitos desafios, com responsabilidades e múltiplos papéis (PAPALIA, OLDS e FELDMAN, 2006).

Nesta fase, os indivíduos também passam a repensar aspectos relacionados à saúde, buscando, muitas vezes, a prática de alguma atividade física. No caso deste estudo, as participantes associam a corrida de rua com o treinamento resistido. Duas delas realizam as atividades todos os dias, enquanto as demais, apenas de três a quatro vezes na semana.

Em relação aos motivos que as levam à prática da corrida de rua, apenas uma participante afirmou ter sido por recomendação médica, enquanto as outras destacam aspectos relacionados à imagem corporal, ao condicionamento físico e emagrecimento, além do lazer e da busca por uma melhor qualidade de vida. Com relação aos motivos que as levam à prática do treinamento resistido, a maioria destaca o ganho de condicionamento físico, seguido pela necessidade de prevenção e tratamento de lesões, além do cuidado com a imagem corporal/estética.

De uma forma geral, quando questionadas sobre os objetivos que as levam a praticar atividade física, as participantes objetivam a obtenção de uma melhor qualidade de vida, seguido pelo condicionamento físico, emagrecimento e estética.

Referente às lesões, três das participantes não sofreram nenhum tipo de lesão que exigisse cuidados especiais e tratamento com orientação médica. Porém, alegaram sentir dores e sofrerem pequenas distensões musculares que lhes causaram desconforto. Uma das participantes afirma ter lesionado o joelho em função da prática de corrida de rua sem a devida preparação muscular, causando-lhe a síndrome do trato iliotibial. Outra participante alega ter diversas lesões pequenas devido ao longo período que pratica a corrida de rua, entre elas, cita a inflamação no conjunto dos tendões de três músculos na região do joelho (sartório, grácil e semitendinoso), chamado de “pata de ganso”; lesão na musculatura posterior de coxa; estiramento dos músculos adutores e leves torções na articulação dos tornozelos.

Embora algumas das participantes alegam ter se lesionado em função da corrida de rua, a última questão da Ficha de Anamnese deteve-se à percepção de saúde das participantes. Todas elas responderam que consideram ter uma saúde ótima, além de elegerem a corrida de rua também como uma forma de lazer e busca por uma melhor qualidade de vida, não conseguindo imaginarem-se sem a atividade.

Através da entrevista semiestruturada, as participantes relataram suas experiências com a corrida antes e após a prática do treinamento resistido.

Os dados preliminares demonstraram, através da percepção das entrevistadas, que a corrida de rua, associada à prática de treinamento resistido, proporcionou-lhes, em alguns casos, ausência ou menor índice de lesões ocasionadas pela corrida, maior resistência muscular para a corrida realizada em subidas, assim como melhor condicionamento físico e maior disposição.

Destaca-se que estes dados referentes à entrevista semiestruturada são prévios, visto que ainda estão em análise.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa trata de um tema extremamente atual, cuja importância de novos estudos é imprescindível na busca de dados que embasem aspectos teóricos e suas aplicações práticas.

Através da análise preliminar dos dados coletados, pode-se identificar, de acordo com a percepção das participantes, a importância da prática do treinamento resistido associado a corrida de rua. Até o momento, é possível sugerir que a prática do treinamento resistido, quando orientada por um profissional de Educação Física, pode ser uma forma de preparação física e prevenção de lesões em mulheres praticantes de corrida.

Espera-se que com o término da análise das entrevistas, estes resultados permaneçam sugerindo que a prática do treinamento resistido proporciona benefícios em relação à prevenção de lesões quando associado à corrida de rua.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

COHEN, M.; ABDALLA, R. **Lesões nos esportes**: diagnóstico, prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Revinter Editora, 2003.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. São Paulo: PhD - Universidade de São Paulo, 2009.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de força e flexibilidade aplicado à corrida de rua**: Uma abordagem prática. São Paulo: Phorte Editora, 2011.

MOSQUERA, J. J. M. **Vida adulta**: personalidade e desenvolvimento. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 1987.

NERI, A. L. **Desenvolvimento e Envelhecimento**: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas: Papirus, 2001.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PULEO, J.; MILROY, P. **Anatomia da corrida**. Barueri, SP: Manole, 2011.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**. CAMPINAS, v. 4, n. 1, 2006.

FATORES INFLUENCIÁVEIS PARA PRÁTICA DE CAMINHADA AO AR LIVRE NA PRAINHA DE CAMAQUÃ. UM PROJETO DE REVITALIZAÇÃO.

VASCONCELLOS, Lenyzi¹⁸
VARGAS, Leandro¹⁹

Palavras-chave: Caminhada; terceira idade; Revitalização.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física na terceira idade é de extrema importância para prevenção e/ou reabilitação de doenças cardiovasculares, entre outras. Por isso, cresce cada vez mais o grupo de pessoas desta faixa etária em academias, studios, clubes e parques. Nesse sentido, a atividade ao ar livre, tem sido considerada um importante componente de um estilo de vida saudável, devido, particularmente, a sua associação com diversos benefícios para saúde física e mental. Com o controle das doenças e melhoria da qualidade de vida, a expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade tende a aumentar.

Esta pesquisa parte da constatação de que, na cidade de Camaquã, há uma quantidade considerável de pessoas que busca atividades ao ar livre durante o dia, especificamente, no parque de lazer denominado “Prainha” espaço para a realização de esportes e atividades físicas. Grande parte desse público frequentador do ambiente pertence ao grupo denominado da terceira idade. Diante dessa realidade percebe-se a necessidade de uma adequação às pistas e espaços destinados às atividades físicas diárias como as caminhadas e corridas. Um ambiente que, além do espaço físico, ofereça orientação para os grupos específicos tornar-se-á, além de acolhedor,

¹⁸ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca - Fundação de Ensino Superior da região Centro-Sul- Fundasul – lenziv1@gmail.com

¹⁹ Professor Orientador – Educação Física - Bacharelado - professorleandrovargas@gmail.com

mais eficiente no sentido de assistir os usuários na realização de uma atividade de forma segura, será, portanto, mais acolhedor, oportunizando uma frequência ainda maior deste grupo.

Como o espaço é propício à prática de exercícios, este estudo sugere a implantação de um projeto de caminhada orientada, para o caso específico deste exercício e uma revitalização para o aproveitamento deste espaço em outras com academia ao ar livre, placas de alongamentos, pistas exclusivas a ciclistas entre outras. A revitalização certamente trará melhoria da qualidade de vida desse grupo de pessoas e proporcionará que outros grupos realizem atividades no local, emoldurado pela natureza, pelo ar puro e o silêncio não encontrado em outros espaços urbanos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A caminhada praticada com regularidade é um componente essencial no estilo de vida saudável, prevenindo doenças, melhorando a saúde e a qualidade de vida. MAZO (2004), principalmente para pessoas que estão iniciando na prática de atividades. De acordo com Mazo (2004):

A caminhada é uma atividade física indicada para pessoas iniciantes na prática de atividade física suscetíveis a lesões ortopédicas (idosos, pessoas com peso corporal elevado, mulheres pós-menopausadas, portadores de doenças crônico-degenerativas, dentre outros, portadores de risco para doenças cardiocirculatórias e respiratórias (fumantes, hipercolestêmicos, hipertensos, estressados, sedentários) e que gostam dessa atividade física. (MAZO, 2004, p. 45)

Mazo (2004), complementa com essa mesma visão benéfica à caminhada,

[...] a caminhada é um esforço físico seguro, pois apresenta reduzidos riscos de lesões cardiovasculares e ortopédicas, por ser uma atividade de simples execução, de fácil adaptação, e de utilizar pouca técnica e equipamentos, permitindo assim, uma melhor aceitação por parte das pessoas. (MAZO, 2004, p. 56)

Geralmente as pessoas recorrem à prática de caminhadas com o objetivo de perder peso (através da queima de calorias) e também como alternativa de obter alguma melhora da saúde como um todo: bem-estar físico, psíquico e emocional. Por esses motivos, é importante descrever os benefícios, dificuldades e peculiaridades do condicionamento físico, visando prevenir e atenuar o declínio funcional que o envelhecimento provoca.

De acordo com Nahas (2006), as atividades como caminhada são bastante apreciadas pelos idosos, além de ser um ótimo exercício para a melhora do sistema cardiovascular.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de abordagem descritiva qualitativa. Realizado na cidade de Camaquã RS, especificamente na localidade do Complexo Esportivo Rui Castro Neto, também chamado de Prainha, um dos principais parques turísticos de integração da cidade, localizada no bairro Jardim Do Forte.

Foram entrevistados, somente aqueles que obtinham as características necessárias para este estudo, isto é: estar praticando caminhada e/ou corrida na prainha, acompanhado ou não; ter idade de 50 anos ou mais. Como ferramenta de coleta de dados foi utilizado o método de entrevista semiestruturada. Como a pesquisa não foi realizada em nenhuma instituição, não houve a necessidade do Termo de Autorização Institucional (TAI). A entrevista foi gravada com aparelho próprio do entrevistador.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Souza et al. (2017) é crescente na atualidade a conscientização da população sobre a importância da utilização de espaços públicos ao ar livre para a prática de atividades físicas e lazer, promovendo a convivência social e a preservação ambiental nos grandes centros urbanos. Pierone et al. (2016) acrescenta que a beleza natural dos parques públicos, tornou-se um ponto de bem-estar e saúde, sendo fundamental para a prevenção de doenças e agravos à saúde, que associado à prática de atividades físicas geram benefícios sociais, físicos e psicológicos. De acordo com os autores, o ambiente tem efeito positivo sobre os participantes.

KUNZLER et al. (2014) reforça a ideia de que nesses espaços é possível observar uma grande variedade de tipos de atividades realizadas em diferentes níveis de intensidades e em diferentes faixas etárias.

Essa positividade ficou clara, também, nas entrevistas realizadas com as pessoas pertencentes ao grupo selecionado para este trabalho. Sobre os aspectos positivos da caminhada neste espaço, sobressai-se entre os participantes as questões da natureza, do ar livre e puro, de ver pessoas e encontrar pessoas que também estão fazendo o mesmo exercício. Outro fator positivo declarado foi o de que a escolha da “Prainha” para as atividades é a atração pelo local, pela sua beleza e tranquilidade, a oportunidade de curtir a natureza e sair da monotonia das academias.

Como ponto negativo desse tipo de espaço ressaltou-se o tempo chuvoso e frio extremo. Contudo, a maioria dos entrevistados corroboram as ideias dos autores sobre praticar atividades ao ar livre como o espaço ideal para a obtenção de resultados associados (físicos e mentais). O acesso à beleza natural e ao ar livre deste espaço tornam-se pontos de bem-estar e saúde, podendo ser explorado tanto pelo setor público como pelo setor privado, uma vez que alguns dos praticantes utilizam-se de ambos os ambientes.

Com relação ao aproveitamento do espaço público para a promoção da saúde, revelam-se como necessários alguns investimentos na parte destinada às atividades físicas entre os participantes. A demarcação ou construção de uma ciclovia tornaria as vias para caminhada mais seguras e livres de obstáculos; a pavimentação do piso adequado à caminhada tornaria as vias mais regulares e confortáveis em dias de tempo úmido; uma academia ao ar livre oportunizaria a conjugação de atividades como caminhada x alongamento x reforço muscular, entre outros.

Nesse sentido, entende-se que os praticantes de atividades físicas em ambientes naturais o fazem pela convicção do bem-estar que eles proporcionam, pela comunhão de saúde e bem-estar físico e mental, um equilíbrio traduzido pela própria natureza. Assim, uma vez que a cidade dispõe deste espaço público, sua revitalização é necessária. Valorizar este ambiente com investimentos é a coerência que sua utilidade exige. Trata-se de ações que podem ser realizadas tanto pela iniciativa pública como pela privada ou em parcerias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação aos seus objetivos, esse estudo se propôs a registrar informações acerca do perfil dos praticantes; identificar os motivos de adesão à caminhada e estabelecer relações

teórico-práticas sobre os riscos e benefícios da prática da caminhada realizada sem a orientação do Professor de Educação Física.

Investigar a preferência dos praticantes de exercícios na Prainha, junto à natureza, na claridade do dia e ao ar livre, permitiu que se identificassem as razões de tal escolha, bem como a visão que os mesmos possuem sobre as condições do local para suas atividades. Assim, além de caracterizá-la como espaço ideal a partir de suas especificidades, foi possível, igualmente fazê-lo a partir de sua implicação na rotina como hábito saudável.

Para além de responder inquietações pessoais, este trabalho será essencial como o marco inicial em novas pesquisas que se preocupam em apresentar à população um projeto de revitalização da localidade da Prainha para um movimento mais saudável, tornando o lugar mais adaptado a atividades físicas com um projeto de implantação de uma academia ao ar livre.

REFERÊNCIAS

MAZO, Giovana Zarpellan. **Atividade física e o idoso**: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

SOUZA, R. G. et al. A influência da prática da atividade Física ao ar livre no desenvolvimento social de Capitais do nordeste. **Caderno de Graduação Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**.2017;4(1):77.Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/3647>. Acesso 07/06/19.

PIERONE JM, Vizzotto MM, Heleno MGV, Farhat CAV, Serafim AP. **Qualidade de vida de usuários de parques públicos**. Bol. Psicol. São Paulo. 2016;66(144):99-112.

KUNZLER, M. R. Rocha ES, Bombach GD, Neves D, Santos GS, Carpes FP. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde debate**, 2014; 38.

EFICÁCIA DO ALONGAMENTO DINÂMICO NO AUMENTO DA AMPLITUDE DE MOVIMENTO DE QUADRIL DE MULHERES TREINADAS. UMA COMPARAÇÃO ENTRE EXERCÍCIOS REALIZADOS PRÉ E PÓS O TREINAMENTO DE FORÇA.

LINDMANN, Karolina Moiano²⁰
SILVEIRA, Erik Menger²¹

Palavras-chave: Flexibilidade; Alongamento; Quadril; Mulheres.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda os exercícios de alongamento e os seus efeitos na flexibilidade. Justifica-se pela importância da flexibilidade nas práticas diárias da população atleta e não atleta e tem como objetivo primário a análise e comparação do ganho de amplitude de movimento do quadril em mulheres entre 30 e 50 anos de idade, treinadas. Os objetivos específicos levarão o pesquisador à comparação dos efeitos na flexibilidade, adquiridos entre exercícios de alongamento dinâmicos, realizados antes e depois do treinamento de força. Essa comparação foi realizada através do teste de sentar e alcançar. Como problema de pesquisa são apresentadas as seguintes perguntas: Realizar exercício de alongamento dinâmico, como aquecimento articular, aumenta a amplitude de movimento de quadril, em mulheres entre 30 e 50 anos de idade, praticantes de treinamento de força? Há diferença de amplitude adquirida entre exercício realizado antes do treino de força e exercício realizado após o treino?

²⁰ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas- Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro-Sul _ Fundasul - karol.lindm@hotmail.com

²¹ Professor Orientador do curso de Educação Física- Faccca-Fundasul - eriksilveira@hotmail.com

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A flexibilidade é definida por Nieman (2011, p.36) como “a capacidade funcional das articulações de se moverem por uma amplitude máxima de movimento”. É uma característica obtida através da quebra da homeostase, ou seja, por uma sobrecarga direcionada ao músculo envolvido. Assim, ele vai se alongando e se adaptando a novas sobrecargas, por isso, um treino frequente de alongamento é capaz de manter e elevar os níveis de flexibilidade de um indivíduo.

Um dos principais métodos de alongamento é o dinâmico, que “envolve um movimento dinâmico durante sua realização que resulta num movimento ao longo de toda a amplitude de movimento das articulações envolvidas” (FLECK; KRAEMER, 2017, p. 162).

Há diferenças relacionadas à flexibilidade entre homens e mulheres. Uma delas é o fato de as mulheres apresentarem músculos menos volumosos do que os homens, permitindo uma melhor adaptação ao alongamento. Também, por possuírem menos colágeno no tecido conjuntivo, possuem maior extensibilidade muscular, pois o colágeno é uma estrutura da célula, pouco extensível. (GAJDOSIK et al; 1990 apud ALTER, 2010, p. 138).

A prática de alongamentos promove, além da melhora na amplitude de movimento, a melhora na funcionalidade. Isso acontece porque a flexibilidade é responsável pelo grau de movimento do indivíduo. Sendo assim, uma pessoa flexível será capaz de realizar suas tarefas diárias, com maior disposição. (GAMA et al; 2018). Isso leva a uma menor disposição a desvios posturais e, conseqüentemente, aumento da autoestima, já que o indivíduo tem uma percepção corporal positiva através da diminuição de quadros de dor e da melhora postural.

Quanto à prevenção de lesão há controvérsias. Alguns estudiosos defendem o uso dos alongamentos, outros dizem que não possuem tamanha importância. Uma revisão bibliográfica, realizada por Almeida, P. et al; (2009) constatou que a maioria dos autores estudados apontaram o alongamento crônico, como forma de aumentar a flexibilidade. E em relação às lesões, a maioria associa sua diminuição ao nível de condicionamento físico e idade, e não à prática de alongamento estático. Acreditam que a prevenção esteja mais relacionada ao alongamento dinâmico e ao aquecimento.

No presente estudo, porém, aponta-se para o fato de que a flexibilidade está diretamente ligada à prevenção de lesão, uma vez que a análise de um indivíduo com pouca flexibilidade, demonstrará que, conseqüentemente, ele não terá uma boa funcionalidade. Seus movimentos serão limitados e isso poderá causar, baseando-se na literatura até então estudada, lombalgias,

dores musculares, contraturas ou outras lesões ocasionadas pela falta de amplitude de movimento.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa constitui-se como um estudo transversal, como uma pesquisa de objetivo exploratório-descritivo, de natureza quantitativa. Seu objeto de estudo é o estudo de casos múltiplos, utilizando como coleta de dados a pesquisa-ação. Para a análise de dados usou-se a análise de conteúdo.

O público participante foram 10 mulheres de 30 a 50 anos de idade. Praticantes de treinamento de força, há mais de seis meses, na academia de musculação Mova, na cidade de Cristal/RS, selecionadas de acordo com os critérios de inclusão deste estudo. Foram divididas em dois grupos de 5 participantes, grupo (1) e grupo (2), através de sorteio.

Para mensuração dos resultados foram coletados a idade, o peso, a estatura, o IMC, a percepção de esforço e o nível de flexibilidade dos extensores de quadril das voluntárias.

Nas duas semanas de estudo, utilizaram-se dois protocolos de atividades: Protocolo (A) ordem: Realização do teste de flexibilidade, alongamentos dinâmicos, treino de força e teste novamente. Protocolo (B) ordem: Realização do teste, treino de força, alongamentos e teste novamente.

Cada participante realizou apenas um protocolo por semana, sendo o da segunda semana realizado exatamente após sete dias da primeira intervenção. Os alongamentos realizados pelas participantes na intervenção foram todos alongamentos dinâmicos, com uma série de quinze repetições para cada perna.

A análise dos resultados foi apresentada de forma descritiva e através de gráficos. Para o teste de flexibilidade foi utilizado o Banco de Wells (ROCHA, 2013 p.185) e para a percepção de esforço foi utilizado um método adimensional chamado: Escala de Esforço Percebido na Flexibilidade (PERFLEX), DANTAS et al., (2008). Para execução de todos os procedimentos estatísticos, foi utilizado o pacote estatístico SPSS versão, 20.0 para Windows.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização da amostra, representada na tabela 1, teve como média de estatura 162,6 cm. Com relação aos valores do peso corporal das candidatas foi observado valor médio de 68,6 kg. Para o IMC; a média foi de 25,9 com desvio de 3,2, obtendo como valor mínimo 21,4 e máximo 31,3, com uma amplitude de 9,9. Em relação à idade, as avaliadas apresentaram média de 40,2 anos com desvio de 4,5, gerando amplitude de 14 anos entre 34 e 48 anos de idade.

TABELA 1 - Dados de caracterização da amostra, apresentados em média, desvio padrão, mínimo, máximo e amplitude.

	Média ± DP	Mínimo	Máximo	Amplitude
Estatura (cm)	162,6 ± 5,3	156,0	173	17
Peso (kg)	68,8 ± 8,7	57,2	86,2	29
IMC	25,9 ± 3,2	21,4	31,3	9,9
Idade (anos)	40,2 ± 4,5	34	48	14

Fonte: Os autores.

Dentre as 10 participantes, 8 consideraram o esforço na execução dos alongamentos como Normalidade, 1 forçamento e 1 desconforto. Isso pode relacionar-se com o grau de flexibilidade já existente em cada avaliada. Em relação à idade e flexibilidade, observou-se que quanto maior a idade maior era o nível de flexibilidade, mesmo havendo uma amplitude de 14 anos entre elas. Pode-se sugerir como explicação para esse resultado o tempo de prática de exercício físico pelas praticantes, sendo sua maioria com pelo menos mais de dois anos.

Quando comparados estatisticamente os resultados dos dois grupos observa-se, que no protocolo A, obteve-se valores de flexibilidade pré-intervenção, $28,9 \pm 6,3$ e pós-intervenção = $31,2 \pm 6,2$, $p = 0,059$, ou seja, foi observada uma tendência de efeito.

Quando as participantes foram submetidas ao protocolo B, obtiveram-se valores de flexibilidade pré-intervenção: $29,0 \pm 6,8$ e pós-intervenção: $31,6 \pm 6,6$, $p = 0,004$, ou seja, efeito

estatisticamente significativo, indicando a maior eficácia deste protocolo. Como resultado percentual no incremento de mudança entre pré-intervenção e pós-intervenção, obteve-se 7,9% de aumento na flexibilidade quando realizado o protocolo A e 8,9% quando realizado o protocolo B. Portanto, em ambos os protocolos obteve-se um aumento de flexibilidade, as intervenções tiveram tamanho de efeito moderado = 0,39 e 0,42 respectivamente.

Embora tenham sido observados resultados nos dois protocolos, essa diferença de amplitude adquirida é relacionada ao tempo de realização dos testes finais em relação aos exercícios de alongamento. Ao compararmos os dois protocolos, podemos observar que no A, os alongamentos foram feitos e só após aproximadamente 40 minutos de treinamento resistido foi realizado o teste final de flexibilidade. Então, soma-se o efeito inibitório (encurtamento, contração muscular) mais o tempo de intervalo entre os procedimentos.

Já o protocolo B teve uma diferença de no máximo 2 minutos entre alongamentos e teste final, sendo que houve efeito inibitório, porém, em seguida teve os exercícios de alongamento para reverter essa situação, diferentemente do primeiro caso citado.

O ganho de flexibilidade nos dois protocolos pode ser explicado pelo aumento da temperatura corporal, uma vez que, segundo Lopes (et al., 2018) o aumento da temperatura pela movimentação e da perda de energia entre os ciclos de alongamento reduzem a viscosidade da unidade músculo-tendínea e também pode contribuir para o aumento da amplitude de movimento. Morton et al; (201 apud Fleck e Kraemer 2017, p. 167) acrescenta que em um programa de treinamento de força, quando os exercícios são feitos em amplitude total de movimento, podem melhorar a flexibilidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se neste estudo que ambos os grupos, quando realizaram o protocolo B, atingiram resultado significativo no grau de flexibilidade, adquirido em relação a realização do protocolo A, em que, embora havendo aumento, este não foi suficientemente significativo. Em relação à percepção de esforço sobre os alongamentos, a maioria das participantes relatou “normalidade”.

Conclui-se, a partir do estudo realizado que o alongamento dinâmico é capaz de promover ganhos na amplitude de movimento de mulheres entre 30 e 50, treinadas e evidencia que os

níveis de flexibilidade foram correlacionados com o aumento da idade das participantes da amostra, demonstrando que quanto maior a idade maior era seu nível de flexibilidade.

Apointa-se como fragilidade nesta pesquisa a impossibilidade de controle do protocolo de treinamento, uma vez que as participantes realizaram treinamento de força individualmente, conforme sua ficha de treino. Sugere-se a aplicação deste estudo com o público masculino, a fim de comparar os resultados entre gêneros. Sugere-se, ainda, um aumento no tempo de intervenção.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. H. F.; BARANDALIZE, D.; RIBAS, D. I. R.; GALLON, D. MACEDO A.C. B.; GOMES, A. R. S. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioterapia em Movimento**, Vol. 22, n. 3, p. 335-343, 2009.

ALTER, M. J. **Ciência da flexibilidade**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DANTAS, E. H. M.; SALOMÃO, P. T.; VALE, R. G. S.; JÚNIOR, A. A.; SIMÃO, R.; FIGUEIRE, N. M. A. Escala de esforço percebido na flexibilidade (PERFLEX): Um instrumento adimensional para se avaliar a intensidade. **Fitness & Performance Journal**, v. 7, nº 5, p. 289-294, 2008.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GAMA, H. S.; YAMANISHI; J. N., GALLO, L. H.; VALDERRAMAS, S. R.; GOMES, A. R. S; Exercícios de alongamento: prescrição e efeitos na função musculoesquelética de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, Vol. 26, n. 1, pp. 187-206, 2018.

LOPES, C. R.; SOARES, E. G.; VIEIRA, C. F.; MARCHETTI, P. H. Comparação dos métodos de alongamento ativo estático, passivo estático e ativo dinâmico na flexibilidade do quadril. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, nº 80, p. 1117-1123, 2018. NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. São Paulo, Barueri: Manole, 2011.

ROCHA, A. C. **Avaliação física para treinamento personalizado, academias e esportes: uma abordagem didática, prática e atual**. São Paulo: Phorte, 2013.

O ATLETISMO E SUAS ABORDAGENS: UM ESTUDO EM ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS NA CIDADE DE CAMAQUÃ/RS

ALMEIDA, Renan Freitas de²²

VARGAS, Leandro²³

Palavras-chave: Atletismo; Atletismo Escolar; Estudo; Escolas de Camaquã; Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho destina-se à exposição das atividades desenvolvidas no projeto “O Atletismo e suas abordagens: Um estudo em escolas municipais e estaduais na cidade de Camaquã/RS”. O objetivo do referido projeto era o de compreender as abordagens conferidas ao Atletismo em escola da cidade de Camaquã/RS, bem como reconhecer a importância dada ao Atletismo no currículo e nas aulas de Educação Física. A realização deste projeto justifica-se pela importância do Atletismo como base de todos os esportes e para o desenvolvimento motor do indivíduo.

²² Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro- Sul – Fundasul . Curso de Educação Física – Licenciatura - nanalmeida18@gmail.com

²³ Professor Orientador - Curso de Educação Física – Faccca/Fundasul – professorleandrovargas@gmail.com

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATLETISMO

O Atletismo é a modalidade base para todos os esportes e deve ser proporcionado desde a educação infantil para que a criança desenvolva habilidades fundamentais para a prática de outros esportes.

Essa modalidade desportiva é mais antiga de que se tem conhecimento na história da humanidade. Segundo Cândido (s.d.), a história do Atletismo, e o seu aparecimento, confunde-se com a da própria humanidade. Correr, saltar e lançar são atividades que constituem padrões motores básicos utilizados no dia a dia, pois o homem já corria atrás dos animais, saltava para ultrapassar os obstáculos e lançava pedras para se defender ou para caçar visando a sua sobrevivência. O Atletismo nada mais é do que a utilização natural do patrimônio motor do homem.

Segundo Ribeiro (2018) Atletismo é o conjunto de esportes formado por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente é praticado em estádios, com exceção da maratona, que é uma corrida de longa distância. Sua origem é a Grécia Antiga, onde foram criados os estádios para realização das corridas a pé. Foi na Grécia também que houve o primeiro registro de uma competição de Atletismo, durante as Olimpíadas realizadas em 776 a.C.

Rabelo e Fernandes (2010 apud SANTOS, 2014) consideram o Atletismo como esporte clássico e base para várias outras modalidades. Sua aprendizagem é fácil, já que pode ser ensinado em espaços físicos adaptados e com materiais alternativos. Segundo esses autores: O Atletismo é considerado um esporte de fácil execução, possibilita trabalhar inúmeras capacidades físicas e movimentos básicos do ser humano, pois é composto por atividades de corrida, saltos e lançamentos, elementos fundamentais para o desenvolvimento de qualquer modalidade esportiva com execução dinâmica.

De acordo com Ribeiro (2018), atualmente o Atletismo é composto por quarenta e duas modalidades. Vinte e oito delas são olímpicas, disputadas por homens e mulheres em campo, ao ar livre ou em espaço fechado. Além de estar presente em competições olímpicas, o Atletismo participa também de campeonatos mundiais, regionais e encontros de Atletismo. Trata-se de eventos mundialmente importantes que incentivam a prática dessa modalidade, que termina por se restringir a esse espaço.

Diante de sua importância para o desenvolvimento humano, os Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física - PCN (1997, p. 38) especificam como modalidades de “Atletismo: as corridas de velocidade, de resistência, de revezamento e as com obstáculos; os saltos em distância e em altura, salto triplo, e com vara; e os arremessos de peso, de martelo, de dardo e de disco.” Os PCN (1997) sugerem que no plano especificamente motor, os conteúdos devem abordar a maior diversidade possível de possibilidades, que podem ser relacionadas ao Atletismo como, correr, saltar, arremessar, receber, equilibrar-se, desequilibrar-se, pendurar-se, arrastar, rolar, escalar, quicar bolas, bater e rebater com diversas partes do corpo e com objetos, nas mais diferentes situações.

2.2 ATLETISMO NA ESCOLA

A iniciação ao Atletismo deve acontecer na primeira fase do processo ensino aprendizagem, com ênfase para as formas de caminhar, de correr, de saltar, de lançar e de arremessar, utilizadas no Atletismo convencional. Essas atividades básicas evoluem de atividades de padrões gerais para atividades de forma grossa para os respectivos padrões no Atletismo.

Na sociedade atual, a cultura dos esportes é reconhecidamente importante como prática social, principalmente nas regiões mais periféricas onde a vulnerabilidade do ser humano inicia cedo pela sua exposição a contextos de marginalidade. Contudo, apesar da importância dos esportes e da facilidade de sua prática, para Matthiesen et. al. (2009 apud SANTOS, 2014), o Atletismo é pouco difundido nas escolas brasileiras, o que o torna praticamente desconhecido da maioria das crianças. É preciso explorar o lado educacional do Atletismo para além da perspectiva de competição restrita aos grandes eventos esportivos mundiais.

O espaço ideal para iniciação e desenvolvimento do Atletismo é a escola, nas aulas de Educação Física que, na maioria das vezes, negligencia-o, elencando fatores que tornam a atividade impossível ou difícil de ser praticada. Segundo Matthiesen (2009 apud SANTOS, 2014) muitos são os motivos que levam os professores a não ensinar o Atletismo nas aulas de Educação Física escolar. Entre eles estão a falta de estrutura das escolas, falta de espaço e de materiais específicos, o desinteresse dos alunos e da escola para com a Disciplina.

A escola é também responsável pelo desenvolvimento motor na infância que, Segundo Santos et al. (2004 apud PIERI, 2013, p. 1): é importantíssimo pois este está diretamente relacionado à aquisição de habilidades motoras, que vão auxiliar a criança a ter um amplo domínio do seu corpo, dando a ela condições de realizar diversos movimentos característicos da sua faixa etária, como: andar, correr, saltar, arremessar, lançar, chutar, etc., habilidades estas que ela utilizará no seu dia a dia. Todas essas habilidades são desenvolvidas pelo Atletismo e são fundamentais para a prática de outros esportes.

Assim, considerando a problemática que envolve o ensino dessa modalidade esportiva na escola, diante da importância atribuída ao Atletismo como atividade para o desenvolvimento motor desde a infância, é necessário investigar as abordagens que recebe no ambiente escolar, para, posteriormente, na segunda parte da execução da pesquisa, propor alternativas para que seu ensino possa acontecer de forma atraente e significativa para os alunos.

2.3 ABORDAGENS PEDAGÓGICAS DO ATLETISMO NA ESCOLA

Sugere Santos (2014) que os conteúdos de Atletismo devem também ser trabalhados de forma coerente com o objetivo de capacitar os alunos para que sejam emancipados e capazes de agir de forma autônoma, pois o que ocorre na prática, ainda são aulas com características mecanicistas, destoando, portanto, dos objetivos propostos pelas teorias críticas que embasam os documentos escolares.

Azevedo e Shigunov (2016) destacam algumas abordagens pedagógicas da Educação Física definindo-as como movimentos engajados na renovação teórico-prático com o objetivo de estruturação do campo de conhecimentos que são específicos da Educação Física. Trata-se de norteadores da Educação Física, segundo os autores: Abordagem da Concepção de Aulas Abertas; Abordagem Atividade Física para Promoção da Saúde; Abordagem Construtivista-Interacionista; Abordagem Crítico-emancipatória; Abordagem Crítico-superadora; Abordagem Desenvolvimentista; Abordagem Educação Física Plural; Abordagem Humanista; Abordagem Psicomotricista e Abordagem Sistêmica.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Para compreender como são as abordagens do Atletismo em escolas da cidade de Camaquã/RS, a metodologia utilizada foi a pesquisa qualitativa, com o objetivo de entender qual a importância dada ao Atletismo no currículo e nas aulas de Educação Física.

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de corte qualitativo na busca de informações conclusivas para o problema da pesquisa que envolveu cinco professores de escolas municipais e estaduais. Para a entrevista com os docentes foi utilizado um questionário constituído de doze questões. Após a coleta de dados procedeu-se à análise das respostas dos entrevistados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os entrevistados conceituam o Atletismo como grupo de esportes dividido em três modalidades: corridas, saltos e arremessos. Para quatro deles o Atletismo é uma prática integrante do currículo escolar. Somente um professor respondeu que o Atletismo fica em segundo plano na escola, apesar de considerar, como os demais, que é importante trabalhar o Atletismo nas aulas de Educação Física.

Sobre a abordagem do Atletismo na Escola, as respostas foram: trabalhado com seriedade; Iniciação às corridas e saltos; como esporte de base. Uma única resposta revelou que o Atletismo não é desenvolvido na escola por falta de espaço.

As modalidades de Atletismo preferidas pelos alunos, de acordo com as respostas, são corridas, arremessos de peso e salto em distância. Sobre as atividades de Atletismo desenvolvidas na Escola, a opinião dos professores é de que eles as veem com positividade, demonstrando interesse e participando ativamente. Alguns gostam muito, outros têm dificuldade devido ao sedentarismo, há também os que gostam de participar em função das competições.

As principais dificuldades enfrentadas pelo professor para desenvolver atividades de Atletismo na escola foram: falta de espaço físico e materiais específicos de cada modalidade.

Para a maioria dos professores é possível adaptar o espaço físico e alguns materiais disponíveis na escola para a prática do Atletismo. Para quatro dos cinco entrevistados, a escola valoriza e incentiva o desenvolvimento das atividades de Atletismo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das questões das entrevistas constatou que existe ciência da importância do Atletismo por parte dos titulares da Disciplina de Educação Física das escolas, sendo esta parte integrante do currículo escolar e praticado na maioria delas.

A pesquisa permitiu, ainda, reconhecer as principais dificuldades enfrentadas para desenvolver atividades de Atletismo. Entre elas são unânimes a falta de espaço físico adequado e a falta de materiais específicos de cada modalidade. Contudo, apesar das dificuldades, as escolas valorizam e incentivam o desenvolvimento das atividades de Atletismo.

Tendo em vista o pequeno número da amostra desta investigação, os resultados não serão generalizados para todas as escolas municipais e estaduais de Camaquã. Recomenda-se, portanto, a realização da pesquisa com um número maior de escolas para que se tenha uma visão mais ampla e abrangente em relação ao Atletismo nas aulas de Educação Física.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Edson Souza de; SHIGUNOV, Viktor. **Reflexões sobre as Abordagens Pedagógicas em Educação Física.**

Disponível em <<http://www.peteducacaoofisica.ufms.br/wpcontent/uploads/2016/02/Reflex%C3%B5es-sobre-as-abordagenspedag%C3%B3gicas.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2018.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física. MEC, SEF – Brasília, 1997.

CANDIDO, João. **Atletismo.** Disponível em: <<http://files.joaocandido.webnode.pt/200000336-e5c78e6bf9/Hist%C3%B3ria%20do%20Atletismo.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2018.

PIERI, Anderson de. **A utilização do atletismo na Educação Física escolar como base para o desenvolvimento motor.** 2013. Disponível em:

<<https://www.efdeportes.com/efd178/atletismo-na-educacao-fisica-escolar.htm>>
Acesso em: 23 mar. 2019.

RIBEIRO, Thiago. **Atletismo**. Disponível em:
<<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/Atletismo.htm>>. Acesso em:
15 dez. 2018.

SANTOS, Mauro Jeferson Jesen dos. **O Ensino do Atletismo na perspectiva da Abordagem Pedagógica Crítico-Emancipatória nos anos finais do Ensino Fundamental do Colégio Estadual do Campo Teófila Nassar Jangada – Reserva/Pr** - no período de Março a Abril de 2015.

Disponível <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uepg_edfis_artigo_mauro_jeferson_jesen_dos_santos.pdf>. Acesso 23.03.19.

FATORES DETERMINANTES PARA CONTROLE DA OBESIDADE

SILVA, Tatiane Cunha²⁴

VARGAS, Leandro²⁵

Palavras-chave: Obesidade; Atividade Física; Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Independente de fatores associados, estudos concordam que o aumento do peso corporal ocorre quando o gasto calórico é menor que a ingestão alimentar, ou seja, a ingestão de calorias é muito maior do que a necessidade para as atividades totais, acarretando uma reserva de energia, acumulada na forma de gordura (SCHMIDT, 2011).

Há algumas décadas, indivíduos com sobrepeso ou obesidade eram vistos como pessoas saudáveis e sem sinais de doença. Sendo assim, crianças e adultos acima do peso estariam livres de contrair doenças. Contudo, com o passar dos anos, o excesso de peso foi aumentando e atualmente é considerado o principal problema da saúde pública no Brasil e no mundo (TEIXEIRA, 2008).

A preocupação, contudo, não é somente dos órgãos públicos. Há uma consciência individual na contemporaneidade, dos males que a obesidade ou o acúmulo de gordura no

²⁴ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da região Centro – Sul – Fundasul - Acadêmica do Curso Educação Física Bacharelado – tatianen.tn@gmail.com

²⁵ Professor Orientador do Curso de Educação Física–Faccca/Fundasul - professorleandrovargas@gmail.com

organismo pode causar, indiferentemente da idade. Motivadas por razões muito particulares, as pessoas procuram ajuda de especialistas da área da saúde para perderem peso.

São essas motivações que objetivam este trabalho, cujo intuito é reconhecer os motivos que moveram as decisões de homens e mulheres entre 25 a 37 anos a mudarem seu estilo de vida, resultando na perda de mais de 20 quilos em períodos de tempo determinados pelos métodos utilizados. Além do impacto das atividades físicas praticadas como condicionante para essa perda, quer-se avaliar, através de entrevistas com os envolvidos na pesquisa, o que mudou em relação à qualidade de vida e ao bem-estar.

A problemática da pesquisa destina-se a reconhecer em qual momento da trajetória de vida, indivíduos obesos percebem a obesidade e resolvem mudar seu comportamento tanto social quanto o relacionado à prática de atividade física. Os motivadores, bem como os meios encontrados e a evolução dos novos hábitos e do novo corpo servirão de base para a demonstração dos benefícios adquiridos no processo de emagrecimento até o momento atual de sua vida.

Como Profissionais de Educação Física, recebe-se no local de trabalho muitos alunos acima do peso aos quais deve-se entender, proporcionando-lhes oportunidades e meios para a mudança desta realidade que o país enfrenta. Mais ainda, o professor de educação física (*personal trainer* ou treinador) deve ser o motivador, orientando de forma adequada, para que estes indivíduos deem continuidade aos hábitos saudáveis e favoráveis à saúde.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com Florindo e Hallal (2011), a obesidade é conceituada como acúmulo excessivo de gordura corporal, conseqüentemente, pode proporcionar problemas de saúde, aumentando o risco de doenças. Segundo os autores, o IMC (índice de massa corporal) é o indicador antropométrico mais utilizado para avaliar excesso de peso ou obesidade. Para calcular o IMC divide-se o peso do indivíduo pela altura em metros ao quadrado (Kg/m^2), dessa forma, indivíduos com $25\text{kg}/\text{m}^2$ de massa corpórea ou superior à $25\text{kg}/\text{m}^2$ são considerados com excesso de peso, já os indivíduos que chegam à casa dos $30\text{kg}/\text{m}^2$ de massa corpórea estão na faixa de obesidade.

O aumento da obesidade está diretamente relacionado à redução do nível de atividade física. Isso ocorre quando as práticas esportivas ou outras atividades físicas são trocadas pelo sedentarismo, caracterizado na contemporaneidade pelas relações do indivíduo com a tecnologia e quem se torna muito dependente, passando horas em frente ao computador, à televisão ou ao celular. O Trabalho braçal e a agricultura foram substituídos por máquinas industriais e domésticas. Há uma nova concepção de trabalho e de vida, que tem na dinâmica da tecnologia a gênese do homem contemporâneo sedentário. Uma vez que essa mudança ocupacional e tecnológica resulta em um gasto energético menor e uma comodidade maior, proporcionando o sobrepeso. (MENDONÇA; ANJOS, 2004)

Contudo, Conforme Anjos (2006), o sobrepeso e a obesidade aumentam o risco para o desenvolvimento de diversas doenças. As principais alterações metabólicas ocasionadas pela obesidade são: hipertensão arterial, intolerância à glicose, resistência à insulina e alterações na coagulação. Observa-se, ainda, em análises feitos pela OMS, que aproximadamente 58% da diabetes, 21% de doenças isquêmicas do coração e de 8 a 42% de alguns tipos de câncer são relacionados ao IMC elevado nos indivíduos.

Além disso, há um agravamento em diabetes tipo 2 em adolescentes e crianças. Há alguns anos essa estatística era incomum nessas faixas etárias pelos hábitos diferenciados de alimentação e de atividades. Não havia tantas variedades de alimentos industrializados, ultra processados, com quantidades energéticas altas pela concentração de açúcares, gorduras e carboidratos, assim como o sedentarismo e obesidade não era comuns na infância e na adolescência cujos jogos e brincadeiras aconteciam ao ar livre e com o gasto de muita energia.

Os tratamentos para emagrecimento tornaram-se essenciais hoje. A procura por um método eficiente exigiu especializações na área da medicina e da farmacologia. Remédios para inibir o apetite, dietas, cirurgias bariátricas, muitas foram as inovações nesse campo. A área da saúde de modo geral, preocupa-se com a obesidade. Isso inclui a Educação Física, particularmente, cujo professor, já não pertence somente ao espaço escolar, mas assumiu academias e centros de reabilitação. Em relação ao trabalho do profissional de educação física enquanto pertencente à área da Saúde, é importante destacar o grande papel de sua intervenção, associada aos tratamentos de obesidade.

Por essa razão destaca-se a atividade física como grande fonte de gasto energético. Sua prática exerce papel muito importante no equilíbrio do peso corporal, prevenindo a perda da massa magra durante a dieta e pode minimizar a redução da taxa metabólica associada à redução de peso, a atividade física acompanhada de um controle alimentar apresenta mais resultados,

pois as calorias queimadas com a atividade física podem dar repostas rapidamente, se tornando menos eficiente (TEIXEIRA, 2008).

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, pelo enfoque direcionado a entender um fenômeno, a partir de um cenário natural, tentando entendê-lo em termos dos significados que as pessoas a eles conferem. (DENZIN; LINCOLN, 2006). Na pesquisa qualitativa, segundo Vieira e Zouain (2005), o depoimento dos atores sociais envolvidos, os discursos e os significados transmitidos por eles, têm importância fundamental, por isso preza pela descrição detalhada dos fenômenos e dos elementos que o envolvem.

Nessa perspectiva, os dados coletados são predominantemente descritivos e a preocupação com o processo é maior do que com o produto. Ao estudar um problema, o pesquisador se preocupa em verificar “como” ele se manifesta nas atividades, nos procedimentos e nas interações cotidianas, (CRESWEL, 2007, p. 186). Este tipo de pesquisa é válido, segundo Richardson (1999) em situações em que se evidencia a importância de compreender aspectos psicológicos cujos dados não podem ser coletados de modo completo por outros métodos, devido à complexidade que encerram (por exemplo, a compreensão de atitudes, motivações, expectativas e valores).

A metodologia utilizada para dar conta deste estudo é a exploratória, realizada, segundo Oliveira (2018), quando há dificuldade de se formular e operacionalizar hipóteses para um tema pouco explorado. Geralmente, esse tipo de estudo constitui-se como o primeiro passo para a realização de uma pesquisa mais aprofundada. Auxilia, assim na formulação de hipóteses para pesquisas posteriores, restringindo-se a definir os objetivos e buscar informações sobre determinado tema ou estudo.

Assim, seu papel é descrever com precisão a situação cujas relação entre seus elementos componentes se quer descobrir, por isso requer um planejamento bastante flexível para possibilitar a consideração dos mais diversos aspectos de um problema. Seu principal objetivo, de acordo com Cervo, et all (2007) é familiarizar-se com o fenômeno ou obter uma nova percepção dele e descobrir novas ideias.

Normalmente, são empregados procedimentos sistemáticos para a obtenção de resultado, por observações empíricas ou análise de dados ou ambas simultaneamente. A coleta desses dados pode ocorrer de diversas maneiras, mas principalmente com levantamento bibliográfico; entrevistas com pessoas; análise de exemplos que estimulem a compreensão. Os instrumentos ou técnicas utilizadas para essa coleta de dados se caracterizam como entrevistas, questionários, observação participante, análise de conteúdo.

Este trabalho, teve a participação de seis indivíduos moradores de Camaquã RS, sendo dois do sexo masculino e quatro do sexo feminino, todos perderam mais de 20kg. Os participantes participaram de uma entrevista semiestruturada, na qual buscar-se-á compreender em qual momento da sua vida foi tomada a decisão de mudar de hábitos, buscando um estilo de vida saudável e qual foi a motivação para este feito.

Esta pesquisa aconteceu com o auxílio dos seguintes instrumentos: entrevista semiestruturada que foi gravada, transcrita e validada, fotos dos participantes do antes e depois da perda de peso.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao questionar os entrevistados sobre o que os motivou a mudar seus hábitos e em qual fase da sua vida eles se depararam com a obesidade, as respostas nos mostram que a maioria deles preocupou-se com a saúde quando seu estado de obesidade já estava bastante agravado. A insatisfação com a imagem corporal foi um fator determinante para que os participantes se decidissem pela mudança de hábitos em busca de qualidade de vida. O espelho e a balança foram para todos os denunciadores, além da numeração da roupa. Apenas uma das participantes referiu-se ao cansaço para subir escadas e outra preocupou-se com a idade o percentual de peso adquirido em cada ano. Os comentários e posicionamentos familiares com relação ao peso também foi alvo de preocupação para uma das entrevistadas.

Este estudo desejou saber se alguma das doenças causadas pela obesidade, além da má postura, da baixa autoestima e até mesmo lesões, principalmente articulares, havia acometido os participantes. Os dois participantes da pesquisa, do sexo masculino, confirmaram com a realização de consultas e exames médicos os quais constataram pressão alta e triglicérides e colesterol elevado. Um dos entrevistados caracterizou a obesidade como uma bomba atômica que, acionada, desencadeou o desenvolvimento de várias complicações de

saúde. Felizmente, segundo os entrevistados, com a perda de peso, esses problemas terminaram, uma vez que a bomba foi desarmada, evitando, assim, consequência maiores.

Apenas uma das participantes femininas afirmou não ter realizado exames, mas passou por uma intervenção cirúrgica de vesícula que, segundo o médico, foi uma inflamação causada pelo consumo excessivo de gordura.

Com relação aos benefícios que a perda de peso associada à atividade física lhes proporcionou, dois participantes um do sexo masculino, outro do sexo feminino, ressaltam “um bem estar enorme”, citando também a satisfação em comprar roupas sem o problema da numeração não servir. Outro fator citado foi a melhora do sono e do humor como resultado da atividade física que, segundo os participantes, incidiram tanto nos aspectos físicos como nos psicológicos.

Nesse sentido, a autoestima foi fator unânime entre os entrevistados. Sentem-se motivados pela perda de peso a se amarem mais, a cuidarem mais de si, pois esteticamente a visão que têm de si é positiva além de ter-se eliminado as dificuldades de encontrar roupas que servissem.

Também se agregaram às dificuldades, os relatos de má-postura. Por sentirem-se envergonhados e não aceitarem a condição de obesos seus olhares voltavam-se sempre ao chão; uma expressão corporal que revelava suas angústias psicológicas, até começarem a prática de atividade física que lhes proporcionou melhora na postura e, conseqüentemente na socialização, por terem eliminado a vergonha de si mesmos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo realizado, é possível afirmar que a obesidade é um fator preocupante. Além de socialmente excludente pelas limitações que causa nos indivíduos, revela-se como um grande problema de saúde pública pelas doenças que lhe são associadas como pressão alta, triglicéridos e colesterol elevados, impedimentos físicos e lesões ou fraturas articulares, dores e desconforto físico. Além disso, desenvolve doenças psicológicas como a baixa autoestima, a ansiedade e a depressão, pelo preconceito existente de que as academias seriam um lugar voltado às pessoas “saradas”, magras. Esse pensamento os mantinha totalmente sedentários e descrentes na possibilidade de emagrecer com atividades físicas.

Todos os participantes desta pesquisa confirmaram algum tipo de lesão, problema de saúde, dificuldade de recuperação de fratura, mal-estar, dores articulares, cansaço e, sobretudo, sentimento de vergonha por seu estado físico. Chamou a atenção desta pesquisadora que a mudança de hábitos dos participantes sofreu a interferência da idade. Todos muito jovens preocuparam-se, para a sua mudança de hábitos, com o futuro, ou até onde e como a obesidade poderia levá-los.

O levantamento e a análise dos dados desta pesquisa, demonstram que os indivíduos obesos buscam por emagrecimento em prol da saúde, prioritariamente, somente quando há um agravante. Assim, buscam ajuda de profissionais na área da saúde que, certamente associarão o tratamento com exercícios físicos, para o qual indicarão um profissional da Educação física. A segunda maior motivação é a busca pela autoestima, insatisfeitos que estão com sua imagem corporal, com sua estética.

As melhorias conquistadas com o auxílio do exercício físico, são desfrutadas positivamente pelos participantes na nova fase, resultado da perda de peso, enumerando os benefícios adquiridos, especificamente com as atividades físicas: maior gasto calórico, melhora da qualidade do sono, melhora no humor, melhora na autoestima, melhora na postura e alívio de dores. Após o emagrecimento, os participantes com pressão alta, triglicerídeos e colesterol elevados, tiveram seus percentuais normalizados.

Diante das constatações, permitidas pelo estudo realizado, conclui-se a importância da atividade física em busca de qualidade de vida, e fator de transformação na vida das pessoas que alcançam o equilíbrio físico e, conseqüentemente mental, atingindo o controle da obesidade. A ciência que os participantes têm sobre os cuidados necessários com a saúde é o novo paradigma de uma vida saudável que inclui, ainda, a importância de ter uma vida ativa, mantendo o corpo sempre em movimento.

REFERÊNCIAS

ANJOS, L. A. **Obesidade e Saúde Pública**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.
CERVO, Amado L.; BERVIAN, Pedro A.; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. 6.ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CRESWEL, J. W. **Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: à disciplina e à prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41

DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I.; GIUGLIANI, E. R.J. **Medicina Ambulatorial**: condutas de atenção primária baseadas em evidências. Porto Alegre: Editora Artmed, 2004.
FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da atividade física**. São Paulo: Editora Atheneu, 2011.

GHIIOULEAS, A.; SCHMIDT, M. I. **Excesso de peso e estatura no Brasil**: Tendência secular e fatores associados. UFRGS, Tese de Doutorado, Porto Alegre, 2001.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar um projeto de pesquisa**. 6.ed.São Paulo: Atlas, 2019.

MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, v.20. p. 698-709, 2004.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer Pesquisa Qualitativa**. 7.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

TEIXEIRA, L. **Atividade Física Adaptada e Saúde: da teoria à prática**. São Paulo: Editora Phorte, 2008.

**A DIFERENÇA NOS RESULTADOS ANTROPOMÉTRICOS QUANDO DA
APLICAÇÃO DO TESTE DE 1RM PARA O CONTROLE DAS VARIÁVEIS DE
TREINAMENTO DE FORÇA (VOLUME, INTENSIDADE E DENSIDADE) EM
MULHERES ENTRE 20 E 30 ANOS.**

ALVES, Rodrigo Rocha²⁶

VARGAS, Leandro²⁷

Palavras-chave: Treinamento de Força; Avaliação Antropométrica; 1RM;

1 INTRODUÇÃO

O estudo aqui apresentado aborda a significância da realização de métodos avaliativos, em especial o teste de 1 RM, para a obtenção de resultados mais satisfatórios em treinamento de força. Justifica-se este estudo visando um resgate da aplicação de metodologias e ferramentas científicas validadas e pouco utilizadas pelos profissionais em salas de treinamento de força. Fica caracterizado que a aplicação de testes e avaliações faz parte do perfil de profissionais bem-sucedidos em suas carreiras, e que o inverso também se faz verdadeiro.

O objetivo geral deste estudo é o de identificar a diferença nos resultados antropométricos quando da aplicação do teste de 1 RM para o controle das variáveis do treinamento de força (volume, intensidade e densidade) em mulheres entre 20 e 30 anos.

²⁶ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da região Centro-Sul – Fundasul - Acadêmico do Curso Educação Física Bacharelado - rodrigopersonaltrainer@outlookl.com

²⁷ Professor Orientador - Faccca/Fundasul - professorleandrovargas@gmail.com

Em relação aos objetivos específicos, o estudo apresenta as características, as metodologias e as variáveis manipuláveis do Treinamento de Força; além de metodologias, protocolos e funcionalidades da avaliação antropométrica e, por fim, apresentou protocolos, características e aplicações do teste de 1 RM, afim de demonstrar a análise do problema que deu origem a esta pesquisa: avaliar se existe diferença nos resultados antropométricos quando da aplicação do teste de 1RM para o controle das variáveis do treinamento de força (volume, intensidade e densidade) em mulheres entre 20 e 30 anos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O Treinamento de Força, também conhecido como treinamento resistido, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para a melhora da aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas. Para Willardson e Burkett (2006), o treinamento resistido é um método essencial nos programas de treinamento para indivíduos com os mais diversos objetivos e níveis de aptidão física.

O treinamento de força possui três pilares altamente considerados para a criação de um programa de treinamento. São esses pilares: volume, intensidade e densidade. A manipulação dessas três variáveis de treinamento que permite as mais diversas estratégias de treinamento. Segundo Willardson e Burkett (2005), a diferença entre esses protocolos de treinamento é a forma como as variáveis estão dispostas, e seus objetivos que, geralmente, enfatizam a hipertrofia, força, potência ou endurance muscular.

O volume de treinamento é a quantidade de trabalho realizado em uma sessão ou várias sessões de treinamento. É composta das seguintes partes: número de séries, número de repetições e a quantidade acumulada de peso levantado por sessão ou segmento corporal.

O volume de treinamento varia conforme o indivíduo, os objetivos, a frequência e fase de treinamento em que o praticante se encontra. Segundo Hather et al. (1992), volumes maiores de treinamento também podem resultar em perdas mais lentas dos níveis de força após a interrupção do treinamento. É considerado de fundamental importância na construção de estratégias.

Outra variável importante é a intensidade, caracterizada pela carga externa a ser manipulada pelos profissionais de educação física em exercícios distintos. Fleck e Kraemer

(2006) salientam que para todo treinamento, deve ser escolhida uma carga inicial para cada exercício.

Para a definição da melhor carga a ser utilizada por um praticante de Treinamento de Força em determinado exercício, existem algumas técnicas e/ou protocolos que devem ser considerados. Esses protocolos variam e são definidos principalmente, observando o nível de treinamento desse praticante.

Os objetivos e a fase de treinamento são condições importantes a serem avaliadas para que seja calculada a intensidade de um treinamento. No caso do Treinamento de Força, percentuais mais altos próximos de 1RM definem objetivos como força pura; percentuais mais intermediários definem hipertrofia, percentuais mais leves definem resistência e por último percentuais muito leves definem treinos regenerativos.

Segundo Mc Donagh e Davies (1984) e Rhea et al. (2003), a intensidade mínima que pode ser utilizada para realizar uma série até a fadiga voluntária momentânea, em jovens saudáveis, a fim de gerar aumentos de força, é de 60% a 65% de 1 RM. Segundo Rhea et al. (2003), aproximadamente 80% de 1 RM resulta em ganhos máximos de força em indivíduos treinados em força.

É muito importante entender que a manipulação da intensidade de treinamento deve ser realizada de forma progressiva, observando-se a Densidade de treinamento, variável relacionada ao tempo de recuperação entre as séries. Quanto menos tempo se leva entre uma série e outra mais denso fica o exercício.

O período de descanso entre as séries é definido conforme o objetivo do praticante e a sua duração afeta a recuperação muscular e suas respostas hormonais.

A manipulação das variáveis do treinamento de força criou modelos de estratégias de treinamento. Esses protocolos têm como objetivo elevar o nível de estresse em relação ao treinamento tradicional. Sua principal característica é a realização de movimento até a falha concêntrica, possuindo um maior volume, maior intensidade e maior densidade.

Esses métodos de treinamento podem ser classificados quanto à ênfase sobre a tensão mecânica, quanto à ênfase em tensão metabólica, misto ou indefinido.

Os métodos com ênfase em tensão mecânica são baseados na mobilização exclusiva de cargas elevadas. Entre esses métodos tem-se: Repetições negativas, *Rest-pause*, 3/7 e Alongamento entre séries.

Os métodos com ênfase em tensão metabólica são baseados na mobilização exclusiva de cargas baixas. Entre esses métodos temos: Oclusão vascular, Isodinâmico e Super séries.

Os métodos exigem que antes de sua aplicação seja realizada avaliação das características corporais de cada indivíduo. Para este fim, utiliza-se a avaliação antropométrica, método que tem como finalidade a identificação dessas características, entre as quais é possível coletar, quantificar e analisar dados como o IMC, o percentual de gordura corporal, a quantidade de massa magra e a perimetria de um músculo, entre outros.

Segundo Viebig e Nacif (2007), a avaliação da composição corporal quantifica os principais componentes do organismo humano: ossos, musculatura e gordura corporal. Tribess, et al. (2003), acrescenta que o estudo da composição corporal é importante para fracionar e quantificar os principais tecidos que compõem a massa ou o peso corporal.

Já na avaliação da força muscular, o teste que mais se destaca é o de 1RM. Em experimentos científicos, o percentual 1 RM é amplamente utilizado, devido a ser acessível (BAECHLE; EARLE, 2000), seja como medida diagnóstica da força muscular, ou como parâmetro para a prescrição e monitoração de um determinado exercício (MACDONAUGH; DAVIES, 1984).

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Esta pesquisa é desenvolvida em uma perspectiva de abordagem quantitativa que será descrita a partir da caracterização de Creswell (2010). segundo o qual, o método quantitativo presta-se a uma proposta ou estudo de pesquisa, com um foco específico no levantamento e em projetos experimentais.

No estudo quantitativo, o exame das relações entre as variáveis é fundamental para responder às questões e hipóteses por meio de levantamentos, rigidamente controlados pelo planejamento ou pela análise estática, proporcionando medidas ou observações para a testagem de uma teoria.

Nesse método, acrescenta Creswel (2010), dados objetivos resultam de observações e de medidas empíricas, cuja validade e confiabilidade das pontuações nos instrumentos conduzem a interpretações significativas dos dados. O resultado da amostragem levará o pesquisador a generalizar ou fazer alegações acerca da população, porém, o objetivo básico de um experimento é testar o impacto de um tratamento (ou uma intervenção) sobre um resultado, controlando todos os outros fatores que poderiam influenciar o resultado. Como forma de controle, os pesquisadores atribuem aleatoriamente as pessoas para os grupos. Quando um grupo recebe um tratamento e outro grupo não o recebe, o autor do experimento pode isolar se é o tratamento, e não as características das pessoas em um grupo (ou outros fatores), que influencia o resultado. (CRESWEL, 2010, p. 161-162)

Um projeto de levantamento dá uma descrição quantitativa ou numérica de tendências, atitudes e opiniões de uma população a partir do estudo de uma mostra dela.

Para a realização do presente trabalho e atender aos objetivos da pesquisa foram utilizados os procedimentos decorrentes da abordagem quantitativa. Foram selecionadas, aleatoriamente, quatro mulheres entre 20 e 30 anos de idade, treinadas, sem nenhuma patologia excludente, todas residentes na cidade de Arambaré-RS. Também de forma aleatória, as participantes da mostra foram separadas em duplas. Duas realizaram o treinamento de forma controlada e avaliado com 1RM e as outras duas realizaram o treinamento avaliado por PSE (percepção subjetiva de esforço).

Todas elas realizaram o preenchimento de ficha de Anamnese (necessário para análise do perfil das candidatas), além de Avaliação Física em que foram coletados e observados todos os dados relevantes a este estudo foram: perímetria de abdômen, glúteos e coxas).

A partir dos procedimentos iniciais, desenvolveu-se a estratégia de tensão metabólica supergigante (4 exercícios agonistas em série sem intervalos), programa de treinamento de força, com uma frequência semanal de 5 dias, por 4 semanas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise realizada da perímetria dos segmentos corporais propostos demonstra os seguintes resultados:

Tabela 1- Dupla 1RM

SEGMENTO	1ªAV.	MD 1	2ª AV.	MD 2	GERAL 1RM
ABDOMEN	69 e 83 cm	76 cm	67,5 e 81 cm	74,2 cm	- 1,8cm
QUADRIL	93e100cm	96,5 cm	95 e 102 cm	98,7 cm	+ 2,2 cm
COXA D	47 e 54 cm	50,5 cm	48 e 56 cm	52 cm	+ 1,5 cm
COXA E	46 e 53 cm	49,5 cm	48 e 55,5 cm	51,7 cm	+ 2,2 cm

Fonte: elaborado pelo autor.

Perdas significativas na região do ABDOMEN e ganhos reais relacionados à hipertrofia dos segmentos QUADRIL, COXA D e COXA E, conforme o quadro acima.

Tabela 2- Dupla PSE

SEGMENTO	1ªAV.	MD 1	2ª AV.	MÉDIA	GERAL PSE
ABDOMEN	70 e 72 cm	71 cm	69,5 e 72 cm	70,7 cm	- 0,3 cm
QUADRIL	94 e 94 cm	94 cm	96 e 94,5 cm	95,2 cm	+ 1,2 cm
COXA D	49 e 50 cm	49,5 cm	49 e 50,5 cm	49,7 cm	+ 0,2 cm
COXA E	48 e 50 cm	49 cm	49 e 50 cm	49,5 cm	+ 0,5 cm

Fonte: elaborado pelo autor

Perdas e ganhos insignificantes são vistos em todos os segmentos trabalhados no grupo PSE conforme o quadro acima.

Tabela 3- Quadro comparativo

SEGMENTO	GERAL 1RM	GERAL PSE	DIFERENÇA
ABDOMEN	- 1,8cm	- 0,3 cm	1,5 cm
QUADRIL	+ 2,2 cm	+ 1,2 cm	1 cm
COXA D	+ 1,5 cm	+ 0,2 cm	1,3 cm
COXA E	+ 2,2 cm	+ 0,5 cm	1,7 cm

Fonte: elaborado pelo autor.

As diferenças, em um primeiro momento, não parecem muito expressivas. Considere-se, contudo, para a expressão dos resultados, o tempo de prática dos exercícios e o resultado que um indivíduo poderá obter em uma periodização de 6 meses de treinamento com esses ganhos recorrentes será, certamente, expressivo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos dados colhidos a partir da comparação dos resultados obtidos pelas duplas pertencentes à mostra, apontam para a importância da aplicação de testes no treinamento de força para obtenção de melhores resultados. A utilização do teste de 1 RM oportunizou a aplicação da intensidade correta de carga para a estratégia proposta e apresentou resultados satisfatórios na dupla que a desenvolveu, em relação a dupla em que a mesma foi aplicada.

Da mesma forma, este estudo comprova a necessidade de o profissional de educação física estar familiarizado com tais procedimentos e qualificado para a sua utilização. A qualificação do profissional, o treinamento planejado e adequado às necessidades e pretensões do indivíduo, bem como sua aplicação responsável, rendem melhores resultados para os alunos e para o status profissional do professor.

REFERÊNCIAS

CRESWELL, J W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

MACDONAUGH, M.J.N.; DAVIES, C.T.M. Adaptive responses of mammalian skeletal muscle to exercise with high loads. **European Journal of Applied Physiology**, v.52, p.139-155. 1984.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MORADORES DE CAMAQUÃ: UM ESTUDO PILOTO

CORDOVA, Thais²⁸

MENGER, Erik²⁹

Palavras-chave: Saúde; Exercício Físico; Camaquã; Promoção da Saúde.

1 INTRODUÇÃO

A prática da atividade física regular traz muitos benefícios para a saúde que são observados em todo organismo, pois além de combater o excesso de peso e o acúmulo de gordura, promove a melhora da postura corporal e reduz o risco das indesejáveis doenças cardíacas, infartos e acidente Vascular Cerebral (AVC), além de outros inúmeros benefícios físicos, todos associados ao aumento da qualidade e da expectativa de vida e da autoestima.

Diante dessas considerações é importante destacar que a realização de um estudo epidemiológico pode evidenciar inúmeras ferramentas e informações, possibilitando a elaboração de ações de incentivo à atividade física e à promoção da saúde, tanto por profissionais de educação física, como por ações governamentais estimuladas pelo poder municipal.

O objetivo do presente estudo é avaliar o nível de atividade física e as práticas corporais realizadas como exercício físico pelos moradores da cidade de Camaquã, Rio Grande do Sul,

²⁸ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro - Sul – Fundasul - Graduanda de Educação Física na Fundasul - sinosserracamaqua.thais@hotmail.com

²⁹ Professor Orientador - Curso de Educação Física – Faccca/Fundasul – eriksilveira@hotmail.com

partindo da hipótese de que neste contexto existe um nível de atividade física baixo, corroborando os principais estudos recentes da área.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Desde a antiguidade, de acordo com o encontrado em textos clássicos gregos, a atividade física tem sido mencionada como importante estratégia para promoção e recuperação da saúde. É uma forma bastante efetiva e barata de evitar complicações como morbidades e até mesmo a mortalidade; inclusive, a inatividade física é o marcador de risco cardiovascular e outras doenças não transmissíveis mais frequente na população em geral, superando hábitos como o tabagismo (MATSUDO et al., 2002).

Um fator importante a ser destacado é que, na maioria dos estudos realizados, e de acordo com as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (PIERCY, et al., 2018), considera-se a realização de exercício moderado, por pelo menos 30 minutos, durante 5 dias por semana, ou de atividades intensas, por pelo menos 20 minutos, durante 3 vezes por semana, como definidor de nível de atividade física.

Mesmo com as recomendações ocupando menos de 3% das 24 horas de um dia, os alarmantes e crescentes dados sobre o sedentarismo na população em geral têm preocupado as agências de saúde em todo o mundo, inclusive no Brasil, onde, estima-se que a taxa de adultos sedentários e insuficientemente ativos é algo próximo de 50% a 65%, conforme relatados em estudos epidemiológicos (PITANGA e LESSA, 2005; MARTINS et al., 2010).

Diante desses preocupantes dados sobre a (in)atividade física, estudos epidemiológicos que buscam identificar o nível de sedentarismo, bem como associar fatores que induzem ao sedentarismo, como classe social, mobilidade urbana, geografia do bairro/cidade são de grande importância, para que se tenha informações adequadas e, a partir delas, busque-se estratégias para estimular a atividade física em todas as faixas etárias.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo, de natureza qualitativa busca avaliar o nível de atividade física e as práticas corporais realizadas como exercício físico pelos moradores da cidade de Camaquã, Rio Grande do Sul, partindo da hipótese de que neste contexto existe um nível de atividade física baixo, corroborando os principais estudos recentes da área. Como a amostra será considerada representativa da população, os resultados serão tomados como um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. Por essa razão, a pesquisa tem também uma natureza quantitativa.

Quanto aos objetivos, a pesquisa realizada é descritiva, pois busca a caracterização de uma população cuja amostra é composta por 30 participantes adultos de ambos os sexos, selecionados por conveniência, aleatoriamente, sem definição de idade. Todos os participantes concordaram com os procedimentos de pesquisa utilizados, mencionados no termo de consentimento livre esclarecido. Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de um estudo de caso em que foi aplicado um questionário para a coleta de dados que serão processados e analisados para o cumprimento do objetivo da pesquisa. O estudo é também bibliográfico, uma vez que se apoia em estudos já realizados sobre o problema em questão.

Para avaliação do estado de saúde dos participantes foi utilizado o questionário de prontidão para atividade física, o PAR-Q & VOCÊ, composto por 6 questões objetivas que avaliam o estado de saúde geral, bem como condições cardiometabólicas. Para avaliação do estilo de vida, nível de atividade física e práticas corporais utilizadas como exercício físico foi utilizado a versão traduzida do questionário “Avaliação de Estilo de Vida”, proposto por Heyward et al., (2010).

A coleta de informações foi realizada em local de conveniência para o voluntário que, disposto de cópias dos questionários, era orientado pelo avaliador a ler todo o questionário primeiro e somente então responder. Não foi estipulado um tempo limite para preenchimento dos questionários e coleta das informações.

A partir dos dados coletados realizou-se a tabulação em software estatístico SPSS 20.0; após tabulação foi utilizada estatística descritiva e de distribuição de frequência a partir de estatística simples.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização da amostra, indicando a idade dos voluntários estratificado pelo sexo é apresentada na tabela 1.

TABELA 1 – Caracterização da amostra

	Idade
Homens (n=11)	33,1 + 3,4
Mulheres (n=19)	27,5 + 2,8

Fonte: Os autores, 2019

A caracterização indica que a maior parte dos avaliados foram pessoas jovens e, com uma maior predominância do sexo feminino, compondo 63,3% da amostra utilizada neste estudo piloto. A condição geral de saúde dos voluntários é indicada na tabela 2.

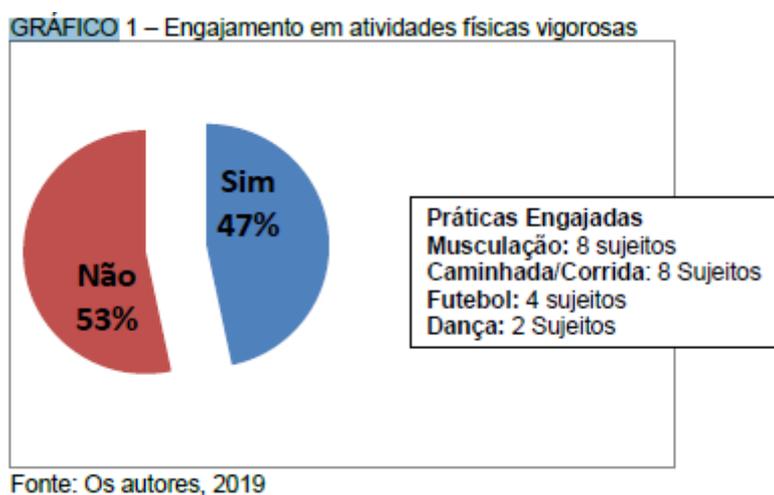
TABELA 2 – Respostas ao questionário PAR-Q & VOCÊ.

	Sim	Não
Questão 1 “Seu médico alguma vez disse que você tem problema de coração e que deve praticar apenas atividades físicas recomendadas por um médico?”	4 (13,3%)	26 (86,6%)
Questão 2 “Você sente dor no peito quando pratica atividade física?”	3 (10%)	27 (90%)
Questão 3 “No mês passado, você teve dor no peito quando não estava praticando atividade física?”	1 (3,3%)	29 (96,6%)
Questão 4 “Você perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perdeu a consciência?”	5 (16,6%)	25 (83,3%)
Questão 5 “Você tem problema ósseo ou articular que poderia piorar por alguma mudança em sua atividade física?”	2 (6,6%)	28 (93,3%)
Questão 6 “Seu médico está atualmente lhe receitando algum remédio para problema cardíaco?”	3 (10%)	22 (90%)
Questão 7 “Você sabe qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividades físicas?”	1 (3,3%)	29 (96,6%)

Fonte: Os autores, 2019

Os dados indicam que, apesar do alto índice de inatividade física observado entre os voluntários desta pesquisa piloto, pouca é a incidência de fatores de risco para a saúde geral. Este quadro pode ser representado pela idade dos avaliados que, apesar de serem sedentários, ainda são jovens e os problemas causados pelo sedentarismo não estão tão presentes do ponto de vista clínico.

Considerando os 14 participantes, ou (47%), que indicam realizar uma prática física regularmente, observa-se que algumas práticas são mais frequentes, como Musculação e Caminhada ou Corrida. Destaca-se ainda, que dentre os participantes fisicamente ativos, há uma média de 3,2 treinos semanais, com média de 58,8 minutos de duração em cada sessão.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos no presente estudo, a hipótese inicial de que haveria um baixo nível de atividade física nos moradores de Camaquã/RS, é confirmada. Esta é uma condição preocupante, tendo em vista que a inatividade física é amplamente relacionada com o risco elevado para desenvolvimento de doenças cardiovasculares, bem como para um risco elevado de mortalidade.

A partir dos dados obtidos neste estudo piloto, ressalta-se a importância da realização de uma pesquisa epidemiológica maior, abrangendo o máximo possível de moradores do município para que então, a partir dos resultados obtidos, sejam pensadas estratégias e políticas públicas para estimular o aumento no nível de atividade física dos moradores do município de Camaquã.

A conscientização de que é melhor prevenir do que medicar é fundamental para uma vida longa e plena. A prática de atividades físicas, associadas a uma alimentação saudável e balanceada, além de evitar doenças traz também benefícios para a saúde mental, quando se passa a gastar mais energia com exercícios físicos, eles promovem mais energia e disposição para as tarefas cotidianas, como aumento da concentração e, conseqüentemente, a produtividade no trabalho e nos estudos.

REFERÊNCIAS

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício**. Porto Alegre: Editora Artmed, 6ª Edição, 2011.

MARTINS, MCC; RICARTE, IF; ROCHA, CHL; MAIA, RB; SILVA, VB; VERAS, AB; FILHO, MDS. Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, nº 2, 2010.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Rodrigues; ARAUJO, Timoteo; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis; BRAGGION, Gláucia. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev Bras Cien e Mov**, Brasília, v.10, nº 4, p. 41-50, 2002.

PIERCY, Katrina L., TROIANO, Richard P., BALLARD, Rachel M., CARLSON, Susan A., FULTON, Janet. E., GALUSKA, Deborah A., GEORGE, Stephanie M., OLSON, Richard D. **The Physical Activity Guidelines for Americans**. JAMA, Boston, v. 320, nº 19, p. 2020-2028. 2018.

PITANGA, FJG; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Caderno de Saúde Pública**, v.21, nº 3, p. 70-77, 2005.