

III SEMINÁRIO

ESPORTE, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Resolução nº 882, de 29 de março de 2012



ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DE SÃO PAULO

Presidente: Samuel Moreira

1º Secretário: Enio Tatto

2º Secretário: Edmir Chedid

III Seminário

ESPORTE, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Realização

**Mesa Diretora da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo
e Comissão de Assuntos Desportivos.**

Membros Efetivos da Comissão de Assuntos Desportivos:

Leandro KLB (Presidente) – Gilson de Souza (Vice-Presidente) –

Helio Nishimoto – Célia Leão – Antonio Mentor –

Luiz Moura – Edinho Silva – Chico Sardelli – Edson Ferrarini –

Luis Carlos Gondim – Alexandre da Farmácia

Iniciativa

Deputado Enio Tatto – Autor do Projeto de Resolução

Apoio

Liderança do PT – Deputado Luiz Claudio Marcolino

Organização

**Prof. Daniel Carreira – Pró Reitor da Universidade Metropolitana
de Santos – UNIME**

Prof. Walter da Silva – Assessor de Esporte da Liderança do PT

ÍNDICE

Apresentação	
Deputado Enio Tatto	4
Esporte e Cidadania	
Rogério de Almeida Freitas	5
O Valor da Nutrição na Saúde: Conhecendo A Nutrição Funcional	
Dra Luana Vasconcelos	11
Ética no Esporte e Inclusão Social	
Sebastião Alberto Corrêa de Carvalho	13
A Atuação do Fisioterapeuta no Esporte	
Hélio Nichioka	21
Ozonioterapia: um novo recurso para melhorar a saúde e o rendimento físico.	
Maria Emilia Gadelha Serra	23
Arte Marcial e Política Pública: algumas especulações.	
Walter Roberto Correia Maurício Teodoro de Souza Lázaro Rocha Oliveira	26
Políticas públicas de intervenção na prática esportiva	
Prof. Dr. Daniel Carreira Filho	30
A Arte da Capoeira na Formação da Cidadania	
Gladson de Oliveira Silva Vinicius Heine	34
Esporte, atividade física e saúde na deficiência	
Prof.ª Drª Elisabeth de Mattos	40
Atividade Física ou Medicamentos? A Opção é Sua! A Opção é nossa!	
Dr. Victor Keihan Rodrigues Matsudo	45
Avaliação Cardiovascular Pré-Participação Esportiva	
Dr. Carlos Alberto Cyrillo Sellera	48
Mulher, Esporte e Saúde	
Prof. Dr. Antonio Carlos Simões	52
Programa Academia da Saúde: O Significado e a Participação	
Thaís Severino da Silva	62
Lei Paulista de Incentivo ao Esporte	
Nelson Gil	66

APRESENTAÇÃO

O Esporte é um fenômeno que chama a atenção dos indivíduos no universo da sociedade contemporânea. É inegável que o esporte faz parte do conjunto de conhecimentos e ações acumulados e socialmente valorizados que formam um patrimônio da humanidade.

Um evento esportivo é um acontecimento capaz de mobilizar mais de dois bilhões de ouvintes e telespectadores.

Através de meios formais ou informais em algum momento na vida do ser humano haverá contato com o Esporte ou o meio esportivo, de forma direta ou indireta, seja o fenômeno esportivo ou o espetáculo.

Na sociedade contemporânea o Esporte não é somente um fim em si mesmo e se apresenta como um recurso indispensável para alicerçar políticas públicas voltadas para a educação, a saúde, a cultura, o meio ambiente, a segurança pública e o turismo.

No entanto, os imensuráveis benefícios que o Esporte e a Atividade Física podem propiciar ao indivíduo, de nada valem, se não houver políticas públicas voltadas para a qualidade de vida do ser humano.

A falta de atitude diante dos benefícios da atividade esportiva em relação à saúde, se deve mais ao fato do indivíduo não ter sido suficientemente informado do ponto de vista cultural e de não ter a sensibilidade necessária para compreender a importância da manutenção da saúde, como forma de poder desfrutar melhor a vida.

As pessoas podem viver, sim, sem atividade física e esportiva suficiente, assim como podem viver sem alimentação apropriada, sem repouso adequado, sem higiene, sem cuidados médicos e odontológicos satisfatórios e até sem educação. Mas poderiam viver muito melhor se sua cultura e sabedoria incorporassem a compreensão desse tributo indispensável para a boa saúde, em qualquer idade, que é a prática da atividade sistemática da atividade física e esportiva.

Nesse sentido, apresentamos um Projeto de Resolução na Assembléia Legislativa que resultou na Resolução nº 882 de 29 de março de 2012, integrando o Seminário "Esporte, Atividade Física e Saúde" no calendário do Parlamento.

Com esse Seminário pretendemos suprir uma lacuna na sociedade, que é a conscientização das pessoas em relação aos benefícios que o Esporte e Atividade Física podem propiciar à qualidade de vida e longevidade de cada cidadão.

O Seminário é destinado a professores e alunos de Educação Física, agentes da saúde, secretários municipais de esporte, gestores do esporte, médicos, fisioterapeutas e esportistas em geral.

O objetivo é oferecer conhecimentos inovadores nas áreas do esporte, atividade física e saúde, voltados para a elaboração de políticas públicas e capacitação de profissionais formadores de opinião pública, assim como especialização nos respectivos setores.

Os textos apresentados nesse compêndio foram elaborados por educadores e profissionais da mais alta qualidade que se apresentaram no III Seminário "Esporte, Atividade Física e Saúde".

Esperamos contribuir para com o engrandecimento do Esporte e para o exercício pleno de cidadania da comunidade esportiva e da saúde.

Deputado Enio Tatto
Primeiro Secretário da Mesa Diretora

ESPORTE E CIDADANIA

Rogério de Almeida Freitas

Executivo, Consultor, Escritor e Conferencista.

1. A Evolução Humana e a Prática Esportiva.

Percebamos ou não, a evolução do gênero homo foi o processo que permitiu a nossa espécie — homo sapiens — hoje poder desfrutar de muitas das suas conquistas, dentre as quais, a prática de atividades esportivas diversas que em muito dignifica a existência humana.

Por se encontrar habilitada a expressar as múltiplas facetas do seu potencial adquirido desde o esforço inicial dos nossos ancestrais, a espécie homo sapiens, ao longo do penoso processo de evolução histórica que possibilitou a elaboração dos “valores de vida” que nos marcam, muito cedo encontrou na prática esportiva um dos marcos mais emblemáticos da expressão do seu modo de vida — a sua cidadania — seja a de um indivíduo como também, principalmente, a de um povo.

Os mecanismos psicológicos que, tais quais “engrenagens computadorizadas funcionalmente especializadas” que os humanos possuem para poder sobreviver e superar os desafios do ambiente, foram e são exatamente os mesmos que hoje nos permitem “inconscientemente” calcular, em milésimos de segundo, a calibragem de uma movimentação motora qualquer do nosso corpo. Seja no campo da aferição das possibilidades e dos desdobramentos possíveis, quanto no da execução de um movimento ou de uma “jogada”, tudo no ser humano se alinha para que o objetivo do seu esforço seja plenamente alcançado. Mas, o que tem isso de interessante?

Não vemos esse mesmo zelo espontâneo, essa precisão milimetricamente calculada, disponibilizados no psiquismo humano em outros campos da vida. A afirmação pode parecer superficial e aqui não poderemos aprofundar todas as argumentações para bem validá-la. Contudo, convido os que se interessam pelo assunto a verificarem por si mesmos se tal não procede, ainda que observada de modo empírico, sem grandes preocupações acadêmicas, que é o assunto aqui abordado.

A “tese” é a de que temos uma atitude mental que denota alto grau de esforço, quando da prática de um esporte, ainda que numa “simples pelada de praia”, atitude mental esta que não costumamos observar em outras posturas referentes às demais áreas da labuta cotidiana e, infelizmente, o ressaltado que aqui faço diz respeito à expressão da cidadania pessoal.

Tome-se por óbvio que a prática do esporte é processo tão interessante, que ela dá apoio, inclusive, ao psiquismo humano para “suportar” as demais “atividades obrigatórias” do campo profissional ou mesmo da vida estudantil.

Aqui impõe-se a seguinte verificação: os mecanismos presentes no nosso psiquismo, citados anteriormente, nada mais representam do que as adaptações psicológicas que a nossa espécie arquitetou ao longo da sua rota evolutiva.

Essas adaptações se encontram entrelaçadas com os “sete sistemas emocionais, que o cientista evolutivo Jaak Panksepp, da Bowling Green State University, identificou como sendo oriundos dos nossos antepassados.

Em outras palavras, os sistemas emocionais referentes às nossas atuais posturas psicológicas de cuidado, pânico e ação remetem ao início da história evolutiva dos

primeiros primatas, enquanto os sistemas de medo, raiva, perseguição e prazer têm origem nos pré-mamíferos .

É exatamente aqui, do entrelaçamento desses sistemas operacionais psicológicos — sistemas que organizam as emoções como os motores de propulsão do nosso psiquismo — que caracterizam o atual ser humano, que surge o “sistema emocional” responsável pela propensão humana à prática do esporte como também pela sua habilidade em coexistir com os desdobramentos naturais que o processo esportivo causam na vida social planetária.

E seja lá o que nos fez funcionar do modo como hoje funcionamos, esse processo ocorreu com os nossos ancestrais ao longo do Pleistoceno, período geológico compreendido entre 1,8 milhões de anos até cerca de 10 mil anos atrás.

Foi exatamente ao longo dessa etapa evolutiva que os “modelos psicológicos-emocionais-operacionais” surgiram e passaram a nos definir como espécie pensante, emocionalmente inclinada à prática de esportes. É imperioso que percebamos que todo esse conjunto de conquistas evolutivas está alicerçado nos sistemas emocionais relacionados à luta pela sobrevivência, o que envolve os sentimentos de disputa, de sobrepujar o adversário, de derrotá-lo, enfim, de fazer valer o indecifrável impulso escrito no DNA de todas as espécies da natureza, que responde pelo “domínio do mais forte sob o mais fraco”, tal qual definido nos esportes já que o “mais forte”, o “mais habilidoso”, seja a nível individual ou de equipe, deverá sempre impor-se sobre o (s) adversário (s). Afinal, alguém vence e um outro perde, quando as forças dos oponentes não se encontram equilibradas para produzir uma “trégua” ou “acordo”, o que costumamos classificar nos moldes esportivos como empate.

Ao observar um gato, um cachorrinho se “divertindo” com pequenas bolas ou outros objetos, ou mesmo disputando espaços e situações que lhes marcam o psiquismo com outros animais, estamos apenas observando o resultado dos sistemas neurais que evoluíram naquelas espécies, também pelos perigosos caminhos da sobrevivência à qualquer custo, que caracteriza a evolução da natureza planetária.

Tornando o tema ainda mais enigmático e atraente, surge o “altruísmo” no meio de toda essa massa comportamental de disputa e de prevalência do mais forte sobre o mais fraco, como se fragilizado a argumentação darwiniana quanto à prevalência e à adaptação do “mais forte”, o que em tese, deveria impedir que sentimentos nobres como o altruísmo jamais pudessem ter surgido no psiquismo humano. Contudo, surgiram, e é nesse estranho componente de reconfiguração do nosso DNA original que está alicerçada a nossa capacidade de elaborar “valores mentais” que nos permitem a expressão da cidadania consciente.

Hormônios da confiança (oxitocina) e outros genes como o da “gentileza” (genótipo GG presente na sequência de DNA do gene receptor de oxitocina, o “OXTR”) surgiram ao longo da evolução — não poderemos aqui abordar as interessantíssimas histórias de como tais processos ocorreram — e tornaram possível, ainda que se partindo das lutas e dos conflitos, fazer com que o ser humano pudesse direcionar a sua força para a prática esportiva saudável e educativa. Isso em muito ajuda o processo de “formação da personalidade” das faixas mais jovens que respondem pela cidadania do amanhã de uma nação ou mesmo de um planeta. Afinal, a prática esportiva, além de fazer bem ao corpo, muito mais o faz à educação pessoal no trato com a razão filosófica e o senso crítico que marcam o psiquismo humano.

Daí a nossa afirmação inicial de que a prática esportiva é um dos marcos mais emblemáticos do nosso progresso moral, no campo dos valores da vida. Afinal, a “generosidade” que originalmente se sobrepôs a nossos instintos mais primitivos, foi o principal ingrediente do progresso humano e, seguramente, deve ser por isso que povos que guerrearam no passado hoje disputem práticas esportivas com civilidade.

Praticar esporte é algo tão complexo que, ao longo dos 4 bilhões de anos da história da vida na Terra, dentre as milhões de espécies extintas e das viventes, conforme aponta o biólogo Edward Wilson, somente 17 passaram a viver em sociedade, como é o caso, por exemplo, do homem, das formigas, das abelhas e dos cupins. Ao que se sabe, somente uma evoluiu para a “disputa prazerosa” em torno das atividades esportivas diversas, o que torna a vida ainda mais bela e estimulante.

2. O Ápice Evolutivo de cada Época: como surgem os “Craques”.

Mas, poderá alguém perguntar: o que existe em comum entre a evolução da espécie, a prática de esportes e o exercício saudável da expressão de cidadania individual ou coletiva? Resposta: o que “está em jogo” nos três processos é o “constante melhoramento” do indivíduo e, por conseguinte, o de um povo.

A seleção natural, sob a perspectiva de Charles Darwin, cria soluções para problemas de adaptação retendo as modificações de traços preexistentes. Quando o biólogo Edward Wilson aponta que “cada grande passo na nossa trajetória pelo labirinto evolucionário deixou um carimbo no nosso DNA”, faz com que a perspectiva de que a natureza humana, que foi de algum modo definida no já citado período Pleistoceno, vem evoluindo sempre no sentido de mais e mais utilizar-se do seu senso crítico e da sua capacidade racional-filosófica para embelezar e homenagear a vida através do grau de consciência da sua cidadania planetária.

E aqui apresento uma segunda “tese” que se refere à lenta elaboração do sentimento altruístico do “bem” no íntimo de cada indivíduo da espécie humana, apesar do aparente caos que nos possa rodear. Como é um processo que está longe de ser consumado, segundo dados científicos (*), atualmente, de cada três indivíduos somente um tem o gene da gentileza. Mas dia haverá em que todos o terão — é o que os fatos evolutivos apontam, até mesmo porque houve época em que esse gene simplesmente não existia no genoma humano.

Assim, defendo que o sentimento do “amor”, um dia será tido e visto como principal elemento de expressão política da cidadania individual e não mais somente um tema para os poetas e os bem intencionados religiosos do mundo utilizarem nas suas prédicas. E a prática esportiva é um dos melhores meios que conheço para que esse sentimento saia da pura predica e encontre guarida nos fatos. Afinal, saber ganhar e perder, educa ao mais desavisado dos egos, permitindo que a generosidade e a elegância moral façam com que vitoriosos e derrotados se abracem, homenageando a vida, independente do resultado da peleja.

Assim, o melhoramento pessoal parece ser o fator principal para que uma “massa crítica” possa prevalecer no “circuito mental de uma determinada espécie”, para que esta evolua — é o que aponta a busca científica de vanguarda, permitindo a percepção da importância da contribuição individual de cada membro de uma espécie para o progresso da mesma.

Aqui entra em campo a questão dos campos morfogenéticos do biólogo inglês Rupert Sheldrake que isso atesta nos seus postulados, aspecto que não poderemos aprofundar nesta abordagem.

Segundo Sheldrake, o progresso empiricamente comprovado em animais pode explicar também a evolução social dos seres humanos. Tomando-se como base o fato de que em qualquer momento da História o nível da capacidade e da consciência humana é sempre definido por um campo morfogênico comum. A partir desse ponto, à medida que os indivíduos realizam suas capacidades particulares — correr mais depressa, saltar mais alto e mais distante, precisão de um arremesso ou de um chute, dentre outras atitudes mais complexas da mente humana — o campo morfogênico evolui, não apenas para essas pessoas, mas para todos os outros seres humanos. É por isso que mais e mais “atletas habilidosos” surgem em todos os quadrantes planetários e muitas das invenções e descobertas, várias vezes são anunciadas, quase que ao mesmo tempo, por vários indivíduos sem qualquer contato entre si.

Na verdade, utilizando o jargão esportivo, o que aqui está sendo demonstrado é a abordagem científica de como surgem os craques nas suas diversas modalidades, ou mesmo os cientistas e os artistas geniais. Todo esse processo se alicerça na “atitude do melhoramento individual”. E é assim que a humanidade evolui, apesar de que outros elementos mais complexos também concorrem para o processo, o que aqui não poderá ser abordado.

Os craques dos esportes, diferentes de outros, normalmente têm o seu desenvolvimento percebido e acompanhado por terceiros e somente se estabelecem após muitos resultados conquistados. Já outros, como Albert Einstein e Charles Darwin, por exemplo, “craques da ciência”, marcham sempre sob o rufar dos seus próprios tambores, solitários, sem que o mundo ao redor os percebessem, até que os resultados dos seus trabalhos científicos os elevam à condição de gênios do Olimpo de uma hora para outra. Contudo, tanto num como em outro caso, os campos morfogenéticos forjaram a massa crítica da evolução da nossa espécie, cujo “momento mágico” tem lugar quando boa parte dos seus membros se encontra “habilitada” a ser o grupo dos agentes da vanguarda do seu progresso, o que normalmente é feito pelos “gênios” e das demais pessoas com “desempenho acima da média”, nos diversos campos da vida humana.

O fato é que, nesses tempos atuais, o ser humano sente “um orgulho de ser” que os nossos ancestrais não sentiam.

3. Função da Prática Esportiva no Exercício da Cidadania.

O que a prática esportiva nos permite?

Para muitos, se não formos prudentes e vigilantes na nossa postura cidadã, o esporte pode ser usado no âmbito do contexto “pão e circo” para entreter a humanidade enquanto outras coisas desagradáveis acontecem nos subterrâneos do poder. E sou um dos quem pensam que é imperioso de que tal o percebamos. Mas dentre os muitos aspectos benéficos que o esporte nos possibilita está a percepção de algo que, num mundo em que a crítica voa fácil e o elogio mal consegue se arrastar por entre o atordoamento do cotidiano, o psiquismo humano tem muita dificuldade de registrar: e aqui me refiro ao reconhecimento do mérito alheio. E esse é um aspecto importante na educação da personalidade humana.

Vivemos num mundo em que a “enganação” anda de mãos dadas com a “picaretagem”. Muitos que possuem “falso brilho” são tidos como “sumidades” em outras áreas do labor humano, alicerçados em embromação e mentiras. Com o “craque”, isso jamais pode acontecer. Ele simplesmente é, e isso é irresistivelmente reconhecido até mesmo pelos adversários e “por quem não gosta dele”.

Enfim, como tudo o mais na vida, a prática esportiva será o que dela fizermos por meio da nossa razão filosófica e do nosso senso crítico esclarecidos. E aqui obrigo-me a refletir sobre a minha própria trajetória no trato com o esporte, como ex-atleta ou mero observador das boas pelepas. Por que o faço? Por uma razão algo singela cujo conteúdo talvez não tenha importância alguma para os apressados viventes deste mundo, contudo, para mim tem!

Pouco me recordo da infância e da adolescência, mas dentre os fatos que me marcaram, dois dos “acordos” que o meu senso filosófico teve que fazer com a vida, até hoje não repercutem bem no meu psiquismo.

O primeiro diz respeito ao “acordo” que tive que fazer com um “padre confessor”, antes da minha “primeira comunhão”, quanto tive que “arranjar um pecado” para poder participar da missa. O meu problema era que a minha família, zelosa e amorosamente, já havia “distribuído os “santinhos” que serviam como convite para os demais familiares. E por ter insistido junto ao padre que “eu não tinha cometido nenhum pecado” na altura dos meus nove anos, encontrava-me ameaçado de não participar da missa se “não o confessasse”. Fiz ali um “acordo” sobre o qual até hoje tento ler o seu significado e não gosto da leitura que posso produzir.

O segundo foi o “carão” do meu primeiro técnico de futebol de salão quando por mim mesmo parei uma jogada reconhecendo ter cometido uma falta no adversário. “Babaca” foi o menor elogio que recebi por ter sido honesto. Percebi, então, que a “honestidade” parecia não ter lugar na minha vida de atleta e aquilo não me foi “confortável”. Mas reconhecia que o técnico procurava me fazer um “bem” pois se o meu desejo era “progredir” como atleta, a esperteza e a malícia teriam que ser as companheiras das minhas habilidades esportivas, jamais a honestidade. Naquela oportunidade me obriguei a realizar um outro “acordo” que nem na idade adulta consigo olhar com bons olhos.

Será que a “vitória a qualquer custo” caracteriza uma humanidade que se pretende “evoluída”? Penso que não, e as coisas não precisavam ser assim! Por que não sentir vergonha, em vez de vibrar e mesmo enaltecer, quando a “vitória” vem por meio de um gol desonesto, como no caso, por exemplo, do futebol? Até a “mão de deus” já foi enaltecida em muitas oportunidades para homenagear a esperteza de alguns.

Não gosto de ver e jamais gostei de “ser esperto” mais que os outros, a qualquer custo, perante o olhar atento das plateias dos jogos estudantis da juventude.

Lavagem cerebral é um dos processos mais comuns no cotidiano terrestre e sequer conseguimos perceber exatamente conosco, em muitos momentos da vida. Mas isso atenta contra a expressão de uma cidadania esclarecida, percebamos ou não, compreendamos ou não.

Além dos gols maravilhosos de Pelé na Copa de 70, há o registro de uma cotovelada por ele aplicada e saudada pela crônica da época como algo a ser elogiado. O gol da “mão de deus” de Maradona e outros do naipe, enfim, exemplos de esperteza aplaudidos por muitos, talvez os mesmos que criticaram, logo depois do tricampeonato, a propaganda

em que um outro jogador aparecia numa propaganda dizendo que “afinal, gosto de levar vantagem em tudo, certo?”, a famosa “lei de Gérson”. Não sei! Penso que essas espertezas não precisavam ser aplaudidas ou mesmo enaltecidas. Mas, como afirmei anteriormente, para muitos isso é pura tolice. Afinal, gostamos de levar vantagem em tudo, não é mesmo?

Veze há em que parece ser “bonito, válido e mesmo genial” tripudiar dos outros, outras vezes não. Mas como se posiciona a opinião pública em toda essa história? Será que existe mesmo uma opinião pública em relação a essas questões, ditas filosóficas, ou somente tal “entidade” surge quando o gol é contra o nosso interesse?

E o exemplo de esperteza para a criançada? Ah!, mas isso somente vale para dentro do campo, poderá alguém de boa-fé, porém, iludido, dizer. Não, penso eu, isso interfere e muito no modo de vida das massas e na formação das pessoas, em especial, dos mais jovens.

Compreendamos ou não, na sua essência mais profunda, os sistemas emocionais humanos, referidos no início, que funcionam tais quais “engrenagens computadorizadas funcionalmente especializadas”, permitem que esses processos corporais, por meio de código genético, sejam um dos motores que contribuem para os padrões filosóficos de cada indivíduo.

Na medida em que a noção de “cidadania” se encontra indissolúvelmente ligada à noção filosófica de cada pessoa, sou um dos que torcem para que a prática esportiva ajude a produzir mais e mais cidadãos esclarecidos.

Estimo que as gerações futuras não sejam obrigadas, desde cedo, a fazerem “acordos” que atentem contra a boa estrutura filosófica na formação das suas personalidades. Afinal, as transformações do mundo ocorrem por meio da expressão da cidadania de cada um dos membros da nossa espécie, dita pensante, e o esporte é o meio mais agradável, dentre os muitos instrumentos da vida, que nos permite homenageá-la e dignificá-la cada vez mais.

O VALOR DA NUTRIÇÃO NA SAÚDE

CONHECENDO A NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Dra Luana Vasconcelos

Nutricionista do Instituto Alpha de Saúde Integral

A alimentação é um dos fatores comportamentais que mais influenciam nossa saúde e qualidade de vida.

Ao longo da história, a dieta do ser humano mudou muito rapidamente e esta evolução não foi assimilada por nossa carga genética que, por consequência, não conseguiu adequar-se a estes novos costumes.

A qualidade da alimentação atual nos tem gerado problemas funcionais, já que ingerimos e inalamos uma grande quantidade de substâncias estranhas ao mesmo tempo em que sofremos de carências nutricionais, carências estas presentes pois, a simples ingestão do alimento não garante que seus nutrientes estarão disponíveis para serem utilizados por nossas células.

Para que o alimento ingerido tenha realmente seus nutrientes utilizados por nossas células, é fundamental que, além da quantidade e qualidade da refeição, também existam condições favoráveis para o alimento ser quebrado, seus nutrientes absorvidos, transportados e aproveitados. Também é necessário que metabólitos e substâncias tóxicas sejam eficientemente excretados. Tais etapas são necessárias para que os nutrientes que compõem os alimentos sejam liberados em nosso trato digestivo e depois de absorvidos para nosso sangue consigam auxiliar na formação e manutenção de todas nossas células, células estas que formarão tudo o que enxergamos em nosso corpo, como nossa pele, nosso cabelo, nossas unhas, mas também aquilo que não se vê como nossos hormônios, nosso sistema imunológico (nossa defesa), nossas enzimas digestivas (que auxiliaram na digestão dos alimentos), neurotransmissores, músculos, ossos...

Então, mais do que conter calorias, o alimento contém a matéria prima necessária para estabelecer um bom funcionamento do organismo, mantendo um estado de equilíbrio físico, mental e emocional.

O papel da alimentação equilibrada é indispensável, mas hoje, insuficiente, visto que cada pessoa reage aos alimentos de forma diferente (o que é saudável para um, pode não ser para o outro), sendo assim, mesmo realizando refeições balanceadas o corpo pode sofrer com alguns alimentos que são frequentemente consumidos e nem imaginamos que para nosso corpo não está sendo benéfico, tais alimentos são identificados através de sintomas que apresentamos ao longo da vida assim como também podem ser identificados com alguns exames específicos.

Para conseguir atender a esses detalhes de nossa dieta, a nutrição funcional tem como um de seus princípios a individualidade bioquímica que é definida como um conjunto único de fatores genéticos de uma pessoa, conjunto este que controla o nosso metabolismo, nossas necessidades nutricionais e as sensibilidades geradas pela interação com o meio ambiente.

A nutrição funcional busca relacionar os alimentos à prevenção e ao tratamento de doenças em cada indivíduo, utilizando substâncias adequadas para nutrição celular e harmonia entre os sistemas de nosso corpo, promovendo assim, equilíbrio geral de cada organismo.

Reeducar alguns hábitos alimentares não significa adotar restrições ou inclusões radicais de alimentos, mas compreende conhecer e aplicar os conceitos de: quando comer, quanto comer, como comer, o que comer e com o que comer.

Lembrando que o que equilibra o organismo é variar na qualidade do alimento e adequar a sua quantidade, evitando tanto a falta quanto os excessos.

ÉTICA NO ESPORTE E INCLUSÃO SOCIAL

Sebastião Alberto Corrêa de Carvalho

Vice-Presidente Internacional do Panathlon e Delegado para as Américas

Etimologia

Através do meu “novo” (mas nem tanto) “Aurelião”, em sua 1ª edição, há 38 anos (1975) pude verificar 8 referências ao termo ética e seus derivados ou correlatos. Os realmente modernos dicionários poderão ser mais profusos em referências etimológicas: Ética: ...Estudo dos juízos de apreciação que se referem à conduta humana suscetível de qualificação do ponto de vista do bem e do mal, seja relativamente a determinada sociedade, seja de modo absoluto. (Cf. moral).

Praticidade

Face à finalidade deste seminário e ao fato de o honroso convite dos organizadores termos sido dirigido pelo fato de ocuparmos a vice-presidência do Panathlon International, preferimos propor aos participantes deste conclave algumas reflexões sobre a ética na sua compreensão de aplicação, ou vivência prática.

Atividade física e esporte como cultura

O Panathlon (Pan=todos + Athlon=esportes) é clube de serviço integrado por voluntários que entendem a atividade física e desportiva como recurso poderoso de formação cultural, de cidadania.

Cidadania: consciência de direitos e deveres

De fato, conhecer e exercitar direitos e cumprir deveres sintetiza a própria essência de cidadania, que é, numa visão simplista, o respeito às normas existentes. Quando uma criança, em idade compatível, começa a aprender que o melhor salto de sua vida é anulado, se sair da caixa de areia para trás, ou se faz a sua impulsão pisando à frente da tábua respectiva, jamais esquecerá a importância de respeitar a regra do jogo.

Os quatro pilares do Panathlon

Segundo a visão do seu Membro de Honra, Professor e Jornalista Henrique Nicolini, o Panathlon é sustentado por quatro pilares: amizade, ideias, ações e defesa da ética. Efetivamente, foi fundado em Veneza (Itália) em 1951, a partir de um grupo de egressos do Rotary que resolveram formar uma organização similar, envolvendo especificamente desportistas. Sua primeira designação foi “Disnar Sport”¹ (jantar para esportistas, em dialeto vênето) configurando o grupo que se reunia para celebrar a amizade ao redor da mesa de gastronomia. Nos seus encontros, o foco de todas as conversas era o esporte; as ideias, discutidas e registradas, não tardaram a provocar a conveniência de transformá-las em ações aplicadas às comunidades onde os clubes fixavam sede, dando-lhes, então, sentido utilitário. Finalmente, a defesa da ética no

¹ http://www.panathlon.net/organizzazione_legggi.asp?lingua=italiano&tabellaMenuOrizzontale=storia&id_menuorizzontale=12&id_sottomenuorizzontale=0&id=1

desporto, com a promoção intensa e constante do “fair play”, tornou-se a principal bandeira do movimento.

Estatuto e utopia

Quem lê o estatuto do Panathlon,² fica, a princípio, apaixonado pelas propostas que constituem a sua finalidade. Entretanto, num segundo instante, diante da realidade mundial (e, nestes últimos tempos, especialmente da brasileira) passa a interpretá-las como peças de verdadeiro devaneio ou utopia.

Ética e “Lei de Gerson”

Não é novidade entre nós que o marketing “Você tem que levar vantagem em tudo”, celebrizado pelo famoso jogador, numa propaganda de marca de cigarros, veio sendo aceito e aplicado à prática de forma abrangente, alcançando em larga escala até mesmo jovens e crianças. A legislação que hoje limita os espaços para fumantes, respeitando-lhes o direito de escolha, mas também protegendo a saúde dos não-fumantes, é prova eloquente de que essa mensagem não tem boa fundamentação ética, pois faz a apologia de produto claramente nocivo.

Mercenarização do esporte

“Eu devia ter posto uma raquete de tênis na mão de meu filho, quando ele tinha seis anos de idade!”. Esta afirmação de um pai, ouvida numa loja de artigos esportivos de Ribeirão Preto, retrata a imensa influência que passou a acontecer diante do forte apelo da classificação da ATP, publicada com a indicação dos dólares correspondentes aos prêmios em dinheiro auferidos ao longo do circuito mundial de tênis profissional.

“Não temos lança, apenas modesta agulha”

Esta frase é também produto da lucidez do nosso decano, H. Nicolini, quando afirmou que alguém, na sociedade, tem de fazer o papel de defesa da ética, “mesmo não tendo uma lança longa como a do Quixote”, mas apenas pequena agulha com a qual se pode dar uma espetadela no dedão do pé de quem desrespeita a ética, para mostrar-lhe que alguém o está observando.

Igualdade de condições

É perfeitamente lícito garantir que toda competição se desenvolva com os concorrentes em igualdade de condições. Combater o doping é assegurar a licitude da disputa, é respeitar a ética. Assim também o combate à violência e à divergência étnica.

ESPORTE E INCLUSÃO SOCIAL

Saindo da clausura

² http://www.panathlon.net/agenda_leggi.asp?lingua=italiano&tabellaMenu=documenti&id_menusinistra=3&id_sottomenusinistra=4&id=60

A humanidade descobriu, há não muito tempo, que os inválidos, os deficientes, inatos ou acidentados, em vez de serem enclausurados ou “escondidos” do convívio social, podiam ter uma vida com melhor qualidade, abrindo-lhes as portas para permitir-lhes conviver com o mundo exterior.

Esporte (movimento) é vida

O movimento, em lugar da passividade, deu espaço à alegria de viver e de ser útil, em vez de meter-se em tristeza e depressão. Começaram a surgir manifestações desportivas para os ditos deficientes, com a criação de provas e de equipes das mais diversas disciplinas (ex. Clube dos Paraplégicos de Ribeirão Preto, de basquete em cadeira de rodas). Descobriu-se que a equoterapia é excelente recurso para melhorar a qualidade de vida de portadores de má formação física e mental, através do movimento ondulado de marcha dos cavalos, altamente benéfico à coluna vertebral e ao equilíbrio dos pacientes.

Necessidades especiais ou Habilidades diversas

Percebeu-se que essas pessoas têm especiais necessidades, diferentes das que possuem os ditos normais, daí a designação PORTADORES DE NECESSIDADES ESPECIAIS, ou, como prefere o Panathlon, DIVERSAMENTE HÁBEIS, expressões menos depreciativas, reconhecendo que o que falta a esses indivíduos, em virtude da lesão ou má formação, quase sempre lhes sobra em diferentes habilidades, às vezes superdesenvolvidas.

Paralimpismo

O avanço do conhecimento científico e o progresso tecnológico ampliaram as possibilidades de assistência aos diversamente hábeis, abrindo o caminho ao PARALIMPISMO. Lamentavelmente, o vil metal já mostrou as garras, no surgimento de casos de dopagem também nesta área.

A família é a primeira sala de aula

Indiscutivelmente, o aprendizado dos primeiros passos, no sentido físico, tanto quanto no ético, no psicológico, no emocional, ocorre no seio da família, sendo certo que o exemplo dos pais é seguramente copiado pelos menores. Daqui a antiga e consagrada projeção de que “a Pátria é a família amplificada” (Rui Barbosa). Que pátria podemos ter ante as agressões que vêm sendo aplicadas ao conceito de família? Se o exemplo não é efetivamente ético, espera-se que a escola formal possa supri-lo, em lugar dos pais. É isso que está acontecendo?

A escola que temos

Nossas escolas não têm capacidade de motivar as nossas crianças e jovens para atraí-los e fixá-los ao ambiente escolar. Lamentavelmente, deixam a desejar as instalações desportivas (quando existem) e os recursos humanos encarregados das atividades que aí deveriam ocorrer (igualmente quando existem) os quais são cronicamente mal

remunerados pelos governantes. Já houve tempo em que as dependências escolares, especialmente as desportivas, em absurdo desperdício na sua ociosidade de fim de semana, eram frequentadas, não só pelos alunos, como também por seus familiares, transformando-se em verdadeiros centros comunitários. Por que foi abolida essa prática, em vez de aperfeiçoada?

O poder do tráfico

A falta dessa motivação não acontece para os traficantes, nem para o crime organizado, que atualmente agem, não mais às escondidas, mas abertamente, até mesmo no interior dos estabelecimentos. Têm dinheiro e poder de persuasão (até de imposição pelo medo) para aliciar jovens “soldados do tráfico”.

A sociedade despreparada

A prolongar-se esse nível de desrespeito à importância da educação de efetiva qualidade, certamente caminharemos para o caos irreversível, uma vez que se evidencia, a cada dia mais, o despreparo da sociedade e do poder público para coibir essa nociva progressão. Urge tomada radical de posição no sentido de dotar nossas escolas de necessários e suficientes recursos materiais e de pessoal, para atrair a população estudantil, através da agradável e divertida atividade física e desportiva. Inexiste, no mercado, antídoto mais forte para contrapor-se à trágica influência do domínio já estabelecido pelo tráfico.

Em busca de respostas...

ESTADO DO RIO DE JANEIRO CIDADE DO RIO DE JANEIRO JOGOS PANAMERICANOS

Custos Previstos .R\$ 390.000.000,00. Trezentos e noventa milhões de reais.

Custo efetivo: .R\$ 3.000.000.000,00. Três bilhões de reais.

Jogos Militares: .R\$ 1.800.000.000,00. Um bilhão e oitocentos milhões de reais.

Copa do Mundo: .R\$ 15.000.000.000,00. Quinze bilhões de reais.

APÓS O DESMEMBRAMENTO DO MINISTÉRIO DO ESPORTE EM 2001, os valores disponibilizados unicamente ao Ministério do Esporte não alcançaram nenhuma estrutura desportiva, do ponto de vista da formação de atletas de base, com marcas competitivas para índices olímpicos satisfatórios.

A PREVISÃO ANUAL DE RECURSOS DA LEI AGNELO/PIVA (VALORES ESTIMADOS EM 2004): oscilando sempre para cima, transformou-se em dados inversamente proporcionais a resultados obtidos nas últimas competições internacionais.

FUNDO OLÍMPICO - 100% = R\$ 48.000.000,00

ESPORTE ESCOLAR - 10% = R\$ 4.800.000,00

ESPORTE UNIVERSITÁRIO - 5% = R\$ 2.400.000,00

FUNDO COB - 85% = R\$ 40.800.000,00

DIVISÃO DOS RECURSOS DA LEI AGNELO/PIVA (VALORES ESTIMADOS PARA 2004):

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO - 30% = R\$ 12.240.000,00

PERCENTUAL PARA DIVIDIR COM AS CONFEDERAÇÕES - 60% = R\$ 24.480.000,00

FUNDO PARA OUTRAS NECESSIDADES DO COB E CONFEDERAÇÕES - 10% = R\$ 4.080.000,00

TOTAL - 100% = R\$ 40.800.000,00

Numa análise populacional, financeira e olímpica do Brasil, surgiram dúvidas e, conseqüentemente, perguntas:

Que população teremos daqui a quatro anos e qual a sua qualidade?

Como essa massa que envelhece será tratada pelo governo e seus pares?

Que País teremos em 2030?

A que governo (sistema, regime) nos submeteremos?

O que estamos fazendo para reverter o quadro de país que envelhece rapidamente, já com nível de 20% de jovens degenerados e analfabetos aliciados pelo crime organizado e pelo tráfico de drogas?

Teremos coragem, lá na frente, quando estarão invadindo nossas casas e destruindo nossas famílias?

Temos consciência de que crianças de 12 anos ou menos estão sendo armadas com fuzis e metralhadoras? De que, dentre elas, há registro de assassinato de outra criança porque não aceitou aderir ao tráfico e teve seu coração barbaramente arrancado do peito?! Esses jovens "soldados do tráfico" serão piedosos quando adultos, despidos de qualquer senso de ética, de moral, de humanidade?

O que podemos (devemos) fazer, dentro ainda deste ciclo olímpico e dos seguintes, voltado para TODO O BRASIL, via DESPORTO EDUCACIONAL DE FORMA GERAL, aproveitando a atual ONDA DE MARKETING SOBRE ESPORTES?

Caminhamos decisivamente para enfrentar um dos piores desafios de todos os tempos no Brasil. A falta de seriedade de governantes em todos os níveis, aliada à ação de quadrilhas especializadas e mais bem equipadas que as nossas forças de defesa e segurança, associada com os distúrbios psíquicos sociais de adolescentes com transtornos desafiadores e opositivos à sociedade, conduzidos pelo ainda mais desafiador poder do marketing televisivo e do tráfico, que detém à sua mercê praticamente todas as escolas do País, formando verdadeiro exército de futuros traficantes, jamais visto na história.

Considerado o melhor quadro de polícia estadual no Brasil, a Polícia Militar de São Paulo conta com aproximadamente 100.000 profissionais (homens e mulheres): como poderá conter esse verdadeiro exército de jovens supertreinados em jogos de guerra em nossas salas cibernéticas?

O glorioso Exército Brasileiro estará preparado para deter uma onda de crimes sem precedentes na história, praticados por crianças e jovens bem armados, no caso de as PP MM não conseguirem cumprir esse mister?



Declaração do Panathlon sobre
"A ética no esporte juvenil"
Gand, 24 de setembro de 2004

Esta declaração representa o nosso compromisso no sentido de ir além do discurso e estabelecer regras de conduta claras na busca de valores positivos para o esporte juvenil.

Declaramos que:

1. Promoveremos os valores positivos do esporte juvenil com grande afinco, com contínuo empenho e bom planejamento.

- Nos treinamentos e nas competições visaremos atingir quatro objetivos principais e de modo equânime: desenvolvimento das habilidades motoras (técnica e tática), estilo de competição seguro e saudável, conceito positivo de si próprio, bom relacionamento social.

Estaremos sempre atentos às necessidades das crianças e dos jovens.

- Acreditamos que o esforço para se superar e vencer, assim como a experiência do sucesso e do prazer, ou do fracasso e da frustração fazem parte da competição esportiva. Daremos aos jovens a oportunidade de vivenciar esta experiência e dela participar em suas performances (no âmbito da estrutura, das regras e dos limites do jogo) e ajudá-los-emos a administrar as próprias emoções.

- Estaremos atentos, de modo especial, à orientação e à educação dos jovens, conforme os modelos que valorizam os princípios éticos e humanos, em geral, e o fair-play no esporte, em particular.

- Procuraremos nos certificar de que os jovens participem do processo de tomada de decisões referentes ao esporte por eles praticado.

2. Daremos continuidade ao compromisso assumido de lutar para eliminar todas as formas de discriminação no esporte juvenil.

Tal atitude é coerente com o princípio ético fundamental da igualdade, que pressupõe justiça social além de uma distribuição eqüitativa de recursos. Os jovens portadores de deficiências mentais ou físicas, ou com menor aptidão, terão as mesmas possibilidades de praticar esporte e receberão a mesma atenção que recebem os mais dotados, saudáveis e hábeis, sem discriminações de sexo, raça ou cultura.

3. Estamos cientes e reconhecemos o fato de que o esporte também pode causar efeitos

negativos e que são necessárias medidas preventivas e repressivas a fim de proteger as crianças.

- Procuraremos proteger e melhorar a saúde psicológica e física dos jovens multiplicando nossos esforços, a fim de prevenir desajustes, doping, abuso e/ou exploração, e de ajudar os jovens a superar os eventuais efeitos negativos do esporte.
- Temos consciência de que a importância do ambiente social e do clima motivacional dos jovens ainda é subestimada. Portanto, desenvolveremos, adotaremos e aplicaremos um código de conduta claramente definido, a ser atribuído a todos aqueles que interagem com os jovens no âmbito do esporte: organizações governamentais, dirigentes, pais, educadores, treinadores, empresários, agentes, médicos, terapeutas, nutricionistas, psicólogos, atletas de alto nível e os próprios jovens.
- Recomendamos que seja levada em grande consideração a criação de um órgão de controle em nível apropriado com a função de fazer respeitar a aplicação do supracitado código de conduta.
- Incentivamos a criação de um sistema de preparação/formação e registro/credenciamento para treinadores e instrutores.

4. Aceitamos a ajuda de patrocinadores e da mídia, mas acreditamos que esta ajuda deva estar em harmonia com os objetivos fundamentais do esporte juvenil.

- Aceitamos o financiamento por parte das organizações e empresas somente quando este não entrar em conflito com o processo pedagógico, com a base ética do esporte e os principais objetivos do esporte juvenil.
- Acreditamos que a função da mídia não deva ser somente passiva, refletindo apenas os problemas da nossa sociedade, mas deva ser também proativa, isto é, estimulante, educativa e inovadora.

5. Subscrevemos formalmente "A Carta dos Direitos da Criança no Esporte" adotada pelo Panathlon.

Todas as crianças têm o direito de:

- praticar esporte
- divertir-se e brincar
- viver num ambiente saudável
- ser tratada com dignidade
- ser treinada e educada por pessoas competentes
- receber treinamento adequado à sua idade, ritmo e capacidade individual.
- competir com crianças do mesmo nível em provas apropriadas
- praticar o esporte em condições de segurança
- descansar

- ter a oportunidade de tornar-se ou não ser campeão

Esta declaração poderá ser aceita quando os governos, as federações esportivas, as agências, as sociedades e clubes esportivos, os fabricantes de material esportivo e também a mídia, os empresários, os estudiosos do esporte, os treinadores, os pais e os próprios jovens a aprovarem.

Copyright Charter: Service des loisirs de la Jeunesse, (D.I.P.) Genève

Copyright Declaration: Panathlon International

A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO ESPORTE

Hélio Nichioka

Gestor e Coordenador Técnico do Departamento de Fisioterapia do Instituto Vita

A Fisioterapia de Modo geral ainda é pouco divulgada e ou reconhecida quando comparada com outras áreas da saúde. Diante de vasto e complexo conhecimento, os profissionais fisioterapeutas, geralmente se especializam de acordo com a área que atuam ou que pretendem atuar, tais como ; Ortopedia, Neurologia, Pediatria, Esporte etc.

Além do discreto espaço e reconhecimento dessa profissão, a mesma acaba sendo associada na maior parte das vezes apenas ao ato de reabilitar, buscar a melhora de um individuo já no estado enfermo, porém nos últimos tempos os próprios fisioterapeutas vem mostrando a sua importância, não só na área da reabilitação, mas sim também na necessidade e possibilidade de atuar com a prevenção de lesões ou enfermidades em geral, de tal forma a proporcionar melhor qualidade de vida a pessoas com simples atividades de vida diária ou ainda de proporcionar maior longevidade na carreira de atletas de alto rendimento.

O fisioterapeuta do esporte, além de dominar o conhecimento e técnicas que exigem a profissão, necessitam e devem conhecer detalhadamente o esporte em que ele ou seu paciente está envolvido. Os objetivos seriam: Dominar gesto esportivo; Conhecer a necessidade física do atleta; Conhecer a necessidade técnica do atleta; Especificidades individuais de cada posição; Momento de jogos, treinos e competições; Conhecer a rotina diária do atleta e instituição. Assim podendo juntamente com uma equipe multidisciplinar elaborar e aplicar um programa de preparação ou recuperação do atleta.

Este profissional recentemente também atuava apenas na reabilitação do atleta, ou seja após surgimento de alguma lesão. Fase essa que exige extremo empenho do atleta e fisioterapeuta, além da pressão para cumprimento de prazos específicos, com resultados perfeitos. Essa necessidade e ou pressão é um pouco diferenciada na área do esporte quando comparada a outras áreas da fisioterapia, por vários motivos, dentre eles a necessidade do clube ou instituição de poder contar com seu atleta em perfeitas condições para disputas de torneios, obtendo assim resultados e títulos. Outros motivos dessa pressão diferenciada sobre o profissional vem dos patrocinadores que investem altos valores em atletas e clubes, esses por sua vez também sobre forte pressão acabam sobrecarregando ainda mais o trabalho de reabilitar, afinal atletas na sua grande maioria querem retornar o mais rápido ao esporte para dar seguimento ao trabalho e valorizar ainda mais sua carreira. Definitivamente, nesses momentos, o Fisioterapeuta do esporte precisa de grande conhecimento para maximizar seus resultados, liberando o atleta para as atividades esportivas e minimizar o tempo de afastamento.

Atualmente diante de todas as necessidades já citadas, o fisioterapeuta juntamente com uma equipe multidisciplinar chegou a conclusão de que assim como na área da Saúde em geral, o esporte necessita de um trabalho preventivo, que demanda conhecimento fisiológico, patológico e especificidade do esporte e do atleta.

Com a evolução nos recursos tecnológicos, conseguimos hoje “ver além do alcance” com câmeras de alta velocidade, plataformas de força, dinamômetros isocinéticos e diversos outros recursos alocados em modernos laboratórios de Biomecânica, sendo este

mais uma área onde o fisioterapeuta pode atuar estudando e analisando o movimento humano na busca de mais performance com menor incidência de lesões.

Trabalho de fortalecimento muscular, treino sensório motor ou trabalho proprioceptivo e treino funcional são as principais “ferramentas” hoje utilizadas por fisioterapeutas para realização de um trabalho preventivo; Tais técnicas somadas a recursos analgésicos, antiinflamatórios, processos de avaliação e reavaliação constituem também o trabalho de reabilitação.

O papel social da fisioterapia esportiva é servir como um grande “campo de provas” onde novas tecnologias são testadas e aplicadas em super humanos, pessoas preparadas e condicionadas a buscar o limite do corpo humano. O importante é aproveitarmos o conhecimento adquirido no alto rendimento para beneficiar a população em geral, pessoas normais de menor demanda que acabam por receber todo o benefício deste ganho em conhecimento ao atuarmos sob pressão, alta velocidade e exigência.

É de rotina do Fisioterapeuta esportivo lidar com o lado emocional do atleta, para isso além de preparação técnica contamos com suporte da equipe multidisciplinar. Estudos mostram que o fator emocional pode contribuir de forma negativa ou positiva não só na fase de reabilitação, mas em toda a carreira do atleta, sendo a abordagem profissional determinante para tal variação.

Seja na área esportiva ou em qualquer outra superespecialização da fisioterapia o seu papel é extremamente complexo e se torna cada vez mais importante e reconhecido a medida que os pacientes vivenciam o benefício desse trabalho, mas para isso é necessário preparo, rigor científico e envolvimento do profissional e dedicação do paciente.

OZONIOTERAPIA: UM NOVO RECURSO PARA MELHORAR A SAÚDE E O RENDIMENTO FÍSICO.

Maria Emilia Gadelha Serra

*Vice-Presidente da Associação Brasileira de Ozonioterapia (ABOZ) e Diretora Médica do Instituto Alpha de Saúde Integral
www.aboz.org.br*

E-mail: emilia@institutoalpha.com.br

A Ozonioterapia (ou Ozônio Medicinal) é um procedimento médico que utiliza a mistura gasosa oxigênio-ozônio em Medicina, consolidado e utilizado há mais de 60 anos em todo o mundo na sua forma sistêmica, com ação em todo o organismo. A ação germicida do ozônio medicinal é conhecida há mais de um século e suas propriedades cicatrizantes já eram aplicadas na Primeira Guerra Mundial, para tratamento de feridas de amputações de membros. Recentemente pesquisadores da Universidade de São Paulo demonstraram que o gás ozônio foi capaz de inativar completamente a superbactéria KPC, fato esse de suma e potencial importância no controle das infecções hospitalares.

Desde a década de 50 do século passado, diversos centros universitários da Europa – Alemanha, Itália, Espanha, Suíça –, Rússia, Polônia, Egito, Japão e Cuba começaram a investigar os efeitos benéficos do ozônio medicinal no organismo humano e hospitais universitários e privados iniciaram estudos controlados da eficácia da Ozonioterapia. Segundo dados das associações médicas de Ozonioterapia de vários países, estima-se que aproximadamente 50.000 médicos utilizem este método em todo o mundo atualmente. Somente na Alemanha são realizados 7 milhões de tratamentos com Ozonioterapia todos os anos e os seguros-saúde na Alemanha remuneram procedimentos variados desde a década de 1980. Na Rússia, a Ozonioterapia é utilizada em todos os hospitais governamentais, sendo também praticada em 14 estados dos Estados Unidos da América. Cuba, por exemplo, conta com 39 Centros Médicos Clínicos de Ozonioterapia dentro de seus maiores hospitais, tendo incorporado a terapia nas suas rotinas de atendimento desde 1986. Nos centros médicos cubanos são aplicados, investigados e documentados todos os aspectos relativos ao método, o que possibilitou, nas últimas duas décadas, a produção de um grande número de trabalhos sobre a Ozonioterapia, com rigor científico, coordenados pelo Centro de Investigaciones del Ozono, localizado em Havana. Portanto, a Ozonioterapia trata-se de um “novo” velho procedimento médico.

A mistura gasosa oxigênio-ozônio é produzida em equipamentos geradores de ozônio, a partir de oxigênio puro medicinal. E para que serve a Ozonioterapia? Esta técnica surpreendente, em função de suas propriedades germicidas, de modulação inflamatória e imunológica e de melhoria das condições circulatórias e de oxigenação tecidual, vem sendo aplicada em várias doenças, algumas muito frequentes, de modo isolado ou complementar. A concentração de Ozônio Medicinal e o modo de aplicação variam de acordo com a afecção a ser tratada.

Como o Ozônio Medicinal é um estimulante potente dos sistemas antioxidantes endógenos, apresenta potencial para prevenir várias doenças degenerativas que se caracterizam por uma alta atividade oxidativa. Ele é também um potente vasodilatador e melhora a curva de dissociação da hemoglobina com o oxigênio, otimizando a oxigenação tecidual. Esta ação é particularmente útil para atletas, pois melhora o desempenho nos esportes, além de facilitar a recuperação de lesões decorrentes de traumas frequentes (hematomas, tendinites, lesões articulares, ciática) e reduzir a

necessidade de cirurgias, em função da sua atividade moduladora da inflamação.

Outra ação benéfica da Ozonioterapia é a liberação de mediadores celulares, como os interferons e as citocinas, que regulam o processo inflamatório e a resistência imunológica, justificando seu uso como terapia complementar em vários tipos de câncer. Alergias, doenças autoimunes e processos inflamatórios crônicos, tais como artrites, cistites, vaginites, colites e outras inflamações intestinais são outras patologias que podem ser aliviadas por meio da Ozonioterapia. Excelentes resultados tem sido observados no tratamento conservador das hérnias de disco, a doença mais bem documentada como beneficiária da Ozonioterapia.

A Ozonioterapia está indicada no tratamento de problemas circulatórios arteriais (como insuficiência vascular periférica e acidentes vasculares encefálicos do tipo isquêmico) e venosos (incluindo doenças oculares). Portadores de retinopatia diabética ou degeneração macular senil apresentam bons resultados com o tratamento ozonioterápico. A Ozonioterapia também tem grande aplicação no tratamento de úlceras crônicas de extremidades, em especial em pacientes diabéticos, para o tratamento do “pé diabético”, com melhora rápida e evidente na maioria dos casos. Feridas infectadas, inflamadas ou de difícil cicatrização, além de queimaduras, respondem bem com a aplicação do Ozônio Medicinal.

A mistura gasosa oxigênio-ozônio tem efeito direto sobre diversos agentes infecciosos, como vírus, bactérias e fungos. Os efeitos virustáticos da Ozonioterapia são particularmente potentes sobre os vírus das hepatites B e C e sobre o vírus herpes. Por isso seu emprego tem sido feito em herpes zoster, herpes simples de repetição ou no tratamento de hepatites crônicas, quando o tratamento convencional falhou e/ou o paciente está evoluindo de forma desfavorável. Micoses de pele e de unhas de difícil tratamento e infecções bacterianas das mais variadas, inclusive infecções crônicas resistentes aos antibióticos e várias condições odontológicas, respondem de forma extraordinária em função das ações fungicida e bactericida da Ozonioterapia.

A Ozonioterapia é também utilizada como um procedimento para prevenir desequilíbrios orgânicos, ajudando a promover saúde, bem-estar, melhora do rendimento físico e também na área da Geriatria, para revitalização geral. Ainda são passíveis de resultados positivos com a Ozonioterapia, como tratamento adicional de suporte, a síndrome da fadiga crônica e a fibromialgia. Complementado as ações benéficas desta mistura gasosa *sui-generis*, existem aplicações estéticas para minimizar rugas, estrias e gordura localizada. A Ozonioterapia possibilita a redução da necessidade e da quantidade de medicamentos de uso contínuo.

Na década de 1980, a Sociedade Médica Alemã de Ozonioterapia elaborou um estudo, com a participação de 644 médicos praticantes da técnica, envolvendo 384.775 doentes, em que foram realizados 5.579.238 tratamentos. Somente 40 casos com efeitos colaterais foram observados, sendo a Ozonioterapia considerada, desde então, uma das mais seguras terapias médicas (0,0007% de risco). Além disso, em 2002, em artigo publicado na *Science*, uma conceituada revista científica, pesquisadores norteamericanos demonstraram que os neutrófilos, células do sistema imunológico, fabricam ozônio durante o processo de defesa do organismo para ativar anticorpos. Ou seja, não é possível ser alérgico a ozônio, uma biomolécula natural. Os efeitos colaterais da Ozonioterapia são mínimos: dor pela picada da agulha e sensação de queimação transitórias (dura segundos) na local da injeção, gases (no caso de insuflação via retal do gás), hipotensão ortostática (queda da pressão arterial ao levantar rápido) e hipoglicemia transitória (queda da taxa de açúcar no sangue). Existem apenas 9 casos

de óbito descritos em toda a literatura médica ao longo de quase 1 século de utilização clínica da Ozonioterapia, associados à injeção inadvertida de grandes volumes do gás. Não se conhece nenhum procedimento médico com menos risco.

Em resumo, a Ozonioterapia é um procedimento secular, seguro, aplicado geralmente como um método complementar, aditivo ou restaurativo, isto é, em associação aos tratamentos médicos habituais, que são potencializados. É uma terapia natural, com poucas contraindicações e efeitos secundários mínimos, quando indicada e realizada e/ou orientada corretamente por médico habilitado. É ainda um procedimento extremamente promissor pelo seu baixo custo de investimento e manutenção, facilidade de aplicação e resultados clínicos, apresentando grande potencial de utilização em benefício da Saúde Pública no Brasil. O reconhecimento formal da Ozonioterapia como um procedimento médico beneficiará um enorme contingente de doentes em nosso país, potencialmente aliviando sofrimentos, diminuindo a duração de internações hospitalares, melhorando a qualidade de vida e reduzindo os custos envolvidos em toda cadeia de atendimento. A Ozonioterapia seguramente é uma técnica que interessa à população brasileira.

ARTE MARCIAL E POLÍTICA PÚBLICA: ALGUMAS ESPECULAÇÕES.

*Walter Roberto Correia
Maurício Teodoro de Souza
Lázaro Rocha Oliveira
Escola de Educação Física e Esporte da USP*

As Lutas, Artes Marciais e Modalidades Esportivas de Combate (L/AM/MEC) implicam um conjunto plural de manifestações e práticas corporais engendradas no espectro do patrimônio histórico e cultural da humanidade. Na sociedade contemporânea, essas manifestações são exploradas pelas mais distintas instâncias sociais (academias, clubes, escolas, empresas, universidades, políticas públicas de esporte e educação etc..) e, portanto, passíveis de múltiplas significações quanto as suas finalidades e práticas.

Dito de outro modo, os cidadãos e cidadãs identificados com tais práticas ou programas, poderão atribuir significados individuais e/ou coletivos que perpassam questões como a busca de saúde, sociabilização, lazer, competição/esportivização, espiritualidade, defesa pessoal, entretenimento ou negócios. A polimorfia (múltiplas formas) e a polissemia (múltiplos significados) desencadeiam inevitavelmente uma polifonia (múltiplas “falas” e “vozes”) que buscam legitimações dos seus saberes e poderes no campo social. Expressando claramente, os grupos representativos das L/AM/MEC empreendem esforços para se perpetuarem como instituições com objetivos, estruturas, lógicas e códigos próprios.

Atualmente, podemos identificar no cenário nacional uma ampla divulgação desse universo, com premente visibilidade social pelos meios de comunicação, onde é possível identificar a reivindicação por maior valorização e inserção de certas modalidades L/AM/MEC no seio das políticas públicas com assertivas que apontam para presumíveis benefícios ao conjunto mais amplo da sociedade civil. Os apelos públicos formatados pela engenhosidade midiática e pela perspicácia de segmentos interessados e arrojados do “Campo Marcial” procuram validar suas práticas à “obtenção inequívoca” de benefícios como bem estar, saúde, qualidade de vida, equilíbrio emocional, segurança pessoal, desenvolvimento moral e espiritual entre outras.

A partir de um olhar contingencial, sem empreendermos um esforço mais rigoroso e sistemático, testemunhamos uma elaboração e uma reiteração discursiva, na qual, procura-se vincular o desempenho de lutadores brasileiros em torneios internacionais de “Artes Marciais Mistas” - denominadas popularmente de “MMA” (Mixed Martial Arts) - às identificações e idiosincrasias da sociedade como um todo, ou seja, associar as condutas de determinados agentes ou atores sociais à maneira de ser de um povo ou comunidade.

Destarte, é mobilizando uma linguagem com essas formatações e ancoragens semânticas que, de forma audaciosa e oportunista, os diferentes interlocutores das L/AM/MEC estabelecem incursões e aproximações com os agentes públicos e legislativos. Dessa maneira mobilizam os expedientes legais, normativos e jurídicos para efeito de fazer prevalecer seus interesses, instituições e modalidades marciais. Não é necessário nenhum esforço intelectual mais aprofundado para darmos conta da presunção ardilosa dessas assertivas.

Nesse sentido, os torneios internacionais se coadunam com a premência da força, do vigor,

do desempenho, da técnica e da competitividade, ou seja, de uma sociedade marcada pela prevalência do pragmático, do utilitário e do eficaz. Ainda que esses termos ou conceitos sejam dotados de relevâncias e ambivalências na vida cotidiana, os mesmos não são hegemônicos do ponto de vista do desenvolvimento humano e, certamente, não traduzem a multidimensionalidade das L/AM/MEC. A ênfase desses aspectos se configuram nas formas de disputa, veiculação e promoção dos referidos eventos e torneios, produzindo uma lógica que se socializa de forma ampla desconsiderando outras práticas, manifestações e interlocutores.

Sendo assim, explorando o expediente do presente ensaio, entendemos que seja uma oportunidade ímpar, para sugerir um posicionamento impertinente, de forma a subsidiar os interlocutores e protagonistas legislativos, no que tange a emergência das L/AM/MEC no campo social e das políticas sociais vigentes. Doravante, nesse ensaio, é importante a rememoração de alguns aspectos que consideramos negligenciados num debate mais amplo.

Um dado relevante a ser destacado quando vislumbramos a proposição de L/AM/MEC é a de que muitas dessas manifestações não foram criadas para uma sociedade moderna, de direito civil, pautada nos ditames de democracia e do conhecimento. Dessa premissa depreendemos que muitas práticas ou “sistemas marciais” foram criados em contextos políticos e sociais singulares, cujas técnicas não tinham como pretensão a promoção do bem estar, da inclusão social, da educação de crianças, adolescentes, idosos ou de pessoas com necessidades especiais.

A não consensualidade se interpõe sobre as noções de saúde, corpo, energia, eficácia e defesa pessoal. Dispondo algumas faces dessa complexidade, podemos identificar o lançamento de significantes no âmbito do senso comum, cujos significados são passíveis de arguições. Exemplos como a afirmação de que as L/AM/MEC possuem filosofia e, portanto, seria algo “recomendável” é um exemplo tácito. Filosofia é uma construção social do logos Grego, um pensamento crítico, rigoroso, sistemático, que busca totalidade e radicalidade, ou seja, a compreensão da essência das coisas.

Sob essa ótica, podemos inferir que certos sistemas de lutas tampouco foram objetivados para escolas, clubes, academias, entidades filantrópicas ou centros esportivos das prefeituras e dos estados. Nessa questão ficam “guardadas” confusões entre tradição e reprodução acrítica de práticas e crenças. Somando-se a esses aspectos, não são poucas as situações de divergência acerca dos papéis fundamentais que emergem desse pressuposto “contexto marcial”, ou seja, uma indefinição sobre as formas de atuar socialmente como aluno, atleta, lutador, cliente ou discípulo e; numa outra posição, como instrutor, técnico, prestador de serviço, mestre ou tutor.

O pensamento oriental implica uma série de tradições e formas do pensar a realidade, cujos paradigmas são diversos e não se aplicam de forma generalizada e imediata às práticas marciais. Essas são remetidas à noção de arte ou prática “oriental”, como se o “oriente” pudesse ser compreendido e reduzido a um conjunto de práticas corporais muito específicas. Dizer como quesito de qualificação que as L/AM/MEC são milenares, pode ser expressão tanto de desconhecimento histórico como uma forma de nostalgia delirante, desconsiderando o bom senso dos interlocutores em uma dada situação social. As reiteradas e persistentes mensagens de que as práticas levam a um bem estar e longevidade desconsidera tanto a diversidade entre as mesmas como os avanços dos campos biodinâmicos, socioculturais e pedagógicos do movimento do corpo humano. De forma mais explícita, são enunciações nada ingênuas, simplistas, reducionistas e de ímpeto mercadológico típico de artigos e produtos comuns.

No contexto contemporâneo, sob a égide dos valores e dos imperativos da cultura de mercado/consumo as L/AM/MEC estão sendo apresentadas para o público na perspectiva da espetacularização do corpo. A “tônica” ideológica é emitir um sentido subjacente de que o corpo em combate expressa um capital de poder. Discriminando um pouco mais, isto é, um poder físico, sensual/erótico, econômico e político.

Sobre esses aspectos citados a cima, entendemos que valha a pena o destaque na perspectiva do debate público, no qual se inserem os legisladores que consubstanciam as políticas públicas de Esporte, Lazer e Educação. Dito de forma mais explícita, seria importante lembrarmos, que o universo das L/AM/MEC está constituído por uma pluralidade de manifestações, sobretudo que esse espectro amplo de manifestações corporais de combate contém uma inexorável riqueza e, concomitantemente, uma diversidade. Dar-se conta da diversidade é dar-se conta da desigualdade entre os praticantes, modalidades e seus interlocutores/grupos. Os níveis de qualidade e consistência interna dos saberes das práticas entre essas manifestações diferenciam-se sobremaneira. Não é sem sentido, que uma certa “nebulosa” paire sobre os praticantes e seus pressupostos mestres do ponto de vista dos saberes e poderes que “detém”!

As L/AM/MEC são possuidoras de uma multidimensionalidade premente, cujos aspectos constitutivos perpassam dimensões técnicas, práticas, históricas, psicológicas, políticas, econômicas, simbólicas e culturais. Como construção humana, é passível de uma educação do, a partir e sobre o corpo e o movimento do ser humano. Sendo assim, podemos especular que as L/AM/MEC foram elaboradas e institucionalizadas a partir de contextos e demandas sociopolíticas muito singulares e não se configuram com o imperativo das formas atuais de práticas ou mediação das mesmas, como podemos atestar nos atuais eventos das artes marciais mistas.

É preciso reconhecer a força da pluralidade e da diversidade dessas manifestações e, sobretudo, sensibilizar os protagonistas do interesse público, que as L/AM/MEC precisam ser atualizadas por meio de ações culturais que se constituam em uma contra cultura à linguagem hegemônica do atual campo das Artes Marciais. O pleno exercício da cidadania pressupõe o direito ao conhecimento das múltiplas formas e linguagens da cultura corporal de movimento, o que caracteriza uma sociedade democrática, nas suas múltiplas formas de expressar o sentir, o pensar e o agir humano.

Portanto, é indispensável uma problematização conceitual, de tal sorte que se propicie uma mentalidade crítica e atenta aos “dividendos” ideológicos travestidos de generosidade cidadã e carregados de ufanismos, os quais precisam ser submetidos à luz dos interesses dos cidadãos e cidadãs. É possível e necessário pensar uma cultura corporal de movimento que transcenda as imagens dominantes, no sentido de reivindicar a riqueza do universo das L/AM/MEC em sua plenitude.

Sugestões de Leitura

BETTI, M. A janela de Vidro: esporte, televisão e educação física. Campinas: Papirus: 1998.

BOTTENBURG, M.V.; HEILBRON, J. Desportization of fighting contests - the origins and dynamics of no holds barred events and the theory of sportization. International Review for the Sociology of Sport, Otago, v. 41, n.3-4, 259-282, 2006.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília: MEC, 1997.

Silva, G. D. O., & HEINE, V. Capoeira: um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.

POLÍTICAS PÚBLICAS DE INTERVENÇÃO NA PRÁTICA ESPORTIVA

Prof. Dr. Daniel Carreira Filho

Pró Reitor da Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES

O título deste trabalho é, por si só, um conjunto de incógnitas ou pontos polêmicos suficientes para desencadear um sem número de apreciações, das mais adequadamente fundamentadas até aquelas que se originam em nossa suposta cultura esportiva, melhor dizendo, fanatismo futebolístico competitivo.

Para iniciar nosso posicionamento nos valem de indicadores de políticas públicas para o esporte preconizados pelo Ministério do Esporte em a principal característica é a adoção de ações intersetoriais que associem diferentes órgãos governamentais na conquista dos objetivos propostos.

“Propor, formular, implantar, apoiar, executar e financiar ações intersetoriais, envolvendo os Ministérios, Secretarias Estaduais e Municipais de Esporte, Saúde, Cultura, Educação, Meio Ambiente, Ciência e Tecnologia e Turismo”. MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2004).

No entanto, como nos diz o ditado popular: “cachorro de muitos donos acaba morrendo de fome”. Quer nos parecer que a busca de coerência das políticas públicas apresentada no texto padece da dura realidade política em nosso país que convive com as “competições entre organizadores com pouca atenção aos que, efetivamente, praticam as atividades propostas”. A atenção ao praticante é secundária aos interesses promocionais de cada gestor que assume, temporária e provisoriamente, o poder decisório das políticas públicas, que passam a ser individuais e particularmente definidas pelos desejos do “líder” de plantão.

Seguindo no texto encontramos orientação para o estabelecimento das ações coerentes com a proposta intersetorial e com foco no cidadão e suas necessidades. Estas duas frases nos animam provocar, ainda mais, o leitor que poderá estar frente à realidade em sua comunidade, bairro, cidade ou estado.

Ações estas de promoção do esporte e do lazer, articuladas ao princípio de inclusão social, envolvendo governos estaduais e municipais e organizações da sociedade civil, direcionadas à população, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade ou exclusão social. Estas ações, portanto, devem valorizar as práticas do esporte e do lazer, da educação ambiental, da promoção da saúde, da educação para a formação cidadã e da qualidade de vida”. (grifo nosso) (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2004).

O texto indica como pressuposto inicial a “inclusão social” nas ações voltadas para o lazer e esporte. Pois bem, aí, exatamente neste ponto, tem início o processo de desconsideração dos cidadãos que seriam favorecidos pela política pública. A prática esportiva em nossa realidade não se conduz com esta premissa, mas sim pela conquista dos “talentos” para a próxima Copa das Confederações, que por sinal está ocorrendo neste momento. Não, não é engano nosso, as políticas públicas imediatistas são assim mesmo, preparar hoje para amanhã e culpar terceiros pelos evidentes fracassos. Como podemos dialogar sobre inclusão quando o próprio processo de oferta de alternativas é pensado e construído com base em “barreiras” de adesão e permanência do cidadão?

Pensar e construir uma política pública que se pautar pela inclusão exige, e em elevado nível de competência e compreensão, a análise da realidade em que se encontram inseridos os cidadãos; observar as reais necessidades e desejos de cada um; prover de recursos ágeis, adequados e de fácil sustentação (manutenção); gerar a possibilidade de gestão participativa e de co-responsabilidade em busca da emancipação das comunidades (suprimir o clientelismo – talvez fosse mais adequado), e inúmeras outras perspectivas. Não podemos mais aceitar, por exemplo, a fala de um vereador que em encontro que discutiria a política pública para o esporte assim manifestou-se: “Eu incentivo e invisto de forma repetitiva no esporte, há anos forneço jogos de camisas para os times de várzea da cidade”. Parece-nos que este cidadão está mais em busca do que pode conquistar pelo esporte (no caso votos) do que no estabelecimento de políticas públicas.

Se a proposta é a de atender aos mais necessitados parece-nos claro que há imperiosa necessidade de alteração significativa nas formas operacionais do esporte. Reproduzir o modelo de prática esportiva competitiva e acreditar ser possível atingir aos carentes é, sem sombra de dúvidas, um equívoco conceitual e atitudinal a ser revisto. Há muitos anos vimos nos debatendo contra as formas arcaicas e impróprias de atenção ao esporte em nossa sociedade. Acreditamos que nossas atenções podem ser destinadas a todos, para muitos e para alguns, desde que garantida a primeira condição como fator preponderante, para todos. O que temos observado com certa frequência é, exatamente, a inversão desta lógica. São inúmeras as manifestações indicando que a solução do problema esportivo nacional está no investimento na base formativa. Mas, se analisarmos esta oferta constatamos que os investimentos, inclusive os públicos, não são focados nas crianças e adolescentes. Quando Baby Barioni criou os Jogos Abertos do Interior (em São Paulo) propunha que o evento fosse um “celeiro de novos atletas”. Pois bem, o que se observa até hoje é a compra de atletas para representarem o município e atletas já em final de suas carreiras participando dos referidos jogos. Foi para o lixo (esquecimento, para ser politicamente correto) o ideal e o que impulsiona é o poder da mídia. Em nossa experiência na Secretaria de Esportes e Turismo do Estado de São Paulo, mais especificamente na Coordenadoria de Esporte e Recreação, tivemos a infelicidade de constatar que a representação de uma cidade (toda ela) era composta por alunos de uma escola particular da capital de São Paulo e custeada com recursos públicos municipais. Ao indagarmos sobre este fato, a defesa foi imediata, divulgamos o nome da cidade como investidora no esporte. Ao tentarmos conhecer as ações municipais da cidade representada verificamos a ausência de investimentos e ações voltadas para os munícipes, como explicar esta ação política?

Por falar em celeiro de esportistas, retornamos a outro ponto vulnerável do processo, a Escola e o componente curricular Educação Física. O pensamento dos senhores do poder decisório quanto às políticas públicas para o esporte identificam que a Escola é, sem nenhuma sombra de dúvida, o espaço privilegiado de formação do esportista do futuro, onde se buscam os talentos e esta prática deve impregnar as atividades escolares. Fazer surgir novas “gerações de ouro”, a “pátria de chuteiras”, a “pátria de raquetes” e uma série de imagens de “iconolatria”. Parece-nos que o belo reside no surgimento de um talento vindo das classes mais afastadas dos direitos sociais e neste fixarmos nossas desculpas de que tudo é possível através do esporte, incluindo a redenção das desigualdades. A Educação Física Escolar é, também, refém desta ânsia pelo envolvimento dos alunos com o esporte. Mas, seria esta a função da escola, crianças para o esporte? Temos plena convicção de que não.

Busca-se uma educação física com caráter formativo, de aprendizagem,

vivência, e não de internalização de valores que objetivam uma sociedade injusta e desigual, como competitividade, produtividade, individualismo, e tecnicização, valores carregados para escola por meio do esporte, alvo de interesses que incluem acordos comerciais de nível internacional (TAFFAREL, 2009).

Pensar políticas públicas para o esporte, tão plural quanto a diversidade de possibilidades presentes em nossa sociedade, é uma tarefa que exigirá desprendimento e a adoção de estratégias democráticas e, efetivamente, dirigidas para todos.

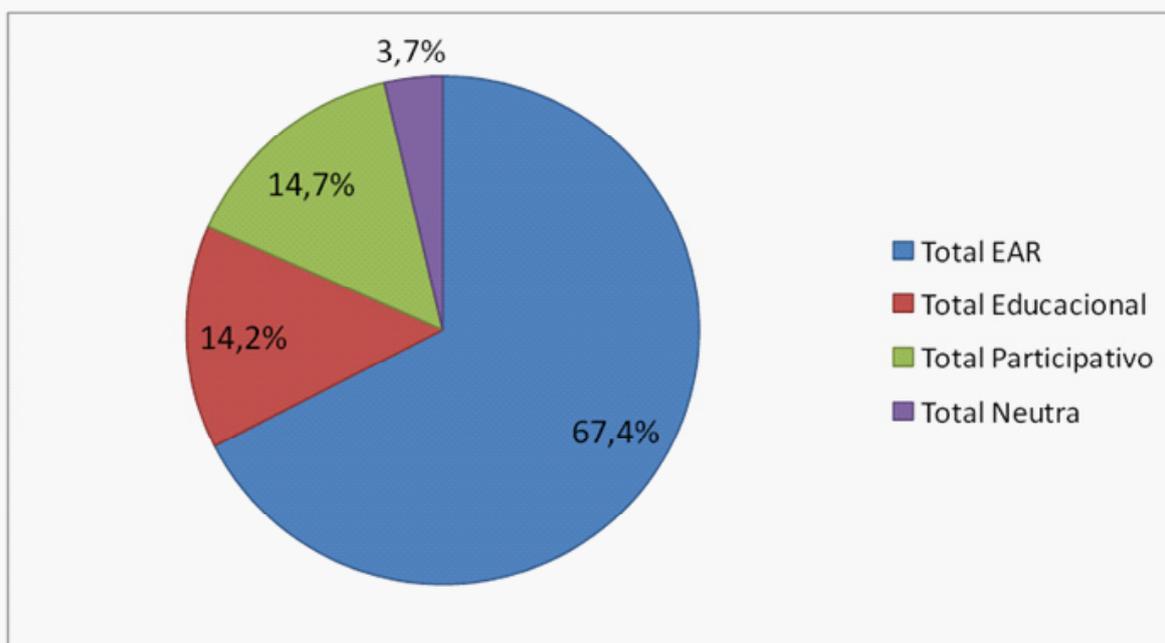
Alguns dados para que seja possível meditar sobre o tema oferta para todos:

As ofertas em academias cresceram de forma significativa em nosso país, mas quais são as pessoas que podem ter acesso à este recurso? Felizmente tivemos a proposta das Academias da Saúde (Ministério da Saúde).

O setor que mais se desenvolveu foi o das academias de ginásticas. Em 1971 eram mil pelo país. Em 2003 já chegavam a 12 mil registradas e sindicalizadas e outras 8 mil classificadas como "pequenos negócios". Somando as duas categorias tinha-se o número de 20 mil academias, sendo que o país líder neste setor, no mesmo ano, os Estados Unidos, contavam com 23 mil academias. O número de freqüentadores de academias no Brasil, em 2002, já se chegava a 3,4 milhões de pessoas (BUENO, 2008).

Em outro demonstrativo apresentado por Bueno (2008) observamos que os recursos oficiais foram destinados ao Esporte de Alto Rendimento em proporção muito superior ao das demais manifestações do esporte, em especial para o participativo e educacional, base de todo o processo, além de ser o componente curricular Educação Física ser sucateado, a exemplo da educação como um todo.

Gráfico 4- Gastos realizados no esporte entre 2003 e 2008.



Parece-nos claro que a sociedade brasileira passa a aderir, das mais variadas formas, à prática das atividades da cultura corporal de movimento. Os dados são irrefutáveis. No entanto, parece-nos, também, claro que há um distanciamento das ações com vistas à diversificação e efetiva socialização das ofertas. Observa-se que o esporte de alto rendimento merece atenções e recursos ficando para planos inferiores as ações que poderiam acolher aos mais necessitados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DO ESPORTE. (2004). 1ª Conferência Nacional do Esporte: Documento Final. Brasília, 17 a 20 de junho.

TAFFAREL, C. Z. Esporte na escola e o esporte de rendimento: reafirmando o marxismo contra as ilusões e as imposturas intelectuais.

BUENO, LUCIANO. Políticas Públicas do esporte no Brasil : razões para o predomínio do alto Rendimento. [Tese de doutorado] Escola de Administração de Empresas de São Paulo. 2008

A ARTE DA CAPOEIRA NA FORMAÇÃO DA CIDADANIA

Gladson de Oliveira Silva

Vinicius Heine

Misto de luta, dança e jogo, a Capoeira é uma das mais importantes manifestações culturais do Brasil e um poderoso instrumento no processo de formação da Cidadania de crianças, jovens, adultos e idosos. Por meio dos seus movimentos, ritmos, cantos, história e principalmente sua filosofia, a Capoeira promove integração social, visão crítica da realidade, consciência política e comunitária, sentimento de pertencimento, cooperação, participação e protagonismo no processo de construção e transformação da sociedade.

Ensinada em escolas, universidades, clubes e projetos sociais, a Capoeira é atualmente sinônimo de arte, cultura, educação e cidadania. Praticada em todo o território nacional e em mais de 170 países do mundo, tem sua história intimamente ligada à história do Brasil e da formação do povo brasileiro.

Origem e Trajetória Histórica da Capoeira

Existem basicamente duas hipóteses para a origem da Capoeira. Uma delas afirma que a Capoeira surgiu na África, a partir do Ngolo ou Dança da Zebra, um rito de passagem do povo "Mucope" do sul da Angola, que ocorria durante a "Efundula", festa da puberdade, onde as meninas se tornavam mulheres e os adolescentes lutavam entre si desferindo coices e cabeçadas um no outro, até que um era derrubado no solo. O vencedor ganhava o direito de escolher a sua noiva e não pagar o dote, que era um costume daquele povo.

A outra hipótese defende a origem brasileira ou afro brasileira da Capoeira, tendo ela surgido no Brasil na era colonial, em função das condições sociais que aqui se criaram, no ambiente das senzalas e das lavouras de cana de açúcar, onde os portugueses utilizaram os negros africanos como mão de obra escrava.

Nesse contexto, para os africanos escravizados a Capoeira era ao mesmo tempo uma forma de extravasar seus sentimentos, de se expressar, de ter alegria e se confraternizar, de cultuar e reviver suas tradições. Ao mesmo tempo, a prática da Capoeira, era uma forma de prepararem seus corpos para o eminente combate contra o Capitão do Mato, que tinha a função de capturá-los numa possível fuga do cativeiro.

A fuga e a luta eram os únicos mecanismos que os indivíduos escravizados tinham de conquistar o direito à liberdade. O destino dos que fugiam eram os quilombos: um refúgio onde os africanos reconquistaram o direito a vida e aos valores humanos fundamentais. Ali desenvolveram a vida em comunidade, puderam criar seus filhos e cultivar a terra em benefício próprio.

Os quilombos representavam uma ameaça ao sistema dominante e por isso foram fortemente combatidos. Palmares foi o mais representativo dos quilombos no Brasil. Sob a liderança de Zumbi resistiu por longos anos e sustentou o ideal de liberdade de milhares de indivíduos. Naquele contexto, a Capoeira também estava presente, assim como o samba e outras manifestações musicais e corporais, dando vida, sentido e

identidade ao corpo e a comunidade dos quilombolas.

A Capoeira nos Centros Urbanos

No século XVIII, a Capoeira se desenvolveu principalmente no Rio de Janeiro, Salvador e Recife, centros urbanos que receberam grandes contingentes de africanos escravizados. No cotidiano dessas cidades muitos escravos tinham a condição de alforriado (aqueles que conquistaram a liberdade) e muitos outros eram escravos de ganho, que realizavam tarefas remuneradas, entregando ao senhor uma quota diária do pagamento recebido. Muitos deles tinham o conhecimento da arte da Capoeira e era comum a prática dessa arte em lugares como o cais do porto, praças e subúrbios.

Surgiu naquela época o fenômeno das Maltas de Capoeira, grupos organizados, com hierarquia definida que lutavam entre si na disputa de territórios urbanos. Especialmente no Rio de Janeiro, as Maltas protagonizavam verdadeiras batalhas em plena luz do dia e em espaços públicos. Os integrantes das maltas eram altamente versados em Capoeira. Além disso, nessa época, os portugueses já tinham aderido ao jogo da Capoeira e introduzindo o uso de armas brancas como a navalha. Desta forma, as lutas protagonizadas pelas maltas eram altamente violentas e muitas vezes produziam lesões corporais graves e até mortes.

As maltas representavam uma forte ameaça ao governo que as reprimiam fortemente. O Código Penal da República de 1890 trazia no seu artigo 402 a seguinte determinação:

Fazer nas ruas e praças públicas exercícios de agilidade e destreza corporal conhecidos pela denominação de capoeiragem: andar em correrias, com armas e instrumentos capazes de produzir uma lesão corporal, provocando tumultos ou desordens, ameaçando pessoa certa ou incerta, ou incutindo terror de algum mal:

Pena - de prisão celular de dois a seis meses.

Parágrafo único. É considerado circunstância agravante pertencer o capoeira a alguma banda ou malta.

Aos chefes, ou cabeças, se imporá a pena em dobro.

Inicia-se um longo período de perseguição aos capoeiristas e integrantes das maltas. Muitos deles foram presos e enviados para colônias penais como a de Fernando de Noronha.

A Capoeira dá a volta por cima! O Processo de Legalização da Capoeira

Na virada do século, inicia-se um processo de reconhecimento da Capoeira por parte de militares e intelectuais. como arte marcial genuinamente brasileira.

Obras como o artigo "A Capoeira" publicado na revista Kosmos em 1906 pelo autor L.C. e o "Guia do Capoeira ou Gimnastica Brasileira", de autoria de ODC (os autores omitem suas identidades, evitando serem repreendidos ou até presos, dada a criminalização da Capoeira), valorizavam e davam apoio à Capoeira como luta nacional de extrema eficiência, comparando-a com lutas de outras nacionalidades como o Savate francês, o jiu-jitsu japonês e o boxe inglês.

Na Bahia, destacam-se as figuras de Manoel dos Reis Machado, Mestre Bimba e Vicente

Ferreira Pastinha, Mestre Pastinha, no processo de legalização e aceitação social da Capoeira.

Em 1928 Mestre Bimba criou a Luta Regional Baiana (posteriormente conhecida como Capoeira Regional) á partir de elementos da Capoeira antiga (aprendida com seu Mestre), do Batuque (modalidade da qual seu pai era praticante e que envolvia bandas e pernadas com objetivo de desequilibrar o adversário) e de golpes e técnicas por ele desenvolvidos e aprimorados.

Bimba tinha muitos alunos da alta sociedade, políticos e alunos da Faculdade de Medicina, o que abriu portas para a difusão e o reconhecimento do seu trabalho e a realização de apresentações da Capoeira Regional no Palácio do Governo da Bahia, para o então interventor do Estado, Juracy Magalhães e posteriormente em 1953, para o então presidente da República, Getúlio Vargas, que afirmou: "A Capoeira é o único esporte verdadeiramente nacional".

Mestre Bimba foi um homem sagaz e inteligente, que soube agregar elementos da cultura dominante ao seu trabalho com a Capoeira como estratégia para ampliar a sua aceitação social. A Festa de Formatura, por exemplo, era um dos pontos altos do trabalho de Bimba. Nesse evento Mestre Bimba introduziu diversos elementos oriundos do mundo acadêmico e universitário, como a presença do Orador e do Paraninfo.

Vicente Ferreira Pastinha, o Mestre Pastinha, por sua vez, é considerado como o grande representante e guardião da Capoeira Angola e também contribuiu fortemente para a preservação e a valorização da Capoeira durante o século passado.

Começou a ensinar Capoeira quando ainda era garoto na Escola de Aprendiz de Marinheiro. Em 1941 fundou o Centro Esportivo de Capoeira Angola – CECA – um importante centro de prática e preservação da Capoeira.

Em 1966 Mestre Pastinha fez parte da comitiva brasileira convidada pelo Ministério das Relações Exteriores do Brasil que participou do I Festival Internacional de Artes Negras realizado no Dakar, capital do Senegal. A experiência também foi imortalizada em uma de suas canções quando o Mestre cantou "... Pastinha já foi à África, pra mostrar capoeira do Brasil...".

Mestre pastinha era amigo de pessoas ilustres como o pintor e escritor Caribé e o escritor Jorge Amado, que assim se referiu ao Mestre no seu livro Bahia de Todos os Santos:

"Mestre Pastinha, mestre da capoeira de angola e da cordialidade baiana, ser de alta civilização, homem do povo com toda sua picardia, é um dos seus ilustres, um de seus abás, de seus chefes. É o primeiro em sua arte, senhor da agilidade e da coragem, da lealdade e da convivência fraternal. Em sua escola, no Pelourinho, Mestre Pastinha constrói cultura brasileira, da mais real e da melhor. Toda vez que assisto esse homem, de 75 anos, a jogar capoeira, dançar samba, exhibir sua arte com o elã de um adolescente, sinto a invencível força do povo da Bahia, sobrevivendo e construindo apesar da penúria infinita, da miséria, do abandono. Em si mesmo o povo encontra forças e produz sua grandeza. Símbolo e face deste povo é Mestre Pastinha" (Jorge Amado).

Todo o trabalho do Mestre Bimba e do Mestre Pastinha, além de diversos outros Mestres de Capoeira da época, representou uma grande luta de resistência contra a opressão, o preconceito e a discriminação que existiam em relação à Capoeira, que era vista como

uma atividade marginal e perigosa.

Os espaços conquistados por esses Mestres representaram uma importante conquista na afirmação e preservação das tradições culturais de origem afro brasileira, como a Capoeira, o Samba de Roda e o Maculelê, demonstrando que a Cidadania é construída à partir de um trabalho coletivo, que envolve liderança comunitária e articulação social. Um verdadeiro “jogo” que envolve paixão, determinação, inteligência e força de vontade.

A Capoeira na Atualidade

À partir da década de 60 e 70, a Capoeira começou a ganhar espaços educacionais e culturais em ambientes como clubes, academias, escolas e centros comunitários. Espalhou-se pelos quatro cantos do Brasil e iniciou um intenso processo de expansão internacional, inicialmente nos EUA e em países da Europa, sendo hoje praticada em mais de 170 países, atraindo praticantes e estudiosos dos cinco continentes do planeta. Vale ressaltar que a globalização da Capoeira feita sem incentivo governamental, ocorreu devido ao espírito empreendedor dos capoeiristas, que cruzaram fronteiras motivados pela busca de oportunidades e pelo ideal de difundir a Capoeira pelo mundo. Desta forma, os Mestres de Capoeira transformaram-se em verdadeiros embaixadores informais da cultura brasileira.

O jogo da Capoeira envolve elementos de luta, jogo e dança, movimentos de ataque, defesa e contra ataque, acrobáticos e ritualísticos. A presença dos instrumentos, cantos e palmas criam um ambiente envolvente e motivador. Berimbaus, pandeiros, atabaque, reco-reco e agogô são os principais instrumentos da Capoeira. Ladainhas, Quadras, Corridos e Chulas são os diferentes tipos de música cantados nas Rodas de Capoeira.

A prática da capoeira desenvolve a autoestima e a autoconfiança dos seus praticantes. Aumentam a capacidade de se expressar e desenvolve múltiplas inteligências. Acima de tudo, a Capoeira desenvolve o espírito de liderança em crianças e jovens que a praticam. Liderar pelo exemplo. Este é o instrumento mais poderoso de transformar seres humanos, comunidade e sociedade.

Na Capoeira e nas tradições afro brasileiras o conhecimento é passado de geração em geração, de pai para filho, de Mestre para discípulo por meio de oralidade. O Mestre, guardião do saber e da cultura, tem o papel de transmitir os seus saberes aos mais novos, estabelecendo as bases para a continuidade da tradição. Desta forma, o Mestre assume um papel de grande relevância e responsabilidade, pois a sua influência sobre os demais é forte e decisiva. Cabe a ele transmitir os valores que nortearão o comportamento e a conduta dos seus alunos e discípulos.

Os valores atrelados à Capoeira estão ligados ao espírito de equipe, à verdade, à lealdade e à justiça. Liberdade, Igualdade e Fraternidade fazem parte dos fundamentos filosóficos da Capoeira na formação de cidadãos conscientes e atuantes, capazes de produzir transformações em sua própria vida e na sociedade em que está inserido.

Projeto Porta Aberta: Laboratório de Cidadania

No ano de 2001, há onze anos, nasceu o Projeto Porta Aberta, um laboratório de cidadania, no Parque Santo Dias, no Capão Redondo, na Zona sul de São Paulo, com

a proposta de disseminar a Cultura de Paz entre as crianças e os jovens da região, por meio de atividades culturais como a Capoeira, a Dança (Hip Hop), o Teatro, as Artes Plásticas e a Percussão.

O Projeto Porta Aberta, coordenado pelos Professores Gladson de Oliveira Silva e Vinicius Heine tem suas ações centradas na Capoeira em manifestações da cultura popular brasileira (Maculelê, Samba de Roda e Puxada de Rede) priorizando a promoção de relações humanas fundadas na ética e valores universais.

Como outros distritos da periferia, a região do Capão Redondo não conta com equipamentos públicos de cultura e lazer, possui uma forte concentração populacional de crianças e jovens e apresenta um elevado índice de homicídio. A necessidade de ações efetivas que promovam a convivência e a paz é um grande desafio para a comunidade local, que deve assumir o protagonismo desse processo.

A Capoeira, como atividade coletiva, vem proporcionando ao alunos do projeto Porta Aberta a oportunidade de valorizarem a capacidade de dialogar e de resolver seus conflitos por meio da negociação pacífica. A Capoeira ensina aos seus praticantes o valor da vida e o valor das relações humanas, que devem estar baseadas em princípios como os propostos pelo Manifesto 2000 por uma Cultura de Paz e Não-violência, que foi elaborado por um grupo de laureados do Prêmio Nobel da Paz por ocasião do 50o aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos:

- RESPEITAR A VIDA - respeitar a vida e a dignidade de cada ser humano, sem discriminação nem preconceito.
- REJEITAR A VIOLÊNCIA - praticar a não-violência ativa, rejeitando a violência em todas as suas formas: física, sexual, psicológica, econômica e social, em particular contra os mais desprovidos e os mais vulneráveis, tais como as crianças e os adolescentes.
- SER GENEROSO - compartilhar meu tempo e meus recursos materiais no cultivo da generosidade e pôr um fim à exclusão, à injustiça e à opressão política e econômica.
- OUVIR PARA COMPREENDER - defender a liberdade de expressão e a diversidade cultural, privilegiando sempre o diálogo sem ceder ao fanatismo, à difamação e à rejeição.
- PRESERVAR O PLANETA - promover o consumo responsável e um modo de desenvolvimento que respeitem todas as formas de vida e preservem o equilíbrio dos recursos naturais do planeta.
- REDESCOBRIR A SOLIDARIEDADE - contribuir para o desenvolvimento de minha comunidade, com plena participação das mulheres e o respeito aos princípios democráticos, de modo a criarmos juntos novas formas de solidariedade.

Todos esses princípios estão de acordo com os princípios filosóficos propostos pelos grandes mestres de Capoeira do passado, como Bimba e Pastinha e colocam a Arte da Capoeira como uma manifestação privilegiada para a formação da Cidadania, num processo social e político que deve estar fundamentado em uma visão crítica da realidade, na construção de relacionamentos saudáveis, no compromisso com a própria vida presente e futura, na promoção da saúde e do auto cuidado, no acesso à cultura, no direito à uma formação profissional adequada que viabilize o acesso ao mercado de trabalho, na consciência sobre os perigos relacionados ao uso de drogas, no conhecimento dos principais métodos anticoncepcionais, especialmente o uso de preservativos, evitando a gravidez precoce e o acometimento de doenças sexualmente

transmissíveis e no conhecimento sobre os diferentes tipos de alimentos, sabendo optar por uma dieta saudável, que supra todas as suas necessidades nutricionais para o pleno desenvolvimento e manutenção da saúde.

Todos esses propósitos fazem parte do desafio de educar para a Cidadania por meio da Capoeira, formando indivíduos conscientes dos seus direitos e deveres, capazes de transformar e construir uma sociedade mais justa, mais humana e mais fraterna.

Gladson de Oliveira Silva, Mestre Gladson é Mestre de Capoeira e Professor de Educação Física do CEPEUSP (Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo) e da Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude do Estado de São Paulo. Coordenador do Projeto Porta Aberta – Projeto Social desenvolvido no Capão Redondo – SP, que atende crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Coordenador da Projete Liberdade Capoeira: Escola de Capoeira que desenvolve projetos em Escolas, Universidades e Projetos Sociais no Brasil (São Paulo e Pelotas – RS) e no Exterior (Argentina, Peru e Espanha). Coordenador de Cursos, Seminários, Festivais e Congressos de Capoeira realizados pelo CEPEUSP. Consultor do INDESP (Instituto Nacional de Desenvolvimento do Esporte). Técnico tetra campeão Brasileiro dirigindo a Equipe Paulista pela Federação Paulista de Capoeira (FPC). Diretor Técnico da Federação Paulista de Capoeira (FPC) durante 15 anos. Autor da Revista de Capoeira da Editora Três – 1983. Autor dos Livros Capoeira do Engenho a Universidade e Capoeira Um Instrumento Psicomotor para a Cidadania (Phorte Editora, 2008).

Vinicius Heine é Contra Mestre de Capoeira e Professor de Capoeira e de Educação Física do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (CEPEUSP). Coordenador de Congressos, Cursos e Oficinas de Capoeira no CEPEUSP. Coordenador do Projeto Porta Aberta – Projeto Social desenvolvido no Capão Redondo – SP. Coordenador da Projete Liberdade Capoeira: Escola de Capoeira que desenvolve projetos em Escolas, Universidades e Projetos Sociais no Brasil e no Exterior. Ministrou Cursos e Workshops de Capoeira na Argentina, Peru, EUA, Espanha, Rússia e França. Autor do Livro Capoeira Um Instrumento Psicomotor para a Cidadania (Phorte Editora, 2008).

ESPORTE, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA DEFICIÊNCIA

Prof.^a Dr.^a Elisabeth de Mattos

Professora da Escola de Educação Física da USP – Esporte Adaptado

O brasileiro encontra-se entre os povos mais sedentários do mundo. Os principais fatores são:

- 1- Falta de um programa adequado de Educação Física nas escolas brasileiras
- 2- Falta de acesso a áreas de lazer
- 3- Falta de segurança nas cidades e nessas áreas

Existe uma “desculpa” pessoal de cada um para não fazer exercícios (preguiça, comodismo e falta de autoconfiança). Uma pesquisa publicada na revista Galileu (2012), que mediu o nível de atividade física de habitantes de mais de 100 países, aponta os níveis de sedentarismo do brasileiro como alarmante. Mais de 40% dos homens e 50% das mulheres no país não fazem exercícios suficientes. A revista britânica The Lancet publica edição especial (junho, 2012) sobre saúde e atividade física no mundo. Paradoxalmente, durante os Jogos Olímpicos de 2012, enquanto a elite do esporte e do atletismo mundial realiza atividades de desempenho físico extraordinário, uma média de 31% dos adultos e 80% dos adolescentes do mundo não despendem diariamente o mínimo necessário de energia física para manter a saúde do organismo em equilíbrio. A publicação, coordenada pelo cientista brasileiro Pedro Curi Hallal, do Centro de Pesquisas Epidemiológicas da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), a inatividade física é a causa de uma em cada dez mortes no mundo. O impacto da inatividade sobre a saúde da população em nível mundial tem efeito comparável ao do tabagismo, fator reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como prioridade de atenção em saúde pública.

Elaborado por um grupo internacional de pesquisadores, o relatório descreve os níveis de atividade física de adultos de 122 países e adolescentes de 105 países de alta, baixa e média rendas. Mundialmente, 1/3 dos adultos (equivalente a 1,5 bilhão de indivíduos) são fisicamente inativos, isto é, não atingem a recomendação mínima da OMS para a idade: pelo menos 2,5 horas semanais de exercícios aeróbicos moderados, como a caminhada rápida, por exemplo. A situação entre os adolescentes é ainda mais preocupante: quatro em cada cinco adolescentes de 13 a 15 anos se exercitam menos do que o mínimo recomendado para a faixa etária – uma hora de atividade física por dia.

Na maioria dos países, os dados revelam que as mulheres são mais inativas dos que os homens (34% e 28%, respectivamente); os adultos mais jovens são mais ativos que os adultos mais velhos; e os países de alta renda são os mais inativos. A distribuição da inatividade física no mundo, no entanto, varia bastante de acordo com a região: de 17%, no Sudeste Asiático, a 43% nas Américas. O resultado é um cenário classificado de “pandemia da inatividade física” pelo pesquisador e colaborador da série, Harold W. Kohl, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas, EUA.

Desde a década de 50, a ciência produz conhecimento suficiente e dados de pesquisas comprovam os benefícios da prática de atividade física para a saúde geral das pessoas. Levar uma vida fisicamente ativa reduz as chances de ocorrência de doenças

cardiovasculares, hipertensão arterial, infarto, diabetes tipo 2, câncer de mama, câncer de cólon, depressão e síndrome metabólica. Além disso, melhora a função cardiorrespiratória e muscular, a composição corporal, a saúde óssea, a autoestima e o desempenho cognitivo do indivíduo. Portanto, não se trata tão somente da prática esportiva e exercícios físicos. Trata-se de uma dimensão social que, além de estar ligada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (que têm sido a principal causa de morte no Brasil), diz respeito ao bem-estar geral das pessoas e à constituição de capital humano populacional. “O adulto brasileiro, normalmente, trabalha pela manhã e pela tarde. Ou seja, o período que ele tem para praticar atividade física é à noite. Mas não dá para sair e caminhar à noite, pela falta de segurança e acesso. E 90% da população não têm condição de pagar uma academia”, exemplifica Hallal.

De acordo com o pesquisador, para mudar esse cenário, autoridades brasileiras precisam entender melhor a cultura do brasileiro. As características – como a falta de tempo para fazer exercícios durante o dia – do povo, precisam ser analisadas. Sugere que haja uma oferta de atividade física voltada para as mulheres, como ginástica e dança para facilitar o acesso a prática da mulher brasileira à atividade física, uma vez que as mulheres, tem uma taxa maior de sedentarismo que os homens na maior parte do mundo. Estudos indicam melhoria na imagem corporal, autoestima, humor, combate ao estresse e à depressão, além dos benefícios já conhecidos para a saúde geral do indivíduo.

Dentro que foi exposto, a pessoa com deficiência inserida neste processo sofre ainda mais com os fatores que limitam a prática de atividade física e esporte, causando grande impacto em sua saúde. Para o deficiente físico que faz atividade física regular, ocorre a sensação de estar vivendo uma vida mais saudável, há melhora da imagem corporal e da autoestima. Esses benefícios psicológicos conseguidos por influência da prática regular de atividades físico-esportivas se refletem, de modo geral, nas relações de trabalho, na vida afetiva e social. Contudo, a participação e o incentivo da família à prática de atividade física é fator determinante para vencer o sedentarismo que normalmente apresentam os portadores de alguma deficiência física ou restrição de mobilidade. Diversos estudos tem evidenciado a importância da prática regular de atividade física como meio de prevenir doenças associadas ao sedentarismo e mesmo de reduzir a mortalidade. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física (NOCE, SIMIN e MELLO, 2009).

Os efeitos do sedentarismo para pessoa com deficiência (PCD) podem ser destacados como: a diminuição da resistência aeróbia, da força e flexibilidade muscular, que associado à deficiência, levam a uma perda da capacidade funcional e independência que poderia ser parcialmente evitada.

Principais benefícios da atividade física na saúde da pessoa com deficiência:

Ganhos em confiança e na autoestima são só alguns dos benefícios promovidos pelo esporte. Praticar esportes com regularidade traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental dos praticantes, além de melhorar a qualidade de vida. Para as pessoas com deficiência, praticar esportes pode representar muito mais que saúde. São vários os aspectos positivos. O esporte melhora a condição cardiovascular dos praticantes, aprimora a força, a agilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o repertório motor. No aspecto social, o esporte proporciona a oportunidade de sociabilização entre pessoas com e sem deficiências, além de torná-lo mais independente no seu dia a dia. Isso sem

levar em conta a percepção que a sociedade passa a ter das pessoas com deficiência, acreditando nas suas inúmeras potencialidades.

No aspecto psicológico, o esporte melhora a autoconfiança e a autoestima, tornando-as mais otimistas e seguras para alcançarem seus objetivos. “O esporte é muito importante para o sentimento de que tudo é possível dentro das minhas limitações e adaptações para execução daquilo que desejo fazer ou praticar”, explica Ademir Cruz de Almeida, presidente da ABDF (Associação Brasileira de Desportos para Deficientes Físicos) e da WAFF (World Amputee Football Federation). Além dos ganhos físicos, a prática esportiva é uma forma de interação social, de ultrapassar limites e consequente melhora da autoestima e posicionamento da pessoa com deficiência na sociedade. Foi um pouco do que aconteceu com Ademir, que pratica esporte há 22 anos. “Além de melhorar a autoestima e a confiança em nós mesmos, o esporte traz o sentimento muito favorável de que podemos realizar muitas coisas.” O presidente da ABDF conta também que já praticou natação, voleibol sentado, atletismo e, atualmente, se dedica ao futebol para amputados, que ainda não é uma modalidade paraolímpica, mas é uma prática em que o Brasil se destaca e é tetracampeão. Sua relação com o esporte começou com um convite de um preparador físico que o estimulou a nadar. Chegou a praticar as atividades junto com pessoas sem deficiência e posteriormente resolver se dedicar ao paradesporto. “Hoje, sonho que o futebol para amputados se torne paraolímpico um dia. Essa modalidade já me proporcionou vários momentos inesquecíveis na minha vida e oportunidades de crescimento cultural, social, político etc. Tudo o que tenho hoje foi graças ao paradesporto”, orgulha-se.

Todas as práticas esportivas devem ter um acompanhamento médico. Essa é uma regra que vale para qualquer pessoa. Caso a pessoa tenha, por exemplo, alguma doença ou limitação cardíaca, respiratória ou circulatória, é fundamental que um médico avalie os riscos da prática esportiva. É fundamental ter condições físico-motoras para desenvolver a atividade escolhida e estar sob orientação de um profissional especializado.

Ademir também sugere que o interessado escolha, de acordo com as suas limitações, a atividade física que melhor pode ser desempenhada. Após estas etapas, é importante procurar os clubes, associações e academias que trabalham com a modalidade pretendida. São várias as modalidades esportivas praticadas em todo o mundo e novidades sempre surgem nessa área. No Brasil, as mais comuns são: Natação, Atletismo, Basquete em cadeiras de roda, Voleibol sentado, Futebol de cinco, Futebol de Paralisados Cerebrais, Tênis, Tênis de mesa e Bocha. Todas as modalidades esportivas tem uma série de adaptações e regras específicas. Além disso, existem dentro das mesmas modalidades classificações funcionais, para dar condição de igualdade e competitividade.

Modalidades esportivas praticadas por tipo de deficiência:

Pessoas com deficiência visual: atletismo, ciclismo, futebol, judô, natação, goalball, hipismo, halterofilismo e showball.

Pessoas com deficiência auditiva: atletismo, basquetebol, ciclismo, futebol, handebol, natação, vôlei, natação, e outras (quase as mesmas das pessoas sem deficiência, pois não existem grandes limitações para os deficientes auditivos na prática esportiva).

Pessoas com deficiência física: atletismo, arco e flecha, basquetebol em cadeira de rodas, bocha, ciclismo, esgrima em cadeira de rodas, futebol para amputados e paralisados cerebrais, halterofilismo, hipismo, iatismo, natação, rugby, tênis em cadeira de rodas,

tênis de mesa, voleibol sentado e para amputados, além das modalidades de inverno.

Um programa da Prefeitura de São Paulo e do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), realizado pelas secretarias da Pessoa com Deficiência e Mobilidade Reduzida e de Participação e Parceria, com o objetivo de estimular a atividade física entre as pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida foi lançado em outubro de 2005 na cidade de São Paulo. Descreve-se a seguir as propostas e diretrizes do programa.

AGITA SAMPA DEFICIENTE

As atividades físicas são de grande eficácia para a promoção da saúde, preferencialmente quando praticadas com regularidade. Essas atividades podem ser realizadas em uma única sessão de, no mínimo, 30 minutos ou acumuladas em, pelo menos, 3 sessões de 10 minutos ao dia. Pessoas que mantêm uma rotina regular de atividade física podem fazê-la com maior duração e intensidade, obtendo desta forma, maiores benefícios à saúde. Sedentários que iniciam um programa de atividade física devem começar com intervalos de atividade entre 5 a 10 minutos e aumentar gradualmente esse tempo até os níveis de atividade desejados. Para quem deseja alcançar maiores níveis de aptidão física, recomenda-se consultar um médico antes de iniciar um programa de atividade e ter o acompanhamento de um profissional de Educação Física. As atividades físicas devem atender às necessidades pessoais, preferências e circunstâncias de vida do praticante. Quanto mais exercício físico fizer, mais o corpo corresponde. O retorno é uma vida saudável, independente e prazerosa.

Mesmo que precise de auxílio para realizar exercícios, a pessoa com deficiência é responsável pelo cuidado com seu corpo. Procure fazer exercícios que você goste, converse com o seu fisioterapeuta, médico ou educador físico e pratique atividades físicas regularmente.

Principais ganhos:

- Superação dos limites corporais, amenizando as perdas de capacidade física e funções metabólicas;
- Reduzir o risco de mortalidade por doenças coronarianas e o desenvolvimento de hipertensão arterial, câncer no cólon e diabetes;
- Aumentar a força e resistência muscular, o que pode ajudar pessoas com condições crônicas incapacitantes.
- Diminuição (ou até cessação) do índice de perda de densidade óssea;
- Aumentar a capacidade de completar atividades da vida diária sem ajuda;
- Reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar o humor e promover o sentimento de bem-estar geral;
- Ajudar a controlar os inchaços articulares e dores associadas à artrite;
- Ajudar a reduzir a pressão arterial em algumas pessoas com hipertensão;
- A atividade física pode ajudar o corpo a regularizar funções fisiológicas.

-Praticar atividade física tanto por competitividade quanto por diversão pode trazer ao indivíduo benefícios físicos e psicológicos.

-É imprescindível respeitar as limitações, adequando modalidades e objetivos pessoais.

-Agilidade, equilíbrio, força muscular, coordenação motora, resistência física, melhora das condições organo-funcional (aparelhos circulatório, respiratório, digestório, reprodutor e excretor), velocidade, ritmo, possibilidade de acesso à prática do esporte como lazer, reabilitação e competição, prevenção de deficiências secundárias, promoção e encorajamento do movimento, desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais para melhor realização das atividades de vida diária, entre outros.

-Melhora da autoestima, aumenta a integração social, redução da agressividade, estímulo à independência e autonomia, experiência com as possibilidades, potencialidades e limitações, vivência de situações de sucesso e de frustração, motivação para atividades futuras, desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas, entre outros.

A participação no esporte influencia na sua saúde, comportamento e personalidade, reflete estes efeitos no ambiente esportivo e nas situações sociais em geral. As atividades físicas também são facilitadoras na superação das barreiras atitudinais da sociedade para com a pessoa com deficiência ou mobilidade reduzida. O esporte, hoje, funciona como uma vitrine para essas pessoas, quando mostra que deficiência não é sinônimo de incapacidade. Assim, é o esporte que gera as principais alterações comportamentais, morais, éticas e sócio afetivas, pois muda o conceito cultural da sociedade quando mostra que a pessoa com deficiência é capaz e vencedora.

No Dia Internacional do Deficiente Físico, 3 de dezembro, especialistas de saúde reforçam a necessidade de incentivar a prática de atividade física por pessoas com deficiência. Praticar esporte favorece esses indivíduos a redescobrirem a vida de uma forma ampla e global. Previne as enfermidades secundárias à deficiência e ainda promove a integração social, levando-o a descobrir que é possível, apesar das limitações, ter uma vida normal e saudável. Abraçar uma atividade física pode transformar o dia-a-dia de uma PCD e ainda fazer bem para a saúde do corpo e da mente. Movimentar-se é a palavra de ordem. Não importa se tem como objetivo jogar profissionalmente ou de forma amadora. O importante é procurar uma atividade que se adeque as condições e limites.

ATIVIDADE FÍSICA OU MEDICAMENTOS? A OPÇÃO É SUA! A OPÇÃO É NOSSA!

Dr. Victor Keihan Rodrigues Matsudo

*Diretor Científico do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS)
e Diretor Geral da Rede de Atividade Física das Américas*

O sedentarismo é hoje o segundo fator de morte dentre as 19 principais causas de morte no planeta. Mata mais que hipercolesterolemia, mata mais que obesidade, mata mais que diabetes, mata um pouco mais que tabagismo. Somente a hipertensão mata mais que o sedentarismo. Tendo isso em foco, o CELAFISCS por solicitação do então secretário de saúde, José da Silva Guedes, criou e coordena até hoje o Programa Agita São Paulo, proposta que o secretário, Luis Roberto Barradas Barata, manteve e mais recentemente o atual secretário, Giovanni Guido Cerri, afirmou como prioridade em sua gestão.

As evidências

Evidências científicas recentes demonstram por um lado o efeito negativo do sedentarismo sobre a saúde e por outro lado o impacto altamente positivo de um estilo de vida ativo sobre o peso corporal, o colesterol, a resistência a insulina, a proteína C reativa, na incidência de diabetes, hipertensão, obesidade, infarto do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e até alguns tipos de tumores, como o de mama, na depressão e no Alzheimer, entre outros benefícios.

A Mensagem do Programa:

Atualização da Recomendação

Adultos 18-65 anos

PELO MENOS

- 30 minutos/dia
- Moderada
- 5 dias/sem

OU

PELO MENOS

- 20 minutos/dia
- Vigorosa
- 3 dias/sem

↓

Contínua OU Acumulada

Pode ser combinado: Ex:

30 min, 2x/sem Mod + 20 min, 2x/sem Vig

CIRCULATION, 116: 2007

A recomendação do Agita é de que todo cidadão maior de 18 anos deve acumular, pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, com frequência de 5 dias da semana (se possível todos) de intensidade moderada, de forma contínua ou acumulada. Isso significa 150 minutos por semana, que de acordo com as últimas evidências podem ser alcançados da maneira que a pessoa puder. Para as crianças e adolescentes, a recomendação é de 60 minutos de atividade física moderadamente vigorosa, todos os dias.

CDC dos Estados Unidos concluiu: Agita dá Lucro!

O Centro de Controle de Enfermidades dos EUA, CDC de Atlanta, analisou o custo-efetividade do Agita São Paulo e concluiu após estudos estatísticos sofisticados que o investimento no Agita não é só custo-efetivo como é "cost-saving". Ou seja, o investimento em Programas como Agita São Paulo, não só se pagam como resultam em lucro!

Banco Mundial: Agita Economiza 310 milhões de dólares por ano!

Report No. 1276-BR

Brazil Addressing the Challenge of Non-communicable Diseases in Brazil

November 15, 2005

Brazil Country Management Unit
Human Development Sector Management Unit
Latin America and the Caribbean Region



Estimated effectiveness of preventive interventions

7.9 The likely impact of the preventive interventions used as examples in this analysis was estimated based on an extensive review of the literature, including publications from Brazil.⁶

Risk factor	Intervention	Effectiveness in reducing risk factor (likely scenario)
Arterial Hypertension	Treatment with antihypertensive drugs	40%
Physical inactivity	Agita São Paulo	3.2%
Smoking	Tobacco tax increase	7%
	Medical counseling	3%

Table 7.2 presents the estimates of effectiveness derived from this review and used in the 'likely' scenario. In the cases of arterial hypertension and smoking these reflect rather conservative estimates of the evidence found in the literature. In the case of physical inactivity, they reflect the results of the impact study of Agita São Paulo.⁶

Box 6.1 – Agita São Paulo

Agita São Paulo (Move São Paulo) is a comprehensive community-based campaign to promote physical activity launched in the state of São Paulo in 1996. It involves a multi-level partnership with many community organizations and NGOs coordinated by the Physical Fitness Research Center from São Caetano de Sul (CELAFPCSZ) and the São Paulo State Health Secretariat. It targets the entire state population of 37 million with special emphasis on school children, workers, and older adults. Multiple strategies are employed including mass media, large promotional events, exercise and walking classes and groups, worksite health promotion programs, stage-based behavior change, school events and physical education, and environmental and policy changes.

A study estimated the cost-effectiveness of the Agita program in increasing physical activity and reducing costs of medical care for 5 diseases (coronary heart disease, ischemic stroke, type 2 diabetes, breast and colon cancer) among adults. It utilized (i) population-based surveys of physical activity levels in the São Paulo metropolitan region from 1999 to 2003, (ii) intervention cost data available from Agita São Paulo, and (iii) medical cost data from the MOH.

The Agita São Paulo community campaign for physical activity promotion was found to be extremely cost-effective. In fact, it was found to save costs over the 40 year time period of the model. Very few public health or clinical interventions actually save money. Agita is one of a small number of very effective interventions that produce benefits that outweigh the investment to improve health. The threshold for cost effectiveness is often set at US\$10,000 - 100,000 / QALY. Thus, a cost saving intervention is an especially good investment in public health.

Why is Agita and programs like it so cost effective? There are at least four reasons for the very positive results found in this model. First, comprehensive community campaigns to promote physical activity are effective population-based interventions. Based upon a thorough review of the scientific evidence the U.S. Task Force on Community Preventive Services strongly recommends comprehensive community campaigns. Agita São Paulo is a good example of this type of intervention strategy. Second, Agita is comprehensive, reaching schools, worksites, older adults, and hundreds of partner organizations and communities across the state. The reach and effects of Agita are multiplied many fold through mobilization and partnering. Third, Agita is applied at a very large scale across one of the biggest metropolitan areas in the world and in a state that is larger than most countries in Latin America. There are clearly economies of scale that enhance the implementation of Agita. Finally, Agita is delivered at low cost. A combination of economies of scale, excellent management, creative partnerships, extensive use of volunteer networks, and the relatively low cost of materials and labor in Brazil allow Agita to be effectively implemented at a very low per capita cost. In sum, Agita São Paulo uses a proven strategy, creatively adapted to the local circumstances and culture and delivers it at a low cost to a huge population, resulting in a highly cost effective public health intervention.

Impacto do Programa Agita São Paulo Representa Economia de 310 milhões de Dólares/ano

O Banco Mundial avaliou o que representa o fato de 520 mil pessoas passarem a caminhar regularmente no Estado de São Paulo por ano. Isso significou menor número de marcações de consultas, de exames laboratoriais, de medicamentos, de internações e de cirurgias, com a conseqüente economia com os custos de tudo isso. O Banco Mundial concluiu que o Agita representa uma economia de 310 milhões de dólares por ano para o Setor Saúde do Estado de São Paulo

Banco Mundial Recomenda aos Países Usarem o Agita



Por ocasião do Summit das Nações Unidas de 2011 em Nova York, quando presidentes de mais de 150 nações estiveram presentes, o Banco Mundial publicou um Manual sobre Como Enfrentar a Crescente Ameaça das Doenças Crônicas. Nele duas páginas foram dedicadas ao Agita São Paulo, como modelo a ser seguido pelos diversos países, em razão do sucesso do mesmo.

AVALIAÇÃO CARDIOVASCULAR PRÉ-PARTICIPAÇÃO ESPORTIVA

Dr. Carlos Alberto Cyrillo Sellera

Titular da Disciplina de Cardiologia da Faculdade de Medicina da Universidade Metropolitana de Santos, Chefe do Serviço de Cardiologia da Santa Casa de Santos e Presidente da SOCESP Regional Santos e do Departamento de Cardiologia da Associação Paulista de Medicina (APM) - Santos

Objetivos:

Identificar (ou esclarecer suspeita) de doença cardiovascular oculta com potencial de causar morte súbita cardíaca, infarto do miocárdio não-fatal, AVC, angina, síndrome coronariana aguda, ou insuficiência cardíaca (quando desencadeada por intensa atividade física ou exercício abrupto);

Em indivíduos com cardiopatia conhecida, o propósito desta avaliação pré-participação é determinar se a continuidade da participação esportiva é segura, de acordo com a severidade e situação de sua doença.

Introdução

Em qualquer idade, a morte súbita cardíaca é sempre inesperada e chocante;

Em atletas, jovens e previamente saudáveis, é mais dramática ainda, por negar a premissa que exercício protege de doença cardíaca;

Felizmente, a morte súbita cardíaca durante atividade esportiva é um evento raro, no entanto cercado de grande destaque pela mídia;

Conceito e Epidemiologia de Morte Súbita

Definida como evento abrupto, inesperado, não traumático, até 6 h do início dos sintomas;

Relacionada ao exercício, podendo variar de 6 a 24 h, e ocorrer também em repouso ou durante o sono;

85% da morte súbita é de causa cardíaca, com mecanismo de fibrilação ventricular em 90% delas;

O exercício físico intenso pode se constituir em gatilho de eventos cardíacos graves e mesmo fatais (Infarto Agudo do Miocárdio precedido de exercício intenso em 4 a 7% dos casos);

O maior risco de morte súbita é em esportes de alta demanda energética – exercícios intensos em caráter agudo e transitório

Prevalência de morte súbita

- Morte súbita no exercício intenso não habitual – 4,5 a 9%;
- Risco Relativo de Infarto Agudo do Miocárdio no exercício intenso é 2 a 6x maior que

no leve;

- Baixa incidência absoluta de MS ao exercício:
 - 1:15.000 corredores/ano
 - 1:50.000 maratonistas/ano (+ homens)
 - 1:200.000 a 1:300.000 jovens atletas estudantes/ ano
- Morte subita durante atividade física (EUA) – 1/200.000 a 1/250.000 pessoas aparentemente saudáveis;
- Mais raro ainda em atletas competitivos de alto nível e < 35a – relatados somente 20-25 casos/ano de MS nos esportes, relacionada a causas cardíacas.

Causas de Morte Subita não Cardíaca

- Ruptura de aneurisma cerebral;
- Trombo Embolismo Pulmonar;
- Asma brônquica e outras pneumopatias;
- Doenças hematológicas – anemia falciforme, presença de traços falciformes, portadores de Hemoglobina S e várias formas de leucemia.

Mecanismo da Morte Subita Cardíaca

- Estímulo simpático elevado da competição
- Em 90% → arritmia terminal (FV) por reentrada ou automatismo;
- Atletas - suscetíveis às mesmas arritmias que os não atletas;
- Bradicardia → mais predispostos à síncope neurogênica, Fibrilação Atrial e taquiarritmias induzidas pelo exercício físico.

Fatores de Risco para Morte Subita em Atividade Física

- Idade, sexo – prevalência de Doença Arterial Coronaria aumenta com a idade;
- Atividade física – exercícios mais intensos e vigorosos Morte Subita por Infarto agudo do miocárdio por rotura de placa aterosclerótica("gatilho");
- Hipertensão Arterial Sistemica, dislipidemia, tabagismo, obesidade, Diabetes mellitus, etc;
- Traumas de tórax; "commotio cordis"
- Drogas ilícitas;
- Doença de Chagas, Lues (sífilis), miocardites;
- Aneurisma cerebral.

Causas mais Frequentes de MSC

Abaixo de 35 anos:

- Miocardiopatia hipertrófica
- Displasia Arritmogênica de Ventrículo Direito
- Origem anômala das coronárias
- Miocardites
- Outras causas: prolapso valvar mitral, canalopatias (QT longo, QT curto, Síndrome de Brugada), Síndrome de Wolff-Parkinson-White, etc.

Acima de 35 anos:

- Doença arterial coronária

SUPLEMENTOS, RECURSOS ERGOGÊNICOS E DROGAS ILÍCITAS

Manobras, estratégias ou iniciativas adotadas com o intuito de promover melhora da capacidade de trabalho motor, resultando em aumento da performance desportiva

- Recursos lícitos: suplementação nutricional
 - creatina, BCAA, glutamina, L-carnitina, CHO, etc.
 - “doping” / dopagem
 - drogas simpatomiméticas, GH, EPO e EA

HISTÓRICO

Durante e após a 2ª Guerra Mundial com o objetivo de incremento artificial da performance, surgem a Anfetamina e os Anabolizantes Esteróides.

- Anabolizantes esteróides - utilizados no pós-guerra imediato para reestruturar o sistema muscular dos prisioneiros de guerra encontrados em avançado estado de desnutrição.
- Anfetaminas - para melhorar a capacidade de combate dos pilotos e comandos especiais durante a guerra
- A partir de 1954 passaram a ser utilizadas nos Jogos Olímpicos - anfetamina para esportes com componente aeróbico e Esteróides Anabolizantes (EA) para esportes de força e potência.
- 1964 - Uso indiscriminado de EA nos Jogos Olímpicos de Tóquio.
- 1968 - Criada a 1ª Comissão Médica do COI (J O do México)

• 1998 – Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS) posiciona-se oficialmente e apoia a proibição do “doping” para proteger os atletas de:

1. Vantagem desleal que pode ser obtida por atletas que utilizam substâncias ou métodos proibidos para melhorar o desempenho;
2. Efeitos colaterais prejudiciais à saúde que algumas substâncias e métodos podem produzir

• Principais motivos que levam os atletas a usarem substâncias dopantes são:

1. Melhora da performance física em competições esportivas;
2. Melhora da estética;
3. Alívio da dor em treinamento.

ESTIMULANTES - BENEFÍCIOS ERGOGÊNICOS

- Melhoria da performance por aumento da agressividade e da força, melhor fluxo do pensamento, menos sonolência e fadiga.
- Aumento do estado de alerta.
- Diminuição do tecido adiposo.

ESTIMULANTES - RISCOS

- Aumento da Pressão Arterial e Freqüência Cardíaca, maior propensão a arritmias cardíacas, espasmo coronariano e isquemia miocárdica.
- Distúrbio do sono, agitação, tremores, incoordenação motora.
- Dependência psicológica

Classes das Substâncias Proibidas – WADA 2013

- A- Estimulantes: anfetaminas, cocaína, efedrina, anfepramona, etc.
- B- Narcóticos: morfina, heroína, etc.
- C- Agentes anabolizantes: oxandrolona, etc.
- D- Diuréticos: acetazolamida, amilorida, bumetanida, etc.
- E- Hormônio peptídicos, miméticos e análogos: hormônio de crescimento (GH), eritropoetina (EPO), insulina, etc.

(www.wada-ama.org)

MULHER, ESPORTE E SAÚDE

Prof. Dr. Antonio Carlos Simões

*Professor Titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP -
Coordenador e Pesquisador do Laboratório de Psicossociologia do Esporte da EFEUSP*

Uma série de acontecimentos tem demonstrado que as práticas sociais esportivas (atividades físicas, exercícios físicos, jogos, etc.) e as esportivas competitivas, tem despertado interesse cada vez maior das mulheres em práticas essas atividades. A sociedade tem apresentado no campo dessas práticas, resultados surpreendentes. Apesar de que parte dos diferentes segmentos sociais observarem as práticas sociais esportivas e as esportivas competitivas restrições, é cada vez maior a participação das mulheres em projetos sociais esportivos, em programas de condicionamento físico mantidos por acadêmicas e instituições, além da participação em corridas de rua visando a melhoria do bem-estar físico e mental. Essa situação tem se repetido na grande maioria dos países, dando a impressão de que a riqueza de movimentos oferecidos pelo mundo esportivo tem tudo em haver com os desejos e necessidades das mulheres de se incluírem na Sociedade do Esporte para realçar suas potencialidades e encarar desafios enrijecidos de simbologias de gênero.

Essa busca ratifica que elas estão à procura de autoafirmação, autodesenvolvimento, autoreconhecimento e de ascensão / "status" social numa Sociedade que até poucas décadas atrás era extremamente machista, no que diz respeito a discriminação feminina, porque historicamente elas sempre foram, de acordo com Freitas (1993) citada por Simões (2003) consideradas frágeis e submissas ao poder do homem. Na verdade, a Sociedade do Esporte, caminha de forma rápida quanto a superação dos pensamentos masculinistas, ainda, existentes. Daí a importância das práticas sociais esportivas (atividades físicas, exercícios físicos, etc.) ajudando as mulheres a usufruir dos benefícios proporcionados pelas práticas sociais esportivas e competitivas.

Essas práticas as acompanham desde a Antiguidade (mulheres espartanas praticavam atividades e exercícios físicos mais intensos em prol de proles mais fortes) dentro da perspectiva do desempenho físico. Todavia, apenas um minoria participavam de atividades físicas e esportivas – a não participação estava associada às ideologias masculinistas que dava visibilidade a fragilidade feminina. A linguagem falada e escrita sobre a participação feminina no campo das atividades físicas e esportivas sempre foi e provavelmente continuará sendo um fenômeno moldados por conceitos complexos e incompreensíveis para grande parte da população.

A linguagem escrita tem se preocupado, conforme SIMÕES (2003) em estabelecer alguns conceitos pontuando as relações de gênero, etnias, credo religioso, crenças, credices e ideologias, enquanto que a linguagem científica tem acompanhado e discutido inúmeras concepções acerca do processo de inclusão e exclusão das mulheres em diferentes tipos de atividades físicas e esportes individuais, coletivos, de combate e radicais. É muito fácil encontrar concepções que acompanham a degradação da linguagem não-científica, causando problemas conceituais sobre o papel e a função das mulheres enquanto agentes sociais (pessoas) e como atletas envolvidas nas relação custo/benefício dentro do campo dos esportes de rendimento. Isto mostra que algumas abordagens e concepções relacionadas com as relações de gênero e ideologias são resultados da ignorância do que representa a Mulher tanto no meio social quanto no mundo dos esportes aquáticos e terrestres.

O próprio fato de podermos falar e discutir a mulher em termo de esporte, saúde,

sexualidade, imagem corporal e hipocrisias, suscita o problema em que a Sociedade do Esporte e a Mulher se afetam mutuamente, o que motiva em grande parte a ironia decorrente, da ainda, sociedade "machista-masculinista". Essa visão está tão intimamente ligada às concepções envolvendo saúde moral e ética que muitas vezes nem sentimos a estranha "violência" que a sociedade, de uma maneira geral, provoca em relação a participação feminina no mundo das práticas sociais esportivas e esportivas competitivas.

Trata-se de uma realidade social à qual todos somos submissos e que não podemos abandonar porque as mulheres não param de nos surpreender – "quebrando" paradigmas tradicionais no caminho de novos paradigmas que zeram os conceitos machistas que desde a muito a Antiguidade estavam enraizados no meio social ambiental. Não se pode negar que as mulheres na modernidade não são mais as mesmas de outrora, sobre no campo das práticas sociais esportivas e esportivas competitivas – onde buscam comportamento de saúde e comportamento de competência competitivo. Significa que o conceito tradicional de esporte com um modelo de movimento e manifestação masculinista faz parte do passado. O esporte moderno é um fenômeno de marcante universalidade e um modelo institucionalizado de realidade social, onde as mulheres são movidas pelos desejos e necessidades de vencer seus próprios limites físicos e mentais.

A Mulher no campo das Práticas Sociais Esportivas e Competitivas

Um breve olhar retrospectivo sobre o comportamento social, de saúde e de competência competitiva nos ajudaria a compreender, ante o exposto acima, que na sociedade do esporte, o poder das práticas sociais esportivas (atividades de lazer, ludicidade, jogos, atividades físicas) e esportivas competitivas (esporte de rendimento) e por consequência, o seu exercício, não façam parte da vida das mulheres e dos homens e não tenham raízes históricas. Tomemos como exemplo a participação feminina em busca de bem-estar físico-social-psicológico.

É claro que a sociedade do esporte mudou, pensarão muitos, mas será que alguém dúvida que no plano dessas práticas as mulheres não estejam em busca de superar os seus próprios limites físicos e mentais. Alguns conceitos e definições abordadas pela Carta Europeia de Esporte (artigo 2) nos mostra que o esporte representa todas as formas de atividades físicas e esportivas que, mediante uma participação organizada ou não, tem como objetivo a expressão ou melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis (Vuori & Fentem, 1996:11).

Tal constatação nos leva a dizer que as práticas sociais esportivas são constituídas por atividades de ludicidade (lazer, de recreação, jogos, etc.), atividades físicas e exercícios físicos, etc., enquanto que as esportivas competitivas estão associadas ao esporte de rendimento, que implica na visão de Freitas (1993) citado por Simões (2003) na organização em grande escala que administra, controla, regulamenta as competições, diferenciando atividades esportivas (jogos) de esporte de rendimento, e incorporando a conformidade com as leis da razão (racionalização) e quantificação de resultados, excluindo o místico e o imprevisível pelo profano. Assim, práticas esportivas competitivas significa a existência das grandes instituições ou corporações que organizam, controlam e executam os espetáculos esportivos e controlam as relações custo/benefício nos investimentos feitos.

Na sociedade do esporte moderno o poder e por consequência, a prática das atividades físicas e esportivas, não façam parte do espetáculo e que não tenham raízes históricas com o comportamento de saúde e de competência competitiva das mulheres. O processo de inserção das mulheres nesse contexto se faz de maneira abrangente que até parece que sempre foi dessa forma. Logo, não restando dúvida de que as práticas sociais esportivas e competitivas acontecem na vida das mulheres.

Essas práticas, por conseguinte, devem ser considerados como uma totalidade e é nesse sentido que devemos entendê-las. É através dessas práticas, por seus elementos de vivência comportamental, pelo uso do corpo e de toda a sua sensorialidade e pelo prazer auto expressão e liberdade que as mulheres encontram respostas para a prevenção de doenças geradas pelo sedentarismo. O bem-estar é uma noção geral que designa boa saúde física, social e mental dos indivíduos (mulheres, homens), e as práticas sociais esportivas podem influenciar em todas as dimensões da saúde das mulheres – sobretudo, com repercussões benéficas no estado de bem-estar geral, com comprovado por esportistas e atletas interrogados por estudiosos e pesquisadores das áreas da educação física, esporte e saúde.

A concepção de qualidade de vida se justifica pela oportunidade que a Sociedade do Esporte oferece às mulheres e homens, cujas discriminações tem causas e efeitos, envolvendo relações de gênero e ideologias. Os “mass media” que estão diretamente envolvidos com a relação custo/benefício e com as lideranças políticas que promovem projetos sociais e os “estados espetáculos” – atualmente tem contribuído para o processo de inclusão das mulheres no contexto das atividades físicas e esportivas. Para Calçade (2002), entretanto, a mídia é controlada por homens e dominada por pensamentos masculinistas.

É nesse contexto que a sociedade do esporte se define como um modelo de realidade social, no qual se desenvolve a vida das mulheres esportistas e atletas de alto nível, e no qual aparecem e se diferenciam as manifestações esportivas em busca de bem-estar físico, social e psicológico. O meio social como um conjunto de fatores sociais, culturais, políticos, econômicos influi decisivamente nas tomadas de atitudes físicas relativas ao estado de saúde geral e especial na aquisição de comportamento de saúde. É nessa sociedade que podemos encontrar concepções filosóficas, ideológicas, econômicas, políticas e ideológicas às formas de participação feminina, em atividades físicas e esportivas – todas permeados por mitos e verdades moldados por valores socioculturais, crenças e credences a respeito da fragilidade física das mulheres.

A influência desses vetores até poucas décadas, impediam a participação feminina em todos aqueles exercícios que tradicionalmente eram executados de maneira mais enérgica e viril – as concepções se atinham às sequelas sobre o comportamento de saúde e comportamento motor (piora da coordenação motora). Emerge aqui, um problema que deve ser pensado com cautela por profissionais das áreas da saúde, educação física e esporte, já que as mulheres, em tese, dispõem das mesmas condições que os homens, para praticarem atividades físicas e esportivas mais intensas. Essa pratica nem sempre se torna favorável se levarmos em conta alguns indicadores associadas à quantificação (intensidade e volume) da cargas de esforços físicos quando se define o índice de qualidade de vida para as mulheres na sociedade do esporte.

Minayo, Hartz e Buss (2000) escreveram que a qualidade de vida tem relação direta com os padrões que a sociedade estabelece para os indivíduos – ela se mobiliza para determinar consciente ou inconscientemente, um conjunto de políticas públicas e sociais que moldam o desenvolvimento humano. Por conseguinte, o conhecimento

psicossociocultural e psicológico envolvido com a realidade participativa das mulheres com as atividades físicas, exercícios físicos e diferentes tipos de esportes de competição, requer não apenas um compromisso com as concepções estabelecidas pela literatura, mas com uma visão informada da razão pela qual as mulheres fazem parte da Sociedade do Esporte. Isto porque, apesar das práticas sociais esportivas e esportivas competitivas, estarem passando por transformações sociais, ainda, “discriminam” as mulheres que passam a ser julgadas não pela suas habilidades atléticas (talento), mas pelos seus atributos físicos, além do comportamento sexual, moral e ético.

Historicamente e culturalmente, a identidade das mulheres sempre foi estereotipada para serem “donas de casa-domesticas”, “maternidade-mãe” – o Barão de Coubertin citado por Oliveira (2002:33) dizia que não queria ver mulheres exaustas, desarrumadas pelos esforços físicos. Esse profissional da área da medicina esportiva realçou Avery Brundage (Presidente do Comitê Olímpico Internacional, que declarou que estava “enojado com as mulheres do atletismo, acho-as tão repugnantes nas pistas, quanto graciosas e lindas nas piscinas”.

Essa noção dá suporte para aquilo que escreveu Baccheret (2002) de que as “mulheres são heroínas de mil faces não pelo caráter demagógico que poderia ser usado diante de uma sociedade masculinista, mas pela força que possui no sentido de transformar a sua própria realidade e os processos que as identificam no transcorrer da história. Isto nos ajuda a compreender a as mulheres dentro da Sociedade do Esporte, é símbolo e instrumento de poder, em especial, do poder no mundo das práticas sociais esportivas e competitivas. Não podemos esquecer que desde a infância, elas estão sujeitas a encontrar enormes dificuldades para serem aceitas na cultura do esporte enquanto vetor de integração social. De acordo, com Freitas (2003) não se negar que a análise do gênero, no caso da mulher, merece reconhecimento de que ela não é mais a mesma – em alguns campos, equiparam-se tranquilamente ao gênero masculino, mas decididamente continuam a sofrer discriminações dos “mass media”.

Tais informações são valiosas para todos aqueles que procuram descrever o comportamento das mulheres no campo das práticas sociais esportivas e esportivas competitivas que, têm ligação com boa saúde e melhoria de qualidade de vida. A saúde designa, no ser humano, de acordo com Vuori e Fentem (1996), um estado físico, social e psicológico que se inscrevem num contínuo de dois polos: um polo positivo e outro negativo. Ter boa saúde não consiste na mera ausência de enfermidades, senão dos indivíduos serem capazes de desfrutar da vida e de aceitar desafios, e não ter um boa saúde é estar envolvido com enfermidades. Daí a saúde ser um dos campos mais importantes para otimizar os seres humanos alcançarem objetivos relacionados ao bem-estar físico, social e psicológico de acordo com seus próprios potenciais genéticos.

Não basta acreditar que as atividades físicas e esportivas fazem bem a saúde física e mental, é preciso pensar, compreender e analisar como e de que forma elas se relacionam com o bem-estar físico, social e psicológico. A saúde física e mental é muito mais do estar distante das doenças provocadas pelo sedentarismo da vida moderna. Um estudo publicado pelo Jornal da Nova Inglaterra concluiu que as mulheres que mantinham o hábito de caminhar durante três horas por semana regularmente, diminuía em um terço o risco de ataque cardíaco e acidente vascular (Cortez, 2002:105). Os benefícios das atividades físicas, de acordo com esse estudioso do comportamento e saúde, atingem as mulheres de todas as faixas etárias com perspectivas de diminuir os riscos de acidentes vasculares cerebrais em mulheres acima dos cinquenta anos.

O fato é que a saúde designa componentes de atitude física geral que se veem afetadas

favorável ou desfavoravelmente por nível de atividades físicas, exercícios físicos e esportivos com repercussões sobre o comportamento de saúde. Dados estatísticos têm demonstrado que os níveis de estresse são mais alto para as mulheres quando comparados com os homens. O que queremos dizer é, que independentemente do que se estude e pesquise, se a temática envolve ambos os gêneros, é bem provável que o equilíbrio pese mais acentuadamente para o lado das mulheres.

A estrutura do personalidade esportiva é sempre a forma que molda o comportamento social e de saúde física e mental das mulheres, todavia, essa mesma estrutura se constrói, a partir do intercâmbio de comportamento das mulheres com as atividades físicas e esportivas, e da interação do organismo com o meio social ambiental. Existe ainda um outro detalhe que merece ser destacado aqui, é o fato do modelo biopsicossocial de saúde e doença surgir apresentado, de acordo com Dela Coleta (2004). vantagens sobre o modelo biomédico - modelo biopsicossocial de saúde e doença é mais vantajoso em relação ao modelo biomédico - quando se envolve com uma macro visão holística do organismo e uma visão mais micro e específica das doenças quando se analisa a saúde e a doença enquanto estados causados por múltiplos fatores e que produzem múltiplos efeitos. Dela Coleta (2004:16); escreveu, ainda, que a "consideração dos fatores psicossociais vem crescendo em importância para a área da saúde, mormente nos últimos tempos, quando se reduziu a incidência de doenças infecciosas e houve um aumento proporcional das doenças crônicas às quais tem sido atribuídas como causas diversos fatores relacionados ao estilo de vida".

A população em geral, inclusive esportistas e atletas de alto rendimento, reconhece que um estilo de vida alternativo – as mulheres envolvidas com a cultura das academias (culto ao corpo), com práticas como fisiculturismo, halterofilismo e certos esportes de combate (mais forte e viris) exigem das mulheres uma exacerbação de suas qualidades masculinas. Daí o surgimento de padrões de comportamentos tidos como "vigorexicos" Esse padrão de comportamento social tem ligação direta com o comportamento de saúde devido a equilíbrio hormonal, coerência entre órgão sexual e orçamento hormonal (Vasconcellos, 2002). Mulheres fortes / "masculinizadas" devido a práticas de atividades físicas e exercícios físico com uso de peso existem desde sempre e até mesmo em sociedade onde não esportes. Lembremos, ainda, que a participação de mulheres na chamada cultura das academias é menos valorizado quanto comparado aos homens.

Essa concepção nos leva a considerar a presença de valores sociais, culturais e ideologias de uma sociedade interfere nos julgamentos que a população faz acerca da participação feminina em atividades físicas e esportivas, incluindo atividades envolvidas com esportes de combate e radicais. As mulheres são observadas, analisadas, comentadas, classificadas, mitificadas ou não pelos homens. De acordo com Freitas (2003) não convém misturar sexo e esporte, mas é preciso começar a aceitar, reconhecer e não ocultar as várias formas de interação e atração humana, sejam elas classificadas com padrões de comportamentos normais ou não.

Não se pode negar que os mitos e verdades a respeito do comportamento de saúde traz à tona a problemática da participação das mulheres que nos ajuda a entender a relação "mulher-esporte-saúde física, social e psicológica". A noção de que as mulheres não são mais as mesmas é verdadeira – todas aquelas atividades físicas esportivas que tradicionalmente eram praticadas de forma máscula, forte e mais acentuada, na atualidade servem para modular corpos femininos relativamente agradáveis de se ver. Klein Alonso (1993:60) diz que beleza física é sempre um conceito socialmente

construído num tempo histórico determinado.

Sabemos que muito do que se escreve sobre o gênero feminino baseia-se em constatações, a começar pelas práticas sociais esportivas e esportivas competitivas que chamam à atenção pela maneira como as questões advindas das relações de gênero, cor, etnias e ideologias são levadas em consideração na sociedade do esporte moderno. É nesse sentido que se pode falar das mulheres quanto a questão de consciência entre atitudes físicas e saúde que procuram explicar o comportamento de saúde através das práticas sociais esportivas e competitivas.

A aderência aos diferentes programas de condicionamento físico, entre outras atividades, passaram a fazer parte, então, da vida das mulheres. Isto porque elas se apresentam como instrumentos de poder em busca de melhor qualidade de vida e de bem-estar físico, social e psicológico. Simões (2003) citando Harris e Oglesby pontuou que a verdadeira personalidade das mulheres é andrógina. Não se trata de um estereótipo que as mulheres esportivas e as atletas atribuem a si próprias, e sim pelo reflexo da cultura do mundo das práticas sociais esportivas na modernidade, que constantemente se associa ao uso de recursos ergogênicos farmacológicos, que não tem fronteira sexual (Simões & Knijnik, 2004)

Comportamento relacionados com as atitudes físicas no universo esportivo competitivo.

As atitudes físicas relacionadas com desempenho designa um conjunto de fatores de tomadas de decisões para a otimização de capacidade de rendimento. Se refere, então, às capacidades dos esportistas / atletas em termos de competência competitiva. Daí o surgimento de atitudes físicas necessárias para superar barreiras de desempenho – especialmente da capacidade do comportamento motor, da potencialidade física e competência emocional, da força e resistência muscular, da morfologia e composição corporal, do grau de motivação e do uso de recursos ergogênicos (nutricionais, biomecânicos, farmacológicos, psicofisiológicos, etc.).

Segue que as atitudes físicas voltadas para a competência competitiva está associado ao comportamento de saúde na medida em que envolvem dimensões biológicas constitucionais (elementos genéticos, sistema endócrino, capacidades organolépticas, etc.) e adquiridas (efeitos de determinados tipos de alimentação, elementos biológicos contraídos por certos comportamentos habituais como bebidas, vida sexual, enfermidades sofridas, altitude) e, - dimensões psíquicas constitucionais (faculdades mentais, inteligência, memória, temperamento e caráter, instintos e tendências com uma gama de variações típicas de cada indivíduo) e adquiridas (ideais, juízos de valor, hábitos, determinados processos psíquicos, como recalques e frustrações)

Tudo o que temos visto, representa um modelo de realidade social que coloca em pauta, por um lado, o poder facilitador das práticas sociais esportivas e esportivas competitivas, marcadas na modernidade presença das instituições governamentais (federal, estadual, municipal), instituições de ensino superior e associações que implementam projetos sociais constituídos por atividades físicas e esportivas voltadas para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, e por outro lado, a presença de grandes organizações que promovem, administram, controlam e regulamentam o esporte de rendimento.

Essa linha de pensamento coloca o poder das mulheres que sempre buscaram uma aliança desconfortável com o senso masculinista dentro da sociedade do esporte

enquanto um pulso social. Essa realidade social esportiva é constituída por dezenas de milhares de mulheres. Howley & Franks (2008:22) postularam que os seres humanos “nascem com potenciais genéticos relacionados ao condicionamento físico – porém, muitos indivíduos “não conseguem descrever um elevado nível de saúde sem incluir a atividade física”. A saúde na perspectiva psicológica é, na visão de Matarazzo (1980) citada por Dela Coleta (2006:15) “um conjunto de contribuições educacionais, científicas e profissionais específicas da disciplina psicologia para a promoção e manutenção da saúde, prevenção e tratamento de doenças”. Aqui cabe ressaltar a importância dos meios de comunicação (rádio, jornais, televisão, etc.) enquanto veículos de comunicação na divulgação da importância dos efeitos das atividades físicas e esportivas sobre o comportamento social e de saúde dos indivíduos.

Esta constatação é importante na medida em que as mulheres sintam-se estritamente ligadas à percepção que possui de si própria e que está submetida a um poder do mundo esportivo que legitima a existência de um sistema participativo de igualdades, desigualdades e privilégios que se definiram através da evolução social, cultural e histórica do esporte como sendo masculino. Decorre daí, que a preocupação com o comportamento de saúde e com o disfrute lúdico possibilitou um avanço crescente da população feminina em torno das diferentes práticas sociais esportivas e esportivas competitivas.

Nesse processo as mulheres seriam, conforme Metany – citado por Simões (2003), uma realidade e uma anomalia social. Uma realidade porque seria inquestionável a presença delas no mundo das práticas sociais esportivas (atividades físicas, exercícios físicos, etc.) e das esportivas competitivas (esporte de rendimento). Uma anomalia social porque os estereótipos sexistas continuam presentes na Sociedade do Esporte, para transpor as linhas fixadas pelo sedentarismo enquanto um pulso social de problemas prematuros de saúde.

A declaração coletiva de Toronto (existem outras) citada por Vuori e Fentem (1996), considera que a Saúde se ajusta perfeitamente ao alcance e aos objetivos dos indivíduos. Pontuaram que a saúde representa um estado de múltiplas dimensões (físicas, sociais e psicológicas), situadas num contínuo compreendido entre dois polos (um negativo e outro positivo). Daí vir acompanhada de elementos que são benéficos ou maléficos por níveis de atividades físicas e esportivas habituais e que tem repercussões sobre a saúde.

A impressão que se tem é que a busca pela quebra de paradigmas – dos limites físicos e mentais – seria a motivação das mulheres para se superarem individualmente e vencer no campos das atividades físicas e esportivas competitivas. As atividades físicas e esportivas recreativas esportivas competitiva se traduzem em gastos de energias que desencadeiam reações imediatas nos órgãos e sistemas excitados – muitas essas reações são quantitativamente proporcionais entre as cargas e as reações psicofisiológicas.

Essa linha de pensamento se refere a um conjunto de proposições que acaba reforçado pela presença feminina no esporte de rendimento – aqui, a competência física, mental, força, resistência e a objetividade competitividade estão presentes. A concepção baseada na plenitude do corpo “másculo-masculinizado” oferece um instigante ponto de discussão que se seguem. Um dos pontos cruciais são os conflitos em relação às demandas físicas e psicológicas no comportamento de saúde e competitivo das mulheres, que poderiam ser incongruentes como organismo feminino em função da própria estrutura do organismo para produzir.

O estereótipo da mulher atleta que compete, ri, chora ou dá “show de histeria” é uma das explicações encontradas pelos estudiosos para explicar essa situação. Harris (1981), Oglesby (1982) e Cagigal (1985) realçados por Simões (2004) apontaram que os conflitos entre sociedade, mulher, esporte e saúde se baseavam na noção de que a demanda física e psicológica envolvida com o esporte de rendimento era incompatível com a conduta das mulheres.

A amplitude dos efeitos de atividades físicas e exercícios físicos em termos de mulher depende da importância da sobrecarga – da intensidade das cargas de treinamentos – bem como da duração e da frequência das sessões de treinamentos. O esforço físico repetido, regular e superior a uma carga de trabalho habitual do organismo ou sobre o sistema (sobre carga psicofisiológica) pode induzir no organismo das mulheres o desencadeamento da chamada tríade da mulher atleta. Esse tríade inclui três componentes: transtorno de alimentação, amenorreia e osteoporose.

A anorexia nervosa (recusa em manter um peso corporal mínimo normal, medo intenso de ganhar peso, sentir-se gorda, etc.) e a bulimia (episódios recorrentes de compulsão alimentar, preocupação persistente com forma e peso corporal, etc.) são dois transtornos mais comuns na vida das mulheres atletas, especialmente as atletas de ginásticas artística, do box, entre outros esportes (Weinberg & Gould, 2008).

A amenorreia é caracterizada, de acordo com Howley & Franks, 2008:25) pela ausência de menstruação – a primária por ausência de menarca em mulheres com 16 anos ou mais – quando há interrupção por mais de três meses consecutivos é classificada com secundária. Na visão desses estudiosos é difícil estabelecer com certeza a causa da amenorreia, que envolve um complexo interativo entre o hipotálamo, hipófise e os ovários. Por outro lado, o terceiro elemento gerador da tríade da mulher atleta é o que a literatura denomina de osteoporose, que representa pela atrofia do tecido ósseo – mensurado em termos de perda da densidade mineral óssea.

A diminuição da massa óssea acarreta, conforme Vuori e Fentem (1996), o incremento da fragilidade esquelética e dos riscos de fratura – sobretudo do pulso, das vertebrae e da cintura. A causa principal das fraturas pôr stress dos atletas (homens, mulheres) é a perda de densidade mineral óssea. Vale ressaltar, ainda, que a tríade da mulher atleta ocorre em uma grande variedade de esportes, especialmente, os individuais.

A ciência do esporte tem procurado investigar e produzir conhecimento para explicar a presença de inúmeros indicadores que prejudicam o comportamento de saúde dos atletas – especialmente, dos marcadores imunológicos, bioquímicos, psicológicos (..) a serviço do desempenho competitivo feminino. A preocupação e o nervosismo antes das situações competitivas mostram que as mulheres-atletas vivenciam um aumento de secreção de adrenalina que age sobre os músculos e vasos capilares preparando corpo e mente para “enfrentar competitivamente seus adversários” ou “amarelar”.

Muitas mulheres-atletas são levadas a competir impulsionadas pelo uso de recursos ergogênicos farmacológicos em busca de melhor desempenho – esses recursos tem sido usado por alguns atletas de alto nível objetivando levar vantagem competitiva. O que é surpreendente na visão, de Weinberg & Gold (2008:489) é “que, apesar das advertências sobre os efeitos psicológicos e fisiológicos negativos dos esteroides e de outras drogas que melhoram o desempenho, seu uso parece estar em ascensão. Muitas mulheres atletas têm usado recursos ergogênicos farmacológicos (drogas, cremes de testosterona) visando obter aparência tonificada, esculpidas de modelos e atrizes de cinema, para ficarem mais fortes (masculinizadas) e para melhoria de desempenho

competitivo. Por conseguinte, o uso de recurso farmacológicos trazem grande risco ao comportamento de saúde física e mental das mulheres que militam no esporte de rendimento.

Já se disse alhures que o esporte de competição tanto quanto as mulheres, se efetiva através das atitudes físicas orientadas para competir e vencer a qualquer custo. Decorre daí que as mulheres atletas, sujeitam-se a serem consideradas como produtos da relação custo/benefícios – desse modo julgadas não só pelo talento mas pelos seus atributos físicos – o corpo das atletas deixa de ser apenas objeto para atrair olhares masculinos, para se transformarem em instrumento de poder mercadológico para patrocinadores, que estampam propagandas de produtos em várias parte do corpo das atletas.

Freitas (2003:62) realçou que Joe Clark falando de sexo-esporte-hipocrisia, pontuou que quando se “assiste um programa esportivo na TV ou se folheiam as páginas de esporte em um jornal, percebe-se que a mídia esportiva gosta de mostra a coisa de maneira ambígua: os atletas são retratados como sexy, mas os redatores e locutores raramente são francos quanto a isso”. Aqui, temos o que a literatura denomina saúde física e moral a serviço do espetáculo esportivo. O fato é que os mass media exploram a sensualidade de corpos de atletas do sexo feminino em nome do esporte espetáculo – estado espetáculo.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.

BACCHERET, L.F. Mulher e Esporte: heroínas de mil faces. In: II Fórum de debates sobre mulher & esporte: mitos e verdades, 2, 2002. Anais... São Paulo, EEFUEUSP, p. 47-50, 2002.

CALÇADE, P. O “nosso” e o “delas”. In: II Fórum de debates sobre mulher & esporte: mitos e verdades, 2, 2002. Anais... São Paulo, EEFUEUSP, p. 29-30, 2002.

CORTEZ, J.A.A. A saúde física e mental da mulher. In: II Fórum de debates sobre mulher & esporte: mitos e verdades, 2, 2002. Anais... São Paulo, EEFUEUSP, p. 105-7, 2002.

DELA COLETA (Org.). Modelos para pesquisa e modificação de comportamento de saúde: teorias, estudos, instrumentos. São Paulo: Cabral Editora, 2004.

FREITAS, S. G. Mulher: fonte e instrumento de poder. In: Simões, A.C (Org.) Mulher & Esporte: mitos e verdades. São Paulo: Manole, 2003, p. 49-68.

HOWLEY, E.T.; FRANKS, B.D. Manual do condicionamento físico. Porto Alegre: Artmed, 2008.

KLEIN ALONSO, L. Mulher, corpo e mitos no esporte. In: Simões, A.C (Org.) Mulher & Esporte: mitos e verdades. São Paulo: Manole, 2003, p. 35-7.

KLEIN ALONSO, L. Esporte e psicologia: um diálogo necessário. In: Simpósio-esporte: dimensões sociológicas e políticas, 1993, São Paulo, Anais... São Paulo, EEFUEUSP, p. 60-4, 1993.

MINAYO, M.C.S; HARTZ, Z.M.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate

necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5 (1); 7-18, 2000.

OLIVEIRA, O. A mídia esportiva. In: *II Fórum de debates sobre mulher & esporte: mitos e verdades*, 2, 2002. Anais... São Paulo, EEFUUSP, p. 33-4, 2002.

SIMÕES, A.C. (Org.). *Mulher & Esporte: mitos e verdades*. São Paulo: Manole, 2003.

SIMÕES, A.C.; KNIJNIK, J.F. (Orgs). *O mundo psicossocial da mulher no esporte: comportamento, gênero, desempenho*. São Paulo: Aleph, 2004.

VASCONCELLOS, E. O stress da atleta yangyin. In: *II Fórum de debates sobre mulher & esporte: mitos e verdades*, 2, 2002. Anais... São Paulo, EEFUUSP, p. 97-104, 2002.

VUORI, I; FENTEM, P; SVOBODA, B; PATRIKSON, G; ANDREF, W; WEBER, W. La función del deporte em la sociedade: salud, socialización, economia.

WEINBERGM, R.S.: GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, p. 481-505.

PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE: O SIGNIFICADO E A PARTICIPAÇÃO

Thaís Severino da Silva

Diretora do Programa Academia da Saúde CGAN / DAB / MS

O objetivo desse texto é apresentar o Programa Academia da Saúde enfatizando o seu significado, percorrendo assim por seus princípios, diretrizes e características, como se dá o processo da participação dos diversos atores, sejam trabalhadores e/ou usuários.

O que é o Programa Academia da Saúde

O Ministério da Saúde tem investido em um modelo de gestão da saúde pública baseado na promoção da saúde. Nele, há o incentivo à adoção de modos de vida saudáveis, como estratégias para a melhoria da qualidade de vida da população brasileira, além de tratamento de doenças e reabilitação.

Instituído pela Portaria nº 719, de 07 de abril de 2011, o Programa Academia da Saúde possui uma proposta voltada para a construção de polos, que consistem em espaços públicos destinados à orientação e desenvolvimento de práticas corporais; promoção de ações de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar além de práticas artísticas e culturais (teatro, música, pintura e artesanato).

A partir da publicação do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, o Programa Academia da Saúde se torna um importante equipamento de saúde para a promoção de práticas corporais e atividades físicas. São objetivos específicos do Programa:

- Ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção da saúde;
- Fortalecer a promoção da saúde como estratégia de produção de saúde;
- Potencializar as ações nos âmbitos da Atenção Básica (AB), da Vigilância em Saúde (VS) e da Promoção da Saúde (PS);
- Promover a integração multiprofissional na construção e execução das ações;
- Promover a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer;
- Ampliar a autonomia dos indivíduos sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis;
- Aumentar o nível de atividade física da população;
- Estimular hábitos alimentares saudáveis;
- Promover mobilização comunitária com a constituição de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade;
- Potencializar as manifestações culturais locais e o conhecimento popular na construção de alternativas individuais e coletivas que favoreçam a promoção da saúde;
- Contribuir para ampliação e valorização da utilização dos espaços públicos de lazer,

como proposta de inclusão social, enfrentamento das violências e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida da população.

O polo do Programa Academia da Saúde constitui-se como um ponto de atenção que compõe a Atenção Básica e deve promover a articulação com toda a rede de atenção à saúde do SUS, bem como com outros equipamentos sociais.

Em consonância com a Política Nacional de Atenção Básica – PNAB e a Política Nacional de Promoção da Saúde - PNPS, o Programa define como seus princípios e diretrizes:

Princípios

- Participação popular e construção coletiva de saberes e práticas em promoção da saúde;
- Intersetorialidade na construção e desenvolvimento das ações;
- Interdisciplinaridade na produção do conhecimento e do cuidado;
- Integralidade do cuidado;
- Intergeneracionalidade, promovendo o diálogo e troca entre gerações;
- Territorialidade, reconhecendo o espaço como local de produção da saúde.

Diretrizes

- Configurar-se como ponto de atenção na rede de saúde, complementar e potencializador das ações de cuidados individuais e coletivos na atenção básica;
- Referenciar-se como um programa de promoção da saúde e prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis;
- Estabelecer-se como espaço de produção, resignificação e vivência de conhecimentos favoráveis à construção coletiva de modos de vida saudáveis.

Observando a necessidade de criar mecanismos que possibilitem aos Municípios ou ao Distrito Federal a construção de infraestrutura adequada para o desenvolvimento do Programa Academia da Saúde, o Ministério da Saúde institui, no âmbito da Política Nacional de Atenção Básica, recursos para a construção de polos com infraestrutura, equipamentos e profissionais da saúde para a orientação para alimentação saudável e adequada, realização de práticas de lazer, e ainda, oferta de práticas integrativas e complementares aos participantes.

O programa define três modalidades de polos de Academia da Saúde a serem construídas pelo Município ou Distrito Federal, e seus respectivos valores a serem transferidos pelo Ministério da Saúde, para construção de cada polo, sendo este incentivo repassado diretamente do Fundo Nacional de Saúde para os Fundos Municipais/Distrito Federal de Saúde, a saber:

- I - Modalidade Básica: R\$ 80.000,00 (oitenta mil reais);
- II - Modalidade Intermediária: R\$ 100.000,00 (cem mil reais); e.
- III - Modalidade Ampliada: R\$ 180.000,00 (cento e oitenta mil reais).

Atualmente, há 2.868 polos habilitados para a construção em todo o País. O Ministério

da Saúde também reconhece iniciativas próprias da gestão de saúde municipal/Distrito Federal que apresentam os mesmos princípios e práticas do programa Academia da Saúde e confere repasses financeiros para custeio fundo a fundo. Atualmente são 155 propostas Similares ao Academia da Saúde, havendo possibilidade de expansão desse total mediante aprovação de propostas que venham a ser habilitadas por meio de seleção em edital e homologação.

Participação popular e trabalho coletivo

A participação da população na organização do processo de trabalho da Academia da Saúde deve ser considerada como forma de garantir espaços de fala e escuta, balizando a gestão entre as necessidades/demandas e a disponibilidade de recursos existentes. Essa valorização poderá estimular a participação dos usuários como forma de ampliar sua autonomia e capacidade na construção do cuidado à sua saúde e da coletividade.

Quanto mais diversas as características dos sujeitos participantes do Programa, maior o elenco e a forma de abordagens das atividades para garantir a formação dos grupos de convivência. Reconhecer as especificidades de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, incluindo as questões de gênero, cor, condições sociais e estado de saúde é um passo importante para a definição e formatação das atividades propostas. Algumas questões que devem permear o processo de trabalho do polo: O que é atrativo para os diferentes usuários do programa? Como desenvolver atividades para diferentes faixas etárias na perspectiva da promoção da saúde e prevenção de doenças? Como realizar atividades coletivas e ao mesmo tempo respeitar as individualidades e experiências de cada um? A participação da comunidade pode ser um ótimo caminho para ajudar a respondê-las.

Quando o Polo estiver em funcionamento deverá ser constituído o Grupo de Apoio à Gestão do Polo a fim de garantir a gestão compartilhada do espaço e organização das atividades. Devem compor o grupo gestor: representantes da comunidade que não sejam profissionais da atenção básica, profissionais da atenção básica, incluindo o(s) profissional(ais) indicado(s) para atuar no Programa Academia da Saúde, profissionais de outros equipamentos sociais existentes no território, como escola, CRAS e centros sociais urbanos. O número mínimo de componentes são quatro pessoas, respeitando a paridade entre representantes da comunidade e profissionais da saúde e de outros setores da gestão.

Este grupo tem por objetivo a organizar as atividades, a dinamização do polo, além da já citada gestão compartilhada do espaço, fortalecendo o controle social no campo da saúde. Além disso, também é responsável por ampliar o escopo e/ou a quantidade de atividades que serão oferecidas no polo, em consonância com as atividades previstas na Portaria GM/MS nº 719/2011, garantindo o elenco mínimo pactuado anteriormente entre os profissionais de saúde.

Além de compor o grupo de apoio à gestão do polo, atores da atenção básica (profissionais da Estratégia Saúde da Família e das UBS, do Consultório na Rua, do Núcleo de Apoio à Saúde da Família-NASF, das equipes de saúde bucal) devem ser envolvidos no processo de trabalho da equipe do programa, desde o planejamento das atividades a serem incluídas no roteiro de atividades do polo, discussão sobre as necessidades de saúde do território, definição do projeto terapêutico singular, pactuação da responsabilização pelo cuidado ao usuário, identificação dos casos que precisam de

um cuidado prolongado, referenciando o Programa como corresponsável pelo cuidado ao usuário e, quando necessário, desenvolvendo ações sistemáticas (continuadamente) em conjunto, entre outros.

Nesse processo merece especial atenção a relação entre os profissionais do Programa e do NASF, este último, por sua característica de apoio matricial. Seu envolvimento deverá ser mais contínuo e, quando necessário, devem ser acionados para desenvolver ações do cuidado e, mais fortemente, para a construção de atividades que envolvam saberes do campo da saúde compartilhados de forma multiprofissional, como por exemplo, instrumentalizar o profissional do Programa para desenvolver atividades de educação em saúde, práticas de atividade física relacionadas a caminhar, dançar, brincar e jogar, ou realizar e/ou apoiar os profissionais na avaliação física e avaliação da condição de saúde dos usuários, principalmente as pessoas com doenças crônicas e que necessitem de cuidado psicossocial.

LEI PAULISTA DE INCENTIVO AO ESPORTE

Nelson Gil

Presidente da Comissão da Lei de Incentivo ao Esporte

O Governo do Estado de São Paulo instituiu a Lei Paulista de Incentivo ao Esporte.

Regulamentada pelo Decreto nº 55.636/2010, a Lei nº 13.918/2009 autoriza o Poder Executivo a conceder crédito outorgado correspondente ao valor do ICMS a projetos esportivos credenciados pela Secretaria Estadual de Esporte, Lazer e Juventude (Selj).

O Estado abre mão de um percentual da arrecadação do ICMS para que órgãos públicos e entidades esportivas possam fazer captações e, com esses recursos, desenvolver o seu trabalho conforme proposto no Projeto, para iniciativas de desenvolvimento do esporte, educacional, inclusão social e formação de novos atletas.

Para participar do programa, Prefeituras, entidade interessada com finalidade esportiva, Federações, Confederações que precisam encaminhar projetos a SELJ indicando o responsável à área de atuação esportiva, e indicar o responsável, a área de ação desportiva, o local de desenvolvimento das atividades, o período de execução, o público-alvo, o objeto, as metas, a metodologia e as ações, entre outras especificações,

Indispensável apresentar documentos que comprovem situação regular em relação aos órgãos públicos federais, estaduais.

A avaliação fica a cargo da Comissão de Análise e Aprovação de Projetos – CAAP e do Núcleo de Gerenciamento de Projetos – NGAP, da Pasta.

Os projetos deverão ser enquadrados em áreas de Ação Desportiva:

- Área Educacional
- Área de Formação Desportiva
- Área de Rendimento
- Área Sócia Desportiva
- Área Participativa
- Área de Gestão e Desenvolvimento Desportivo
- Área de Infraestrutura

É vedada a utilização de recursos:

- Palestras e cursos não relacionados com atividades desportivas;
- Em favor de projetos que beneficiem diretamente pessoa física ou jurídica vinculada ao patrocinador ou sócios da empresa;
- Pagamentos de salário a atletas ou remuneração a entidades;
- Despesas de manutenção de equipes profissionais de alto rendimento;

- Aquisição de espaços publicitários e,
- Receber recursos de renúncia fiscal de outra fonte.

Quando o projeto é aprovado, a proponente recebe CID - Certificado de Incentivo ao Desporto autorizando a captação de recursos em empresas que recolhem ICMS e queiram apoiá-la.

A captação pode ser feita em mais de uma empresa e o prazo para isso é de 180 dias.

Por ano, são aceitos, no máximo, três projetos por proponente, que somados não ultrapassem o limite de 60.901 UFEEESP – no valor para 2013 de R\$ 1.179.652,37, incluindo a contrapartida.

Para o presente ano foi fixado o limite da renúncia fiscal do ICMS, para atender projetos esportivos, em R\$ 80 milhões.

A empresa parceira, com a anuência do Governo do Estado, pode destinar até 3% do valor anual devido de ICMS a esses projetos.

Não é necessário, no entanto, captar o valor total do projeto para iniciá-lo. Com 35% ou mais a proponente já pode solicitar a liberação de recursos captados.

O prazo de inscrição em 2013 para projetos serem realizados em 2014, será de 21 de outubro a 20 de dezembro do corrente ano.

Realização: Mesa Diretora da Assembleia Legislativa
do Estado de São Paulo e Comissão de Assuntos Desportivos.
Iniciativa: Deputado Enio Tatto - Autor do Projeto de Resolução
Apoio: Liderança do PT - Deputado Luiz Claudio Marcolino

Junho/2013



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA**

Palácio 9 de Julho - Av. Pedro Álvares Cabral, 201 - Ibirapuera - São Paulo - SP
CEP 04097-900 - PABX: (11) 3886-6122 - www.al.sp.gov.br