

REVISTA CIENTÍFICA COSMOS ACADÊMICO
Volume 8, nº 1, 2023 – Edição de Fevereiro
a Julho de 2023

C O S M O S

ACADÊMICO 

ISSN 2595-0304

REVISTA CIENTÍFICA COSMOS ACADÊMICO
Volume 8, número 1

Cariacica
2023

EXPEDIENTE

Publicação Semestral

ISSN 2595-0304

Capa

Marketing Faculdade Multivix Cariacica

Os artigos publicados nesta revista são de inteira responsabilidade de seus autores e não refletem, necessariamente, os pensamentos dos editores.

Correspondências

Coordenação de Pesquisa e Extensão Faculdade Multivix Cariacica

Rua 13 de Maio, 40, São Geraldo, Cariacica/ES | 29146-672

E-mail: cosmosacademico@multivix.edu.br

FACULDADE MULTIVIX CARIACICA

DIRETOR GERAL

Rogério Gonçalves Sarmiento Júnior

COORDENAÇÃO ACADÊMICA

Larissa Jaretta de Souza

COMISSÃO EDITORIAL

Cecília Montibeller Oliveira

Eliene Maria Gava Ferrão Penina

Mary Zanandrea dos Santos Gambarini Coelho

ASSESSORIA EDITORIAL

Cecília Montibeller Oliveira

Mary Zanandrea dos Santos Gambarini Coelho

Michelle Rossana Martins Hortelan

ASSESSORIA CIENTÍFICA

Cecília Montibeller Oliveira

Mary Zanandrea dos Santos Gambarini Coelho

Michelle Rossana Martins Hortelan

Taisla Soprani

Tatiane Alves Ferreira

Revista Científica Cosmos Acadêmico / Faculdade Multivix
Cariacica Ensino, Pesquisa e Extensão Ltda – v. 8. n. 1,
2023 – Cariacica: MULTIVIX, 2023

Semestral
ISSN 2595-0304

1. Produção Científica - Periódicos. I. Faculdade Multivix
Cariacica.

CDD. 005

APRESENTAÇÃO

Criada em 2016 e aprovada com registro ISSN: 2595-0304, a Revista Científica Cosmos Acadêmico visa à formação continuada dos professores e à iniciação à pesquisa dos estudantes de graduação da Faculdade Multivix Cariacica, abrindo espaço para colaboradores desejosos de compartilhar o conhecimento, constituindo-se em importante veículo de socialização e divulgação das produções entre docentes e discentes.

Através dessa Revista disponibilizamos à comunidade acadêmica trabalhos de diversos temas relacionados aos cursos ministrados na instituição de ensino, além de divulgar a produção intelectual da IES no cenário nacional e internacional, principalmente, na publicação de resenhas críticas e artigos científicos.

Após aprovação do Conselho Editorial, formado por docentes da Faculdade Multivix Cariacica, a revista objetiva publicações em período semestral, tempo que favorece a consistência e pertinência de bons trabalhos científicos em múltiplas áreas do saber.

Sendo assim, nosso objetivo é de que através da revista, de publicação semestral, possamos articular pesquisa, extensão e ensino, abrangendo produção de iniciação científica, trabalhos de conclusão de curso e artigos, proporcionando uma intervenção social, que visa à produção de conhecimento e sua aplicação nos âmbitos relacionados

Estamos abertos para contribuições diversas, críticas, que muito nos ajudarão na melhoria do trabalho acadêmico.

Que tenhamos todos uma boa leitura.

SUMÁRIO

SUPLEMENTAÇÃO DE CAPSAICINA E A MELHORA DO RENDIMENTO ESPORTIVO: UMA REVISÃO DE LITERATURA.....	07
Isabelle França de Sousa, Nayara Soares dos Santos, Mary Zanadreja dos Santos Gambarini Coelho.	
DEMONSTRAÇÃO DE FLUXO DE CAIXA COMO FERRAMENTA DE GESTÃO.....	23
Danielli Ferreira Souza Pereira Freitas, Rita De Cassia Zuccolotto.	
A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO DOS CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO NO AMBIENTE DOMICILIAR.....	37
Larissa Lima de Carvalho, Pamela Cristina da Silva, Talissa da Silva Pires, Leticia Chagas de Oliveira Nascimento.	
PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NAS ESCOLAS: RELAÇÃO CAPACITAÇÃO.....	57
Daniela Flegler de Souza, Gustavo Ramos Lana, Pedro Henrique Ladislau, Leonardo Emmanuel Cerqueira Rêgo.	
INTRODUÇÃO DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR EM CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS: UMA REVISÃO NARRATIVA.....	77
Gabriella Soares Pereira, Samara de Oliveira cunha, Mary Zanadreja dos Santos Gambarini Coelho.	
A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O LAZER ATIVO.....	94
Ana Karoline Ferreira Ronconi Bianchi, Carlos Eduardo Vasco, Silvestre Barbosa Ferreira da Silva, Simone Alves de Almeida Simões.	

SUPLEMENTAÇÃO DE CAPSAICINA E A MELHORA DO RENDIMENTO ESPORTIVO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Isabelle França de Sousa¹, Nayara Soares dos Santos¹.

Mary Zanadreja dos Santos Gambarini Coelho².

1 – Acadêmicas do curso de Nutrição da Faculdade Multivix de Cariacica.

2 – Nutricionista, Mestre, Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade Multivix Cariacica.

RESUMO

Intencionando um desempenho mais satisfatório, atletas e adeptos de exercício escolhem fazer uso de complementos fitoterápicos, de modo geral, estudos apresentam que a ingestão de capsaicina pode aumentar o gasto energético, lipólise, oxidação de gorduras e elevar o funcionamento do sistema nervoso autônomo simpático. Dessa maneira, o intuito desse projeto procede em verificar a ação do consumo da capsaicina na performance e/ ou desempenho físico. A metodologia adotada envolve a realização de uma revisão bibliográfica narrativa que abrange a análise de artigos disponíveis nos principais bancos de dados acadêmicos e fontes de pesquisa relevantes, tais como PubMed, Scielo, CAPES e Google Acadêmico. Os resultados achados sugerem que a utilização de capsaicina favorece melhor eficiência na recomposição corporal e no desempenho esportivo. No entanto, a falta de análises realizadas em seres humanos, que corroborem as conexões da capsaicina na performance física, e também a carência de quantidades suficientes e seguras de suplementação atrapalham uma conclusão mais consolidada.

Palavras-chave: Capsaicina, rendimento, efeito analgésico, performance, suplementação.

1 INTRODUÇÃO

Um dos alimentos valorizados por suas propriedades benéficas, embora o seu consumo ainda seja relativamente pequeno, mas já faz parte da lista de ingredientes de países como o Brasil, são as pimentas (REIFSCHNEIDER, 2000). As pimentas atribuem gosto e coloração aos pratos, assim como dispõe significantes antioxidantes como a vitamina E, vitamina C e carotenoides (ABUD, 2013).

Um importante composto químico picante e bioativo em pimentas manifestou potencializar a biogênese mitocondrial e a formação de trifosfato de adenosina (ATP) (WACHTEL, 1999). De modo geral, estudos apresentam que a ingestão de capsaicina pode aumentar o gasto energético, lipólise, oxidação de gorduras e elevar o funcionamento do sistema nervoso autônomo simpático.

Alguns estudos com animais apresentaram resultados em que a Capsaicina potencializa o rendimento em exercícios físicos, retardando a fadiga. A ativação do TRPV1 por intermédio da Capsaicina inclusive pode acentuar o desbloqueio de íons cálcio (Ca^{2+}) no retículo sarcoplasmático (ITO et al., 2013;), podendo aprimorar a correlação entre actina e miosina, especialmente em circunstâncias de treinos de força e condição de exaustão (KIM et al., 1997;)

Estudos comprovaram que em camundongos a suplementação de 10 a 15mg/kg por dia de capsaicina potencializa a resistência ao nadar até o limite (KIM et al., 1997). A CAP foi capaz de otimizar a força do membro superior em ratos após 4 semanas de suplementação (HSU et al., 2016). Essa substância também inibe a dor caracterizada por efeitos analgésicos (CATERINA et al., 2000).

A aptidão de resistir à fadiga no treino de força, caracteriza um elemento fundamental para garantir um bom desempenho em diversos esportes, inclusive na musculação. A consciência Subjetiva do Esforço é uma variável importante psicofisiológica que oportuniza a aferição do grau de esforço físico gerado durante o exercício.

Em humanos, Freitas et al. (2018) encontraram resultados positivos ao analisar o resultado do uso de capsaicina no rendimento e percepção de esforço (PSE) em indivíduos com experiência em exercícios de força.

Neste estudo, além de reduzir o PSE, consumir suplementos de capsaicina 45 minutos antecedendo o teste resultou em um aumento no volume de levantamentos (repetições x levantamentos). Resultados positivos também foram apresentados por Freitas et al. (2018), os autores afirmam que uma dose de 12 mg de capsaicina foi capaz de reduzir o tempo gasto no sprint de 1500 metros em indivíduos treinados.

As pesquisas que correlacionam os impactos da Capsaicina a resistência na área esportiva ainda são poucos, sobretudo em humanos. Não tem muitos indicativos na bibliografia disponível sobre a influência da PAC na exaustão física e na performance do exercício.

Entretanto, considerando os resultados atribuídos a suplementação de Capsaicina como uma estratégia para aumentar a resistência de força e o desempenho durante as competições (PICONI et al., 2019), o objetivo desse estudo é investigar os efeitos da suplementação de Capsaicina na percepção subjetiva de esforço (PSE), a ação da suplementação em relação ao aumento de força e o efeito analgésico sugerido.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada para a presente pesquisa é estruturada da seguinte forma:

Revisão Bibliográfica Narrativa:

Compreende-se que muitas pesquisas se baseiam em fontes bibliográficas e utilizam a revisão bibliográfica como um componente essencial do processo de investigação. Neste contexto, este estudo se concentra na realização de uma revisão bibliográfica narrativa, que envolve a análise crítica e síntese de informações disponíveis na literatura. A revisão bibliográfica é utilizada para coletar e avaliar dados relevantes sobre o tópico de pesquisa, bem como para contextualizar o problema investigado.

Fontes de Dados:

Para a condução desta revisão bibliográfica, foram consultadas diversas fontes de dados acadêmicos e científicos. As principais bases de estudos online utilizadas incluem o PubMed, Scielo, Capes e Google Acadêmico. Estas plataformas foram escolhidas devido à sua abrangência e acessibilidade, permitindo o acesso a uma variedade de artigos científicos, tanto em língua portuguesa quanto em inglês.

Período de Análise:

Os artigos selecionados para análise na revisão bibliográfica abrangem um período de publicação que vai de 2000 a 2022. Essa abordagem temporal permite capturar as descobertas mais recentes e relevantes no campo de estudo, bem como considerar pesquisas anteriores que contribuíram para o conhecimento acumulado sobre o assunto.

No geral, a revisão da literatura se concentra na análise de estudos que investigam os efeitos do consumo de capsaicina no gasto energético, lipólise, oxidação de gorduras e no funcionamento do sistema nervoso autônomo simpático. Além disso, são considerados estudos em animais que sugerem uma possível melhora no desempenho em atividades físicas e uma redução da sensação de fadiga. Um resumo desses achados é apresentado no Quadro 1, que contém uma seleção das publicações mais relevantes relacionadas à eficácia da capsaicina nesses aspectos.

Quadro 1: Relação das publicações selecionadas			
EIXOS	TÍTULO DO ARTIGO	AUTOR	ANO
CAPSAICINA	Transtornos Alimentares na Infância e na Adolescência.	GONÇALVES, Juliana de Abreu et al.	2013
	Anorexia Infantil Nervosa: Um Transtorno do Desenvolvimento de Separação e Individualização.	CHATOOR, Irene.	1989
	Compulsão Alimentar Infantil: como identificar e prevenir.	PORTELA, Ana Paula.	2021
	Compulsão Alimentar na Adolescência: Prevalência e Fatores.	REZENDE, Nathalia Lopes et al.	2020
MECANISMOS DA CAPSAICINA	Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica: uma entidade clínica emergente que corresponde ao tratamento farmacológico.	APPOLINÁRIO, José Carlos.	2004

	Compulsão Alimentar	BLOC, Lucas Guimarães et al.	2019
	Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica.	DE AZEVEDO, Alexandre Pinto; SANTOS, Cimâni Cristina; DA FONSECA, Dulcineia Cardoso.	2004
	Transtornos Alimentares	APPOLINÁRIO, José Carlos; CLAUDINO, Angélica M.	2000
	A Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia nos transtornos alimentares	FARIAS, Claudia Torquato Scorsafava; ROSA, Rafaela Henriques	2020
	Transtornos Alimentares: Classificação e Diagnóstico.	CORDÁS, Táki Athanássios.	2004
	Estratégias Comportamentais no Tratamento do Obeso com Compulsão Alimentar.	SEGAL, Adriano.	2012
SUPLEMENTAÇÃO E O RENDIMENTO ESPORTIVO	Comportamento de Restrição Alimentar e Obesidade.	BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLLO, Marcia Regina.	2005
	Obesidade Infantil e a Correlação com Atitudes Alimentares, Imagem Corporal, Depressão e Qualidade de Vida.	CARANHA, Alcielle Libório.	2021
	Psicoterapia é Aliada no Tratamento da Obesidade. Obesidade Infantil não!	DÁQUER, Adriana Fernandes C.	2015
	Aspectos Psicológicos da Obesidade Infantil.	GOMES, Roberta de Figueiredo; DO AMARAL, Renata Busin.	2012
	Obesidade Infantil.	IZIDORO, Fabiana Gonçalves; PARREIRA, Natália da Silva.	2010
	Aspectos Psicológicos em Indivíduos com Sobrepeso e Obesidade / Psychological aspects in overweight and obese people.	SCOTTON, Isabela Lamante et al.	2019
	Vida Sedentária deve ser combatida desde a infância. A obesidade não é brincadeira.	SILVA, A. B. M.	2011
	Obesidade como fator agravante da COVID-19 em adultos hospitalizados: revisão integrativa.	SILVA, G. M. D.; PESCE, G. B.; MARTINS, D. C.; CARREIRA, L.; FERNANDES, C. A. M; JACQUES, A. E.	2021
ESTUDOS EM HUMANOS	Brinquedoteca hospitalar: da teoria à prática.	ANGELO, Thayane Silva de; VIEIRA, Maria Rita Rodrigues.	2010
	Promoção da saúde na infância e adolescência.	BUSS, Paulo Marchiori	2001
	Promoção da alimentação saudável na infância: fragilidades no contexto da atenção básica.	EINLOFT, Ariadne Barbosa do Nascimento; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; ARAÚJO, Raquel Maria Amaral.	2018
	¿Por qué invertir en la primera infancia?	VENANCIO, Sonia Isouyana.	2020
	Fronteiras da terapia cognitiva.	SALKOVSKIS, P. M.	2005
	O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo.	SANTOS, L. A. S.	2018
	Influência do comportamento sedentário sobre o padrão alimentar de adolescentes.	LUCCHINI, B. G.; ENES, C.C.	2014

	Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família.	ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares.	2008
COLATERAIS	A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes.	SANTOS, Bruna Driele dos Santos et al.	2021
	A influência da mídia na alimentação infantil.	DE CARVALHO, Fernanda Medeiros et al.	2016

Fonte: Produzido pelo autor

3 REVISÃO DA LITERATURA

A capsaicina, considerada uma substância, que se encontra principalmente em pimentas, sendo também as pimentas vermelhas, jalapeños e habaneros. O sabor forte e picante é sua peculiaridade, causando assim uma sensação de ardência no paladar (SZALLASI et al., 1999).

Foi isolado pela primeira vez em 1876, sua estrutura foi estabelecida em 1919 e foi sintetizada quimicamente em 1930 (PANCHAL; BROWN, 2018). Junto com a nordi-hidrocapsaicina, homocapsaicina, homodihidrocapsaicina e dihidrocapsaicina, a CAP é integrante de um conjunto de substâncias chamadas capsinóides (PANCHAL; BLISS; BROWN, 2018).

Os capsinóides são um conjunto de complexos que dão às pimentas seu gosto forte. Cerca de 90% da capsinóides encontrados pertence aos gêneros capsaicina e dihidrocapsaicina, com a CAP respondendo por 70-80% do total. Após administração oral, a CAP é velozmente absorvida no estômago e intestinos (ROLLYSON et al., 2014). Sua captação é um processo inerte no qual não há transporte ativo da proteína. Dependendo do modelo experimental utilizado, sua absorção varia de 50% a 90% (ROLLYSON et al., 2014).

Cerca de 1h após a ingestão da substância ocorre o ápice no sangue e intestino. Sendo produzida em forma de cremes, cápsulas, gomas ou por alimentos. As cápsulas e as gomas de mascar são a maneira de suplementação mais usada (ROLLYSON et al., 2014).

Uma substância com efeitos paliativo antioxidantes anti-inflamatórios e anticancerígenos (CLARK; LEE, 2016). Também age na função cardíaca e renal, assim como na absorção da insulina e da glicose, sendo estimada como um

antidiabético (PANCHAL; BLISS; BROWN, 2018). No que se refere ao exercício, foi declarada uma melhora na capacidade física, tanto em ratos (HSU et al., 2016) e humanos (FREITAS et al., 2018). Nos ratos, foi realizada uma análise sistemática que relatou resultados ergogênicos em nove dos 14 estudos (SILVA et al., 2021).

Expandiu o tempo de exaustão na natação o consumo da CAP, a distância de corrida, contratilidade e potência de preensão em ratos. Além de que, a CAP reforça a atividade lipolítica e preserva o glicogênio hepático e muscular. Em humanos, foram observadas melhorias na capacidade de exercício, força, resistência e treinamento. (FREITAS et al., 2018).

Em humanos, atua como agonista do Receptor Vanilóide de Potencial Transitório 1 (TRPV1) A ativação do TRPV1 induz sensação térmica e estimula o sistema nervoso simpático, resultando em efeitos termogênicos e otimização do metabolismo (SNITKER et al., 2009).

Além do importante papel como termorregulador, o TRPV1 também atua no controle do sentido que permite sentir dor (recepção de estímulos aversivos) e é capaz de modular a dor, o que certifica a capsaicina uma capacidade de gerar um efeito analgésico (CATERINA et al., 2000). O estímulo do TRPV1 pode potencializar a liberação de cálcio do retículo sarcoplasmático, fazendo com que fique proveitoso para inter-relação entre actina e miosina e os padrões contráteis dos músculos, principalmente durante o esforço sob fadiga. (EBACHI; ENDO, 1968; ZHU et al, 2011; FREITAS et al, 2018).

Portanto, essa propriedade da capsaicina pode melhorar a performance de diversos esportes, principalmente aqueles em que a resistência muscular é fundamental. (PICONI et al. 2019).

A aptidão de resistir à fadiga no treino de força, caracteriza um elemento fundamental para garantir um bom desempenho em diversas modalidades esportivas, especialmente, na musculação. A consciência Subjetiva do Esforço é uma variável relevante psicofisiológica que oportuniza a aferição do grau de esforço físico gerado durante o exercício.

Os recursos ergogênicos são substâncias, estratégias, materiais ou métodos usados para evoluir o rendimento físico, aplicação fisiológica, desempenho atlético e/ou regeneração. Os recursos estimulantes do exercício podem ser determinados como nutricionais, físicos, mecânicos, psicológicos ou farmacológicos (KANG, 2018; McARDLE et al., 2016).

Ao longo das últimas décadas, estratégias nutricionais têm sido utilizadas por atletas de todos os níveis com os mais diversos objetivos (MAUGHAN et al., 2018). Sendo eles: 1) manter a saúde, 2) complementar a ingestão necessária de nutrientes específicos, 3) gerenciar deficiências de micronutrientes e fornecer as necessidades de macronutrientes podendo ser difícil de adquirir só com a alimentação (MAUGHAN et al., 2018).

Diferentes aplicações do uso de suplementos por atletas incluem melhorar o desempenho ou potencializar treinos de alta intensidade, controlar aspectos físicos, reduzir dores musculares, aumentar a velocidade de recuperação e melhorar o humor, entre outras variáveis (MAUGHAN et al., 2018).

Os suplementos alimentares (SA) são identificados de várias maneiras (MAUGHAN et al., 2018). Usualmente, são determinados como ingredientes usados para complementar um certo déficit alimentar. Vitaminas, minerais, ervas e vegetais, aminoácidos, metabólitos, extratos ou uma mistura de qualquer um desses elementos. Os suplementos alimentares da mesma forma são vendidos como uma substância ergogênicas que atua sobre as funções corporais (ALVES; LIMA, 2009).

Os órgãos dirigentes na maior parte dos esportes organizados proíbem o uso de recursos farmacológicos para melhorar a performance atlética. Por outro lado, a maioria dos recursos nutricionais são legais (KANG, 2018). Embora existam vários recursos ergogênicos a nutrição esportiva, cada um pode ser esclarecido por um ou mais dos seguintes: (1) agir como um excitador do sistema nervoso central ou periférico; (2) aumentar o armazenamento de substratos limitantes ou (3) como fonte suplementar de combustível; (4) reduz subprodutos metabólicos que inibem propriedades; (5) facilita a recuperação; (6) melhora a síntese tecidual (KANG, 2018; MCARDLE et al.).

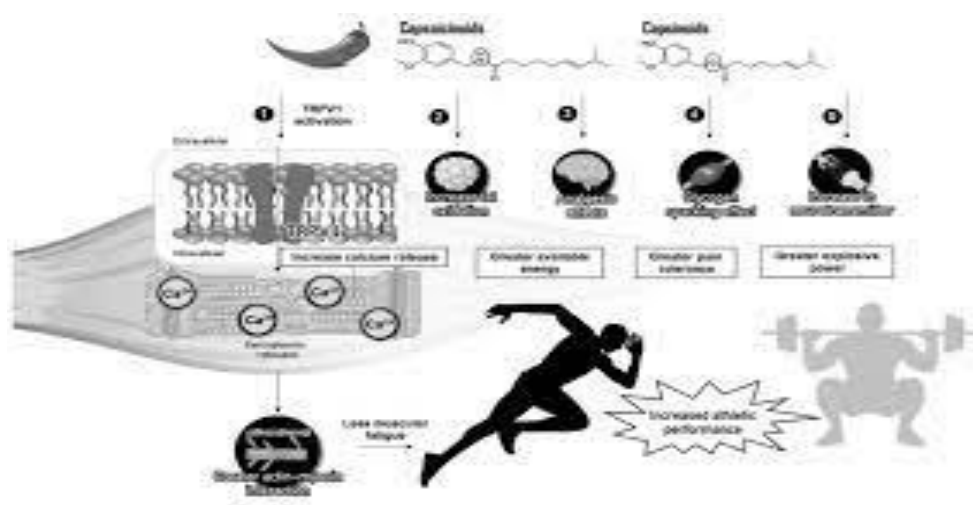
Os principais mecanismos que demonstram os efeitos ergogênicos da CAP em diferentes competências e funções físicas são: 1) Produção aumentada de ATP por conta da maior resposta da creatina quinase e fosforilação oxidativa, 2) eficiência de restituição de glicogênio muscular e maior do uso de ácidos graxos como origem de energia, 3) extensão da liberação de cálcio pelos canais TRPV1 4) efeitos na redução da dor e 5) liberação aumentada de neurotransmissores (HARAMIZU et al., 2006

Uma substância que pode ter efeito sinérgico semelhante e alternativo à cafeína é a capsaicina que age no organismo como agonista do receptor para potencial vanilóide transitório tipo 1 (TRPV1) (HUDSON et al., 2016).

O TRPV1 tem como importantes funções fisiológicas, incluindo a modulação da sensação de dor e as respostas fisiológicas induzidas pelo. Também sendo ativado pelo calor, o TRPV1 é sensível a ligantes exógenos, como a capsaicina. De acordo com a bibliografia, a CAP pode ter um efeito ergogênicos no desempenho, porém sem relatos de efeitos colaterais nesses estudos (CATERINA et al., 1997; ZHENG et al., 2007; LUO et al. 2011; LOTTEAU et al., 2013).

O principal mecanismo que poderia causar os efeitos ergogênicos da capsaicina no desempenho é pela ativação do TRPV1. Pode-se perceber na figura abaixo ferramentas distintas de ativação do TRPV1 como a multiplicação da liberação de cálcio no retículo sarcoplasmático das células musculares ocasionando a fadiga muscular diminuída, o aumento da oxidação de ácidos graxos, possibilitando maior energia, ação analgésica, minimizando a sensação à dor durante o exercício, possível direção a uma menor movimentação de glicogênio e menor concepção de metabólitos ácidos, indicadas por menor elaboração de lactato, suavizando os declínios na produção de força, aumento na produção de acetilcolina, resultando em maior potência explosiva e da resistência de força.(KIM et al, 1998; FARAUT et al., 2009; LUO et al. 2011; LEBOVITZ et al., 2012; ITO et al., 2013; LOTTEAU et al., 2013; OH e OHTA, 2003; WHITING et al., 2014; BASITH et al., 2016 ZHENG et 15 al., 2017).

Figura 1: Potenciais mecanismos de ação de como capsaicina pode melhorar o desempenho.



Fonte: SILVA *et. al.* 2020.

No músculo esquelético, o canal TRPV1 está situado próximo ao retículo sarcoplasmático, e a ativação da capsaicina aumenta a liberação de cálcio, aumentando assim a ligação entre os filamentos de actina e miosina. Os canais TRPV1 também se manifestam na junção neuromuscular, e a estimulação da capsaicina provoca a modulação pré-sináptica na ligação neuromuscular, resultando em aumento da liberação de acetilcolina (LEBOVITZ *et al.*, 2012; SILVEIRA *et al.*, 2010; YANG *et al.*, 2018).

Nas atividades corporais os efeitos da capsaicina foram investigados, a maior parte dos estudos foi realizado em animais. O estudo de Hsu *et al.* (2016) demonstrou que a suplementação de capsaicina aumentou o tempo de natação até a falha e a força de preensão em ratos. Luo *et al.* (2011) afirmaram que a capsaicina promove a biossíntese mitocondrial, aumenta o cálcio livre citosólico e aumenta a resistência em camundongos.

Lotteau *et al.* (2013) salientaram que a capsaicina promove a ativação do receptor TRPV1 no músculo esquelético e descobriram que a liberação de cálcio do retículo sarcoplasmático é aumentada, resultando em maior produção de força porque as interações entre os filamentos de actina e miosina podem aumentar. Outro estudo em ratos apresentou que doses únicas de 10 mg/kg e 100 mg/kg de capsaicina diminuíram o custo de ATP e aumentaram a produção de força durante contrações isométricas repetitivas de 6 minutos, possivelmente

pelo aumento do cálcio basal nas células musculares, causado pela ativação do receptor TRPV1 (KAZUYA et al., 2014)

Faltam pesquisas que apurem os efeitos da capsaicina aplicada a performance, no entanto um estudo de Freitas et al. (2018) indica que a suplementação imediata da capsaicina melhora o rendimento de homens treinados em relação a força e na contenção da percepção de esforço. Outra pesquisa expõe que a suplementação da CAP diminuiu a exaustão em homens ágeis ao longo de uma corrida contínua de 1500 metros no menor tempo alcançável e a 120% do VO₂ com prolongamento do desempenho máximo 15 segundos de regeneração passiva em pausas de 15 segundos até o limite (FREITAS ET AL.,2018; FREITAS et al., 2019;).

Além disso, Freitas et al. (2019) descobriram que a suplementação aguda de capsaicina reduziu a FC média durante o exercício intervalado de alta intensidade e provocou um melhor desempenho durante o exercício de resistência seguinte em comparação com as circunstâncias placebo.

Algumas pesquisas apontam que a capsaicina é eficiente para otimizar a performance física supostamente diminuindo os movimentos sensoriais. Além de revelar que a liberação de cálcio aumenta o retículo sarcoplasmático e acentua a contração muscular. Em estudos que investigam os efeitos agudos da capsaicina na função humana, não foram constatados efeitos colaterais da suplementação de capsaicina. (ZHENG et al., 2007; LUO et al. 2011; LOTTEAU et al., 2013; FREITAS et al. 2018; FREITAS et al. 2019;).

Foram encontrados por Freitas et al. (2018) boas respostas da suplementação de capsaicina no decorrer do treinamento resistido na musculação. Com essa pesquisa, apresentaram que o consumo de 12 mg de capsaicina antecedendo o teste resultou na realização de mais repetições no exercício de agachamento, atingindo 70% do valor máximo de repetições (1rm) até a exaustão. Isso sucedeu em um aumento importante no valor de somatória (número de repetições x massa erguida) quando os voluntários usaram capsaicina (KAZUYA et al., 2014).

As respostas também demonstraram que a sensação subjetiva de esforço dos participantes foi consideravelmente menor no momento em que a capsaicina foi suplementada. Resultados parecidos foram encontrados por Freitas et al. (2018) ao pesquisar a ação da suplementação de capsaicina em sprints de 1500m. De acordo com os autores, a capsaicina apresenta um hipotético efeito analgésico, que pode influenciar na capacidade de suportar a dor e a PSE, um bom motivo para determinar melhora no desempenho ao esporte (astokorki, mauger., 2017).

Tratando-se de força muscular, as investigações apontaram melhora da força muscular nos ratos logo após a suplementação de capsaicina. Entretanto, outros estudos não determinaram diferença considerável na produção de força muscular em ratos que foram submetidos a suplementação de capsaicina (FARAUT et al., 2007; YASHIRO et al., 2015; KAZUYA et al., 2014; HSU et al., 2016).

No que diz respeito aos efeitos da capsaicina no desempenho humano durante o exercício físico, diversos estudos relataram que a substância não foi eficaz na otimização do desempenho. Todavia, outros estudos encontraram resultados igualmente positivos em relação aos efeitos agudos da capsaicina no exercício físico (FREITAS et al., 2018; FREITAS et al., 2019a; COSTA et al., 2020; LANGAN; GROSICKI, 2020; PADILHA et al., 2020; AH MORANO et al., 2021).

Simões et al., 2022 investigaram o efeito da capsaicina no TF. Constataram que as repetições máximas, tal como o volume total, a consciência motora e a frequência cardíaca não foram expressivamente diferentes comparando o contexto de capsaicina e placebo, com as condições de capsaicina apresentando menos efeito no VT. Porém, em estudo parecido ao de Simões et al. (2022), Freitas et al. (2018a) observaram que o desempenho com capsaicina melhorou significativamente o NRM e diminuiu o RPE durante o exercício de agachamento em comparação com o placebo, tirando por nenhuma diferença significativa nas concentrações de lactato.

Freitas et al., (2019) já estão empregando protocolos de treinamento concorrente, mostraram que a classe capsaicina pode amenizar o PSE após

exercício intermitente de alta intensidade em esteira e, em sequência, aumentar o VT por conta do maior NRM durante o exercício de agachamento. Além disso, Moura e Silva et al. (2021) observaram que a capsaicina aumentou o NRM após 6 semanas de TF, o que não foi significativamente diferente do grupo placebo.

Foi reconhecido um ganho expressivo de massa muscular no grupo que fez uso de capsaicina em comparação ao grupo. Além de que, relacionado à produção da força muscular, a ingestão de capsaicina pode aumentar significativamente a força, quando equiparado com placebo (CROSS et al., 2020; GOMES et al., 2021; MOURA e SILVA et al., 2021).

Em um outro estudo de Martins Cruz (2022) ele corroborou os efeitos da suplementação de cafeína (CAF) e capsaicina (CAP) e a junção dessas substâncias (CAF+CAP), em um momento de treino de força (TR) multi-séries.

Os resultados apresentaram que as informações para os fatores VT, PSE, PSEessão, concentração de lactato e FC não foram minuciosamente divergentes entre as condições de teste. Além disso, os dados expuseram uma baixa existência de efeitos colaterais. Logo, as conclusões deste estudo contestam a hipótese de que melhora o desempenho (VT) e reduz PSE e PSEessão. No entanto, as suposições sobre a baixa ocorrência relatada de efeitos colaterais, concentrações de lactato e FC foram confirmadas.

Outro estudo de PICONI, B.S. et al verificou o efeito agudo da ingestão de capsaicina no rendimento e PSE da sessão em voluntárias femininas praticantes de CrossFit, e a suplementação não alterou expressivamente o desempenho das mulheres em uma sessão de treino (WOD) do CrossFit. Sendo assim, essas pesquisas indicam para a possibilidade de que a suplementação de capsaicina possa não ser eficaz e decisiva para o sucesso do CrossFit.

No entanto, quando examinados quatro (4) voluntários, foi identificado redução na sessão PSE (valores entre 14,3% e 37,5%) após a suplementação de capsaicina. Caterina et al., (2000) revelou que tais decorrências podem apontar um efeito redutor de dor agudo da capsaicina. Entretanto, apenas um desses voluntários viu um aumento no número total de repetições. Esses resultados apontam que um indivíduo pode ter que testar o efeito analgésico da

capsaicina para traduzi-lo em rendimento, em outros termos, ele deve treinar constantemente sob esse efeito e evoluir táticas para utilizá-lo em suas demandas de exercício.

O outro estudo de MOURA, S et al. (2021) investigou os efeitos da suplementação contínua de capsaicina na habituação muscular, resposta inflamatória e desempenho em homens não ativos.

Em um programa 20 homens não treinados foram sorteados para receber 12 mg de Capsaicina (CAP) ou amido. Antes do exercício foram determinados o condicionamento e realizada a avaliação física e também depois de 6 semanas de treinamento de resistência. O teste de exercício de força agudo foi feito antes e após a intervenção. Amostras de sangue para observação do fator de necrose tumoral (TNF-), receptor solúvel do TNF (sTNF-r), interleucina 6 (IL-6) e interleucina 10 (IL-10) após repouso e exercício resistido.

A união do exercício e a suplementação de CAP resultaram na expansão da massa livre de gordura em 1,5 kg em comparação com a linha de base, porém, a maior parte do aumento (1,0 kg) foi devido a um aumento no total de água. A massa corporal magra teve uma contagem de alteração de CAP significativamente maior em comparação com placebo, e a diferença entre os grupos no exercício de supino.

Pirose, enjoo, mal-estar gastrointestinal, dores abdominais, flatulências, diarreia e taquicardia ou aumento da frequência cardíaca podem ocorrer como danos colaterais em resposta a suplementação de capsaicina. Os efeitos têm potencial de estar associado à tolerância individual ((OPHEIM; RANKIN, 2012; ARNOLD et al, 2016; ARNOLD et al, 2016; SIMÕES et al, 2022).

Nos estudos de Simões et al. (2022) e Freitas et al. (2018a), não apontaram ocorrências de efeitos. Não foram achadas outras análises que investigaram a ocorrência de complicações com a suplementação de capsaicina, o que nos leva a apoiar a urgência de mais estudos sobre o tema.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As pesquisas sobre os efeitos da capsaicina no desenvolvimento de um atleta ainda estão insuficientes, especialmente em humanos. Nenhum estudo foi encontrado investigando o efeito da suplementação de capsaicina no protocolo treinamento de força de várias séries e vários treinos. Esse regime pode ser mais eficaz para hipertrofia muscular (SCHOENFELD et al., 2017; SCHOENFELD; GRGIC, 2018), sugerindo que essa configuração no regime ST requer mais estudos.

Em relação ao tipo de protocolo, não está claro como esse fator afetará a resposta à suplementação de CAP. Alguns autores levantaram a hipótese de que a duração ou média (por exemplo, ciclismo ergométrico ou corrida) pode interferir nas respostas (LANGAN; GROSICKI, 2020; PADILHA et al., 2020).

Ainda são necessárias pesquisas para examinar os efeitos de diferentes quantidades de suplementos de capsaicina; protocolos de testes; sujeitos; formas de administração; e respostas individuais à substância, por isso sua suplementação é utilizada por treinadores, nutricionistas e atletas que buscam melhorar o desempenho do treinamento de força, uma estratégia possível.

No entanto, com base nos resultados apresentados juntamente com os estudos avaliados, podemos inferir que a suplementação aguda com CAP pode induzir efeitos potentes em diferentes habilidades físicas e tipos de protocolo.

5 REFERÊNCIAS

CATERINA, Michael J. et al. **Nociceção prejudicada e sensação de dor em camundongos sem o receptor de capsaicina.** *Ciência*, v. 288, n. 5464, p. 306-313, 2000.

FREITAS, Marcelo Conrado de et al. **A suplementação aguda de capsaicina melhora o desempenho do treinamento de resistência em homens treinados.** *O Jornal de Pesquisa de Força e Condicionamento*, v. 32, n. 8, p. 2227-2232, 2018a.

FREITAS, Marcelo Conrado de et al. **Suplementação aguda de capsaicina melhora o desempenho em contrarrelógio de corrida de 1.500 m e a taxa de esforço percebido em adultos fisicamente ativos.** *O Jornal de Pesquisa de Força e Condicionamento*, v. 32, n. 2, p. 572-577, 2018b.

FREITAS, Marcelo C. et al. **Uma única dose de suplementação oral de ATP melhora o desempenho e a resposta fisiológica durante o exercício de**

resistência da parte inferior do corpo em homens treinados em resistência recreativa. *Jornal de pesquisa de força e condicionamento*, 2017.

KIM, Kyung-Mi et al. **Aumento da capacidade de resistência de natação de camundongos pela secreção adrenal de catecolaminas induzida por capsaicina.** *Biociência, biotecnologia e bioquímica*, v. 61, n. 10, p. 1718-1723, 1997.

OPHEIM, M. N.; RANKIN, J. W. **Efeito da suplementação de capsaicina no desempenho de sprints repetidos.** *O Jornal de Pesquisa de Força e Condicionamento*, v. 26, n. 2, p. 319-326, 2012.

PICONI, B. S.; OLIVEIRA, M. P.; SILVA, R. A. D.; DRUMMOND, M. D. M. **Suplementação de Capsaicina e o Desempenho de Mulheres no Crossfit.** *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, v. 18, n. 4, p.117-126, 2019. ISSN; 19814313.

TREMARIN, C.S. **Efeitos metabólicos e cardiovasculares da suplementação com capsaicina sintética em modelo animal de síndrome metabólica.** *Dissertação (Mestrado) Fundação Universitária De Cardiologia/ Instituto De Cardiologia*, Porto Alegre, 2012.

DIEPVENS, K.; WESTERTERP, K. R.; WESTERTERP-PLANTENGA, M. S. **Obesidade e termogênese relacionadas ao consumo de cafeína, efedrina, capsaicina e chá verde.** *AJP-Regul Integr Comp Physiol* • VOL 292: R78, 2007.

HSU, Y. J.; HUANG, W. C.; CHIU, C. C.; LIU, Y. L.; CHIU, W. C.; CHIU, C. H.; CHIU, Y.S.;HUANG, C.C. **A suplementação de capsaicina reduz a fadiga física e melhora o desempenho do exercício em camundongos.** *Nutrientes*, v. 8, n. 10 p. 648, oct. 2016.

DE MOURA ESVEL, CHOLEWA JM, BILLAUT F, JÄGER R, DE FREITAS MC, LIRA FS, ET AL. **Capsaicinóides e capsinóides como auxílio ergogênico: uma revisão sistemática e os potenciais mecanismos envolvidos.** *INT J SPORTS PHYSIOL PERFORM*. 2021:1-10.

FATTORI, Victor et al. **Capsaicina: compreensão atual de seus mecanismos e terapia da dor e outros usos pré-clínicos e clínicos.** *Moléculas*, [S.L.], v. 21, n. 7, p. 844, 28 jun. 2016. MDPI AG. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6273101/>. Acesso em: 13set 2022

COSTA, C. S. R. da; HENZ, G. P. (Org.) **Pimentas Capsicum spp. Coeficientes técnicos. Sistemas de produção 2.** Brasília: Embrapa Hortliças. 2007.

DEMONSTRAÇÃO DE FLUXO DE CAIXA COMO FERRAMENTA DE GESTÃO

DANIELLI FERREIRA SOUZA PEREIRA FREITAS¹, RITA DE CASSIA ZUCCOLOTTO²

¹Acadêmico do curso de Ciências Contábeis

²Titulação do orientador – Docente Multivix – Cariacia – Mestre em Ciências Contábeis

RESUMO

Demonstração de fluxo de caixa é uma demonstração contábil exigida pela Lei nº 11.638/2007. Trata-se de um relatório contábil que indica quais foram as entradas e saídas de dinheiro do caixa da empresa. É uma ferramenta de gestão financeira capaz de demonstrar a solvência da empresa como também um instrumento essencial para que a empresa possa ter agilidade e segurança em suas atividades financeiras. O objetivo deste trabalho foi compreender através da demonstração de fluxo de caixa análises eficazes, para tomadas de decisões financeiras estratégicas e como a demonstração de fluxo de caixa pode ser utilizada como uma ferramenta gerencial para analisar a situação financeira de uma empresa. Para isso, foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica utilizando pensamento de vários autores da área da contabilidade, expondo os principais conceitos da demonstração de fluxo de caixa.

Palavras Chaves: Fluxo de Caixa, Demonstração Contábil, Gestão.

1 INTRODUÇÃO

Um dos principais desafios das organizações nos dias atuais, tem sido a busca por ferramentas que auxiliem a gestão no planejamento financeiro e no melhor gerenciamento do fluxo de caixa, para tomada de decisões mais assertivas. Dessa forma, como a Contabilidade tem como objetivo principal prever, entender e registrar os fenômenos que atingem o patrimônio de uma entidade, ela pode dar suporte para os gestores em suas tomadas de decisão baseados em relatórios contábeis (LIMA, Francisco Anderson Vieira, 2018).

Dentre as demonstrações contábeis, destaca-se para esse estudo, a demonstração de fluxo de caixa. Trata-se de um relatório contábil que indica quais foram as entradas e saídas de dinheiro do caixa da empresa. Conforme Massote e Mendonça (2016), o fluxo de caixa é uma ferramenta de gestão financeira capaz de demonstrar a solvência da empresa como também um instrumento essencial para que a empresa possa ter agilidade e segurança em suas atividades financeiras. Ou seja, é o instrumento que permite ao administrador financeiro planejar, organizar, coordenar, dirigir e controlar os recursos financeiros de sua empresa em determinado período.

Levando em consideração uma visão de longo prazo, todos os lucros de uma empresa serão convertidos em caixa em algum momento. Contudo, a geração de lucro não coincide com o momento da geração de caixa.

Por tanto, o objetivo deste projeto é compreender através da demonstração de fluxo de caixa análises eficazes, para tomadas de decisões financeiras estratégicas, como a demonstração de fluxo de caixa pode ser utilizada como uma ferramenta gerencial para analisar a situação financeira de uma empresa.

A justificativa do artigo foi motivada pelo fato de lucro não ser sinônimo de caixa. Como uma empresa pode apresentar lucro em suas demonstrações contábeis baseado em regime de competência e está com dificuldade em gerar liquidez? Como a gestão pode prever essa falta de liquidez e como a DFC pode ser usada como ferramenta de gestão?

2 DEMONSTRAÇÕES CONTÁBEIS

As Demonstrações Contábeis são relatórios produzidos pela Contabilidade, que tem como objetivo fornecer informações sobre a posição patrimonial e financeira, o desempenho e as mudanças na posição financeira da entidade, que sejam úteis a um grande número de usuários em suas avaliações e tomadas de decisão econômica.

(CPC 00 (R2), 2019)

A Lei 6.404/76, conhecida como Lei das Sociedades por Ações, determina que ao fim de cada exercício social, a empresa deve elaborar as seguintes

demonstrações financeiras, tendo por base sua escrituração: Balanço Patrimonial, Demonstração do Resultado do Exercício, Demonstração de Origens e Aplicações de Recursos (DOAR).

A Lei nº 11.638,2007, alterou artigos da Lei nº 6.404/76, principalmente, com o objetivo de harmonizar as normas contábeis brasileiras aos padrões das normas internacionais de contabilidade, conhecidas como IFRS (International Financial Reporting Standards). Uma dessas alterações foi a substituição da denominada demonstração de origens e aplicações de recursos (DOAR) pela Demonstração de Fluxo de Caixa.

Para Yadomari, as principais demonstrações contábeis que fornecem informações sobre ativos, passivos e patrimônio líquido, receitas e despesas para ajudar a previsão de geração de fluxos de caixa futuros da entidade são, respectivamente, o Balanço Patrimonial (BP), a Demonstração de Resultados do Exercício (DRE) e a Demonstração dos Fluxos de Caixa (DFC).

Dessa forma, informações sobre em que a empresa vem investindo os seus recursos, como obteve esses recursos (como a empresa vem se financiando), qual a sua capacidade para saldar os seus compromissos, entre outras, que refletem a Posição Patrimonial e Financeira, são fornecidas pelo Balanço Patrimonial. Já as informações sobre o desempenho da empresa são apresentadas na Demonstração de Resultados do Exercício. Por meio desse relatório pode-se saber, entre outras coisas, se a empresa está operando com lucro ou prejuízo, se o seu lucro é proveniente das suas atividades operacionais ou se parte relevante dele é de caráter financeiro, qual o montante das vendas, quanto foi gasto para produzir as mercadorias que foram vendidas etc. Na Demonstração do Fluxo de Caixa, por sua vez, pode-se obter informações a respeito dos recursos que foram utilizados pela empresa em determinado período, ou seja, qual parcela desses recursos foi gerada pela própria empresa, qual foi obtida junto a terceiros e qual foi disponibilizada pelos seus acionistas. Pode-se também conhecer em detalhes como esses recursos foram utilizados etc. (José Carlos Tiomatsu Oyadomari; Octavio Ribeiro de Mendonça Neto; Ronaldo Gomes Dultra-de-Lima; et a, 2023, pg 3)

2.1.1 Conceito De Fluxo De Caixa

Primeiramente, esta pesquisa aborda conceitos básicos de fluxo de caixa. Nesse sentido, o autor Carlos Alexandre Sá (2014) afirma que por consequência da revolução industrial e do crescente interesse por sistemas de controle financeiro e patrimonial. O século XX marca início da primazia da escola

americana sobre as demais escolas contábeis. A quebra da bolsa americana em 1929 e a crise financeira que seguiu despertaram a consciência para a necessidade do fortalecimento da contabilidade como sistema de informação. Vejamos o que diz Sá:

—O interesse pelo estudo sistêmico do fluxo de caixa começa somente em 1961 com a publicação pelo Accounting procedures Bords (APB) que estabelece normas para elaboração de relatório do fluxo de caixa.” (SÁ,2014)

Portanto, o interesse pelo estudo do fluxo de caixa é muito recente, o que talvez explique a relativa pobreza de literatura a respeito e o uso limitado que o meio empresarial até hoje tem feito dele. Ademar F. Campos, citado por Carlos Alexandre Sá afirma a importância do fluxo de caixa e o perigo que representa basear o processo decisório apenas nas demonstrações contábeis.

Para Gomes e Moraes, o fluxo de caixa é um instrumento que relaciona o ingresso e saídas de recursos monetários no âmbito de uma empresa em determinado intervalo de tempo. Gomes e Moraes afirma:

[...] “fluxo de caixa é um instrumento onde relaciona as entradas e saídas de caixa em um determinado período de tempo da empresa e que permite a identificação prévia de excedentes ou escassez de caixa”.

Por sua vez Salim et al. (2004, p. 172), citado por Cordeiro, conceitua: o fluxo de caixa é um instrumento que retrata todas as entradas e saídas no caixa da empresa, ou seja, receitas e despesas da empresa, classificadas conforme sejam direcionadas para operação, investimento ou financiamento associadas ao tempo, permitindo saber qual o volume de recursos empregados em cada uma dessas atividades num intervalo de tempo. Um resultado mostrado no fluxo de caixa é o saldo disponível no caixa da empresa, a cada dia, semana ou mês.

Ludícibus, Martins & Gelbcke (2003) diz que o principal objetivo da DFC é prover informações relevantes sobre pagamentos e recebimentos, em dinheiro, de uma empresa, ocorridos durante determinado período, e com isso ajudar os usuários das demonstrações contábeis na análise da capacidade da entidade de gerar caixa e equivalentes de caixa, bem como suas necessidades para utilizar esses fluxos de caixa. Segundo eles, essas informações, principalmente quando analisadas em conjunto com as demais demonstrações financeiras, podem

permitir que investidores, credores e outros usuários avaliem a capacidade de a empresa gerar futuros fluxos líquidos positivos de caixa; a capacidade de a empresa honrar seus compromissos, pagar dividendos e retornar empréstimos obtidos; a sua liquidez, solvência e a flexibilidade financeira da empresa; a taxa de conversão de lucro em caixa e etc.

Com isso, entendemos que o fluxo de caixa é um instrumento que pode ser usado para que o administrador financeiro possa planejar, organizar e controlar os recursos financeiros de uma empresa num determinado tempo.

2.1.2 Tipos De Fluxo De Caixa: Realizado E Projetado

Acompanhar as movimentações financeiras é importante para toda empresa, pois permite prever o futuro e tomar melhores decisões. O fluxo de caixa projetado é um instrumento de gestão que proporciona melhor aproveitamento dos dados levantados, que são interpretados e transformados em informações. A partir daí, consegue-se ter uma visão mais ampla da realidade financeira do negócio e auxilia a tomar decisões mais precisas.

O fluxo de caixa projetado, como o próprio nome diz é a projeção das entradas e saídas da empresa por um certo período, através dos registros diários da movimentação de caixa.

Para Cordeiro da Silva, 2018

Outro aspecto que também deve ser considerado através do gerenciamento da previsão do fluxo de caixa é otimizar custos fixos e eliminar os desperdícios, evitar investimentos equivocados, agilizar a venda de ativos ociosos ou subutilizados (desinvestimento), controlar gastos desnecessários, e muita atenção com renúncias de direitos, preços desalinhados, aumento da inadimplência, queda do market share, imobilização de capital em excesso (ao invés de locação), carga tributária indevida ou perdas de receitas. Nunca despreze as ações de seus potenciais concorrentes.

Ao contrário do projetado, o fluxo de caixa realizado trabalha com os dados coletados ao longo do mês, demonstrando o comportamento financeiro da

empresa. Ele pode ser utilizado para identificar onde se gastou mais, qual mix de produtos teve maior saída, quais foram as falhas na gestão financeira e, com isso, fazer previsões para o próximo período.

2.1.3 Métodos De Fluxo De Caixa: Direto E Indireto

O método de apresentação do fluxo de caixa poderá ser apresentado pelo método direto ou indireto.

Silva(2018), define o método direto como os principais componentes dos recebimentos e pagamentos de caixa em termos brutos, pelo ajustamento das vendas, custo das vendas e outras rubricas e o método indireto como o ajuste do resultado líquido do exercício dos efeitos das transações que não sejam a dinheiro, acréscimos e diferimentos relacionados com recebimentos ou pagamentos futuros e contas de proveitos ou de custos relacionados com fluxos de caixa respeitantes às atividades de financiamento e investimento.

Hoji(2017), afirma que a DFC elaborada pelo método direto evidencia os principais itens de recebimento e pagamento pelos seus efetivos valores, o que facilita a visualização e a compreensão dos fluxos financeiros. A elaboração da DFC pelo método direto é mais trabalhosa, mas apresenta maior riqueza de detalhes da operação.

Abaixo temos um exemplo de uma DFC elaborada pelo método direto:

EXERCÍCIO ENCERRADO EM	31-12-X8	31-12-X7
ATIVIDADES OPERACIONAIS		
Recebimentos		
Vendas e Serviços prestados	2.117.711	1.689.119
Rendimentos financeiros	25.276	101.907
Total	2.142.987	1.791.026
Pagamentos		
Fornecedores	637.288	647.970
Custos indiretos e Despesas gerais	759.347	709.973
Impostos	421.699	524.169
Encargos financeiros	90.011	3.827
Outros pagamentos	22.738	24.241
Total	1.931.083	1.910.180
Caixa líquido gerado pelas (consumido nas) operações	211.904	-119.154
ATIVIDADES DE INVESTIMENTO		
Venda de Imobilizado	15.678	0
(+)Venda de Investimentos permanentes	50.851	0
(-)Aquisições de Imobilizado	-222.482	-52.086
(-)Aplicações em Investimentos permanentes	0	-105.658
(-)Adições ao custo do Intangível	-46.964	0
(-)Aplicações em Ativo Realizável a Longo Prazo	-35.106	-10.891
(-)Caixa líquido utilizado nas atividades de investimento	-238.023	-168.635
ATIVIDADES DE FINANCIAMENTO		
Resgate (aplicação) de Títulos e valores mobiliários	-28.961	41.858
(+)Integralização de Capital	42.087	0
(+)Novos empréstimos e financiamentos	124.006	241.954
(-)Amortização de empréstimos e financiamentos	-163.194	-76.026
(-)Pagamentos de dividendos	0	0
(=)Caixa gerado pelas (utilizado nas) atividades de financiamento	-26.062	207.786
REDUÇÃO NO CAIXA E EQUIVALENTES DE CAIXA	-52.181	-80.003
CAIXA E EQUIVALENTES DE CAIXA		
Saldo no início do exercício	226.808	306.811
Saldo no final do exercício	174.627	226.808
Redução no Caixa e Equivalentes de caixa	-52.181	-80.003

Fonte: HOJI, Masakazu, 2017, pag. 267

Já na DFC elaborada pelo método indireto, Hoji afirma que, parte do lucro ou prejuízo líquido do exercício, ajustando os valores que não impactaram o caixa, complementando com aumento ou redução dos saldos das contas de ativos e passivos operacionais. Em termos de poder informacional dos fluxos das atividades operacionais, é inferior à DFC elaborada pelo método direto, mas é mais fácil de ser elaborada.

Abaixo temos um exemplo de uma DFC elaborada pelo método indireto:

EXERCÍCIO ENCERRADO EM	31-12-X8	31-12-X7
ATIVIDADES OPERACIONAIS		
Lucro (prejuízo) do exercício	105.016	94.687
Despesas (receitas) que não afetam o caixa		
Depreciação, amortização e exaustão	153.193	126.334
Variações monetárias dos financiamentos e empréstimos	49.898	86.749
Resultado de equivalência patrimonial	-10.074	-1.204
Lucro na venda do Imobilizado	-2.822	0
Total	295.211	306.566
Aumento/redução dos ativos e passivos operacionais		
Redução (aumento) de Contas a receber	-68.122	-223.973
Redução (aumento) de Impostos a recuperar	15.006	-15.006
Redução (aumento) de Estoques	-212.241	-81.279
Redução (aumento) de outros ativos operacionais	-9.605	-12.771
Aumento (redução) de Fornecedores	43.228	-140.522
Aumento (redução) de Obrigações fiscais	97.480	-14.897
Aumento (redução) de Salários e encargos sociais	17.906	14.111
Aumento (redução) de outros passivos operacionais	33.041	48.617
Total	-83.307	-425.720
Caixa líquido gerado pelas atividades operacionais	211.904	-119.154
ATIVIDADES DE INVESTIMENTO		
Venda de Imobilizado	15.678	0
Venda de Investimentos permanentes	50.851	0
Aquisições de Imobilizado	-222.482	-52.086
Aplicações em Investimentos permanentes	0	-105.658
Adições ao custo do Intangível	-46.964	0
Aplicações em Ativo Realizável a Longo Prazo	-35.106	-10.891
Caixa líquido utilizado nas atividades de investimento	-238.023	-168.635
ATIVIDADES DE FINANCIAMENTO		
Resgate (aplicação) de Títulos e valores mobiliários	-28.961	41.858
Integralização de Capital	42.087	0
Novos empréstimos e financiamentos	124.006	241.954
Amortização de empréstimos e financiamentos	-163.194	-76.026
Pagamentos de dividendos	0	0
Caixa gerado pelas (utilizado nas) atividades de financiamento	-26.062	207.786
CAIXA E EQUIVALENTES DE CAIXA		
Saldo no início do exercício	226.808	306.811
Saldo no final do exercício	174.627	226.808
Redução no Caixa e Equivalentes de caixa	-52.181	-80.003

Fonte: HOJI, Masakazu, 2017, pag. 267

2.1.4 Regime De Competência E Regime De Caixa

A contabilidade por determinação da lei das S.A., adota o regime de competência para apurar o resultado econômico e medir a rentabilidade das operações. Basicamente, por esse regime, as receitas são reconhecidas no momento da venda e as despesas, quando incorridas. O regime de competência coincide com o ciclo econômico. (Masakazu Hoji, 2017, pag 10)

Já a Administração Financeira adota o regime de caixa para planejar e controlar as necessidades e sobras de caixa e apurar o resultado financeiro. Basicamente, pelo regime de caixa, as receitas são reconhecidas no momento do efetivo recebimento e as despesas, no momento do efetivo pagamento. (Masakazu Hoji, 2017, pag 10).

A principal diferença entre o regime de competência e o regime de caixa é o método para registrar quando aconteceu a compra ou venda. O regime de competência é o sistema usado pela área contábil de uma empresa, na qual o que realmente importa é o dia da ocorrência de um fato, ou seja o dia quando ocorre a compra, venda, investimento e despesas, independente, deste dia ser ou não o dia que há a entrada ou saída real de dinheiro, portanto é possível vender ou comprar no dia de hoje, que será registrado como o dia do fato no regime de competência, e pagar somente no próximo mês, e este pagamento que será registrado no regime de caixa.

Como os relatórios financeiros são baseados pelo método de regime de competência, é possível identificar as transações passadas e futuras. Ou seja, acaba sendo um recurso importante para planejamento financeiro, pois possibilita uma maior previsibilidade dos custos e das despesas de um determinado período.

2.1.5 Administração Financeira

Com o crescente avanço da tecnologia e a globalização, o mercado tem se tornado cada dia mais competitivo. Com isso, exigindo das empresas uma maior eficiência na gestão financeira, visto que as mudanças ocorrem cada vez mais rápido.

Para Chiavenato, na “Era Digital, as forças externas que impactam a empresa, por exemplo, novas regulações governamentais, exigências dos acionistas por rentabilidade, além das novas necessidades dos consumidores, novas tecnologias e os novos players que surgem a cada dia, facilitados pela tecnologia (a exemplo das fintechs e bancos digitais), deixam a empresa em um ambiente de incertezas e de alta competitividade. É nesse cenário que se insere o

profissional da Gestão Financeira, cuja pressão sobre informações cada vez mais precisas, além do respaldo financeiro para a sustentabilidade da empresa, é cada vez maior”.

Cordeiro da Silva (2022), confirma:

O administrador financeiro que sabe usar as informações contábeis tem uma poderosa ferramenta, o que permite ver o futuro com mais segurança, melhorando, assim, o processo decisório com base nos acertos e erros de decisões passadas.

Na administração financeira, o fluxo de caixa se tornou um dos principais instrumentos de controle gerencial, permitindo o gestor financeiro planejar, organizar, coordenar, dirigir e controlar os recursos financeiros para um determinado período, influenciando o processo de tomada de decisão. Possibilita também ao gestor, programar e acompanhar as entradas e as saídas de recursos financeiros, de forma que a empresa possa operar de acordo com os objetivos e as metas determinadas, a curto e a longos prazos. Cordeiro da Silva (2022), ressalta que o caixa representa a “disponibilidade imediata”, ou seja, é diferente do “resultado econômico contábil”. Ele define resultado econômico como, o lucro ou prejuízo de uma empresa, que pode ser diferente do resultado financeiro, que é a geração de caixa. O que se quer dizer é que existe diferença entre lucro e caixa; mesmo que o caixa tenha liquidez, não significa que se tenha lucro no período. Segundo Cordeiro;

Alguns aspectos podem gerar diferenças entre o lucro e o fluxo de caixa: A não pontualidade das receitas e o não reconhecimento como perda geram diferenças que podem ser tanto temporárias como permanentes. Mesmo quando se recebem os atrasos com juros, tais valores ajustados podem gerar diferenças, caso a taxa de juros cobrada pelos atrasos seja diferente do custo de oportunidade da empresa.

A depreciação e a amortização de valores, devidamente contabilizadas, ocasionam o reconhecimento contábil no lucro. Entretanto, não representam saída de caixa. Elas constituem, porém, o critério de atribuir parcelas ao resultado ao longo da vida útil do ativo. Dessa forma, afetam o cálculo de impostos, os quais refletem no fluxo de caixa da empresa.

Por meio desse instrumento de controle gerencial é possível avaliar se a empresa é autossuficiente no financiamento do seu giro, bem como prever sua capacidade de expansão com recursos próprios.

2.2 PLANEJAMENTO FINANCEIRO

O planejamento financeiro é uma ferramenta de gestão que consiste no processo de organização financeira realizado através do reconhecimento da situação financeira atual, junto com a determinação dos objetivos onde se quer chegar, e o estudo de possíveis caminhos a serem utilizados para alcançar esses objetivos.

Para silva (2014), o processo de planejamento do Fluxo de Caixa da empresa consiste em implantar uma estrutura de informações útil, prática e econômica. A proposta é dispor de um mecanismo seguro para estimar os futuros ingressos e desembolsos de caixa da empresa.

Chiavenato (2022) afirma que, o planejamento que cobre o exercício de 12 meses, é geralmente denominado planejamento de caixa ou orçamento de caixa. O orçamento de caixa permite planejar as necessidades de caixa, pois dá uma visão dos recebimentos e dos pagamentos previstos que ocorrerão durante certo período. Quando o orçamento de caixa indica algum excesso de caixa (mais recebimentos do que pagamentos), pode-se planejar aplicações e investimentos. Quando, ao contrário, o orçamento de caixa indica um déficit (mais pagamentos do que recebimentos), deve-se planejar um financiamento ou empréstimos.

Quadro 3.1 Composição do orçamento de caixa

	Itens	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.
	Recebimentos				
Menos	Pagamentos				
Igual a	Fluxo líquido de caixa				
mais	Saldo inicial de caixa				
igual a	Saldo final de caixa				
menos	Saldo mínimo de caixa				
Igual a	Financiamento necessário				
ou	Saldo de caixa excedente				

Fonte: Chiavenato, 2022, página 51

Para Chiavenato (2022), o objetivo do orçamento de caixa é operar de maneira a necessitar de um mínimo de dinheiro em caixa suficiente para garantir as operações normais da empresa.

3 METODOLOGIA

Pesquisa é uma atividade que se realiza para a investigação de problemas teórico ou práticos, empregando métodos científicos. Marconi e Lakatos (2022), define Método científico como, “um conjunto de procedimentos por intermédio dos quais se propõem problemas científicos e colocam-se à prova hipóteses científicas”.

A presente pesquisa científica utilizou a modalidade de pesquisa bibliográfica, diante das variadas modalidades. “A Pesquisa bibliográfica é aquela desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros, artigos científicos, teses, dissertações, manuais etc. Inclui também outras formas de publicação, tais como: relatórios técnicos, científicos, leis, contratos, pareceres, entre outros.” Pereira (2016) aborda a pesquisa bibliográfica como a utilizada para conhecer as contribuições científicas sobre determinado assunto, tendo por objetivo recolher, selecionar, analisar e interpretar as contribuições teóricas já existentes sobre determinado assunto.

Abordamos o tema de forma qualitativa e descritiva com o objetivo de exploração e análise, a fim de encontrar a resposta para nosso tema.

4 CONCLUSÃO

O presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo de estudar a demonstração de fluxo de caixa e como a mesma, pode ser utilizada como ferramenta de gestão para a administração financeira. Com isso abordamos os conceitos da DFC e o que a diferencia das demais demonstração contábeis.

Vimos no decorrer deste estudo, que o principal objetivo de uma organização é a geração de caixa. Uma organização só tem sucesso se as suas atividades materializarem a geração de caixa e equivalentes de caixa. Vimos também, que caixa significa a disponibilidade imediata de recursos financeiros, ou seja, liquidez. E que não necessariamente, significa “lucro ou prejuízo”. Entendemos que liquidez representa o resultado financeiro, diferente de resultado contábil.

Concluimos que a DFC é uma excelente ferramenta de gestão, pois permite planejar as necessidades de caixa dando uma visão dos recebimentos e dos pagamentos previstos que ocorrerão durante certo período. Permitindo a gestão financeira avaliar quando o orçamento de caixa indica algum excesso pode-se planejar aplicações e investimentos. Quando o orçamento de caixa indica um déficit deve-se planejar um financiamento ou empréstimos.

Contudo, nenhuma das demonstrações contábeis sozinhas são capazes de fornecer todas as informações necessárias para as tomadas de decisão seja da gestão, de investidores ou futuros investidos.

5 REFERENCIAS

CPC 00 - Comitê de Pronunciamentos Contábeis. Disponível em <http://www.cpc.org.br/CPC/Documentos-Emitidos/Pronunciamentos/Pronunciamento?Id=80>

SILVA, Edson Cordeiro da. **Como Administrar o Fluxo de Caixa das Empresas: Guia de Sobrevivência Empresarial**. Grupo GEN, 2022.

FREZATTI, Fábio. **Gestão do Fluxo de Caixa: Perspectivas Estratégicas e Táticas, 2ª edição**. Grupo GEN, 2014.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão Financeira: Uma Abordagem Introdutória**. Grupo GEN, 2022.

PADOVEZE, Clóvis L. **Introdução à Administração Financeira - 2ª Ed.** Cengage Learning Brasil, 2013.

OYADOMARI, José Carlos T.; NETO, Octávio Ribeiro de M.; DULTRA-DE-LIMA, Ronaldo G.; e outros **Contabilidade Gerencial: Ferramentas para Melhoria de Desempenho Empresarial** Grupo GEN, 2023

SILVA, José Pereira da. **Análise financeira das empresas – 13ª edição revista e ampliada**. Cengage Learning Brasil, 2018.

SALOTTI, Bruno M.; LIMA, Gerlando AS F de; MURCIA, Fernando D.; e outros **Contabilidade Financeira** Grupo GEN, 2019.

CRUZ, Ana Paula Capuano da; MENDES, Roselaine da Cruz.; QUINTANA, Alexandre Costa. **Estudo Comparativo entre a análise financeira tradicional e a análise baseada na Demonstração dos Fluxos de Caixa**. In: CONGRESSO UFSC, 3., 2009, Florianópolis. Anais. Florianópolis: UFSC, 2009.

SANTOS, Ariovaldo dos; IUDÍCIBUS, Sérgio de; MATINS, Eliseu; e outros **Manual de Contabilidade Societária: Aplicável a Todas as Sociedades**. Grupo GEN, 2022.

TORRES, Vitor; **Regime de Competência ou Caixa: o que precisa saber para tomada de decisão**; Disponível em: <https://www.contabilizei.com.br/contabilidade-online/regime-de-competencia/#:~:text=No%20Regime%20de%20Compet%C3%Aancia%2C%20a,cada%20m%C3%AAs%20o%20valor%20recebido>.

MARCONI, Marina de A.; LAKATOS, Eva M. **Metodologia Científica**. Grupo GEN, 2022.

FACHIN, Odília. **Fundamentos de Metodologia**. Editora Saraiva, 2017.

MATIAS-PEREIRA, José. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica**. Grupo GEN, 2016.

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO DOS CUIDADOS COM O RECÊM - NASCIDO NO AMBIENTE DOMICILIAR

Larissa Lima de Carvalho¹, Pamela Cristina da Silva¹, Talissa da Silva Pires¹, Leticia Chagas de Oliveira Nascimento²

1 - Acadêmica do curso de Enfermagem

2 - Especialista em saúde da família, UNA SUS – UERJ, Mestre em saúde coletiva - UFES. – Docente Multivix – Cariacica

RESUMO

A prática assistencial do profissional de saúde no ambiente domiciliar torna-se possível a oferta assistencial às puérperas para sanar dúvidas em relação às práticas imediatas ao neonato, elucidando os principais cuidados com o recém-nascido. Revisar a literatura científica sobre a importância da assistência puerperal desenvolvidas pela enfermagem no ambiente domiciliar nas orientações envolvendo dificuldades e cuidados com o neonato. Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa narrativa. A busca dos artigos foi realizada de julho a agosto de 2022 nas bases de dados da *Scientific Electronic Library* e *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*. Entre os cuidados e dificuldades com o neonato, a prevenção de acidentes, práticas de higiene corretas, amamentação, banho e os cuidados com coto umbilical foram as práticas mais descritas pela literatura envolvendo a assistência do enfermeiro. A insegurança e desamparo das puérperas foram as dificuldades mais citadas nos estudos apresentados, por ser a fase em que ocorre maior necessidade de assistência para lidar com sentimentos, com as cobranças em relação ao vínculo com o lactente e com os deveres que a própria sociedade impõe. Nesse sentido, é fundamental as consultas puerperal e de puericultura realizadas pelo enfermeiro para ofertar cuidados e orientações referentes ao período puerperal. Almeja-se que o estudo realizado contribua para a melhoria na assistência domiciliar aos neonatos e sua família, e sirva de base científica para os profissionais de enfermagem e contexto acadêmico em geral.

Palavras-chave: cuidados de enfermagem; cuidados com recém-nascido; consulta puerperal; importância dos cuidados; puerpério.

1 INTRODUÇÃO

A taxa de mortalidade neonatal é um indicador de saúde que representa as condições de vida de uma população, sendo considerado um importante indicador de qualidade assistencial prestada à gestante e parto a partir da 22ª semana gestacional completa ou 154 dias (BARROS; AQUINO; SOUZA, 2019). É um tipo de indicador que mensura o risco de um nascido vivo ir a óbito antes de completar um ano de vida. Se a taxa do cálculo apresentar valores altos é reflexo de precárias condições de vida e saúde e nível baixo de desenvolvimento social e econômico do país (BRASIL, 2021). A taxa de mortalidade neonatal brasileira apresentou, nas últimas décadas,

uma redução. Em 1982, era 63,4 por mil nascidos vivos; em 2015, 8,2 por mil nascidos vivos; 2017, 9 por mil nascidos vivos; em 2018, 7,4 de nascidos vivos (NÓBREGA *et al.*, 2022). Mesmo apresentando queda, quando comparada há anos anteriores, o fator neonatal representa importante participação na taxa de mortalidade infantil, que no mesmo ano apresentou a incidência de 10,58.

O indicador de mortalidade neonatal vem apresentando queda correspondendo um percentual de 70% (BAPTISTA; POTON, 2021). O descimento da mortalidade infantil instiga os serviços de saúde como também é parte das propostas inseridas nas Metas do Desenvolvimento do Milênio, compromisso este assumido pelos países integrantes da Organização das Nações Unidas de até o ano de 2030 encerrar com as mortes que podem ser evitadas em crianças com idade abaixo de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nascidos vivos (MARTINS *et al.*, 2022).

É definido como óbito neonatal, o óbito que ocorre entre 0-27 dias de vida. Sendo que, entre 0-7 dias de vida é óbito precoce e de 7-27 dias de vida é o óbito neonatal tardio. Estudos mostram que entre os dois tipos de óbito, o com maior incidência, o tardio tem como causas evitáveis a ausência ou baixa qualidade da assistência pré-natal, intercorrências de saúde materna durante a gravidez, o baixo peso ao nascer, a asfixia ao nascer e a prematuridade, o que nos faz refletir sobre a qualidade da assistência ao Recém-Nascido e a puérpera

(BAPTISTA; POTON, 2021).

Entre as possíveis causas da mortalidade neonatal, está a assistência inadequada à mulher durante a gestação, no parto e ao neonato, causas essas, que poderiam ser evitadas com a assistência à saúde de qualidade (BRASIL, 2021; IBGE, 2021). Essas causas são potencialmente evitáveis podem ser consideradas como um indicador sensível da qualidade do serviço de saúde e uma ferramenta importante para averiguar como está o acesso populacional e as falhas no sistema de saúde (BAPTISTA; POTON, 2021). Ademais, alguns fatores podem ser relacionados ao número de óbitos, podendo ocorrer pela qualidade do atendimento ofertado no período gravídico-puerperal ou associados aos cuidados e a atenção à saúde do recém-nascido (CARVALHAL *et al.*, 2013).

Ao nascer, o bebê passa por intensas mudanças para adaptar-se ao meio extrauterino, o tornando mais vulnerável a riscos biológicos, ambientais, socioeconômicos e culturais, possuindo assim total dependência e necessidade de cuidados peculiares desde a sala do parto até a alta hospitalar (CARMO; LIMA, 2022; FARIAS; SOUZA; MORAIS, 2020). Nos cuidados, insere-se as normas de prevenção que os genitores/responsáveis precisam receber orientações, em relação aos cuidados, incluindo: a exclusividade do aleitamento materno, assepsia do coto umbilical, posição dorsal para dormir, acompanhamento de consultas de rotina, atenção ao calendário vacinal, dificuldade ou falta de sucção, debilidade respiratória, diarreia, fezes com sangue, vômitos, febre, icterícia e cianose, todos os cuidados neonatais atenta a relevância da assistência direta (CARMO; LIMA, 2022).

O período correspondente ao puerpério faz com que se torne um momento desafiador para as mães, surgindo a insegurança e preocupações diante do recente acontecimento que é a chegada de um novo ser em seu meio, como foco o real desafiado entendimento ao que se faz essencial os cuidados prestados ao recém-nascido, tornando a si uma nova experiência (COSTA *et al.*, 2020; LOPES *et al.*, 2015).

No âmbito familiar agregado a todas as mudanças vem à incerteza, o medo e a angústia relacionado ao bem-estar e adaptação do recém-nascido. Para a mulher, o puerpério é um período delicado que traz mudanças físicas,

psicológicas e metabólicas, o apoio do enfermeiro, quanto profissional de saúde, se faz essencial, orientando os pais e ou os responsáveis pelo neonato, com orientações relativas aos cuidados sobre higiene, alimentação, manuseio, comportamento, interação, posição para dormir, acompanhamento no sistema de saúde, dentre outros, respeitando culturas e crenças, sempre com o objetivo de proporcionar um desenvolvimento saudável, minimizando os riscos de complicações em seu desenvolvimento (ANDRADE, 2018).

Com o intuito de atender gestores e trabalhadores da saúde, foi criado pelo Ministério da Saúde em 2004 um documento, denominado Agenda de Compromissos para a Saúde Integral da Criança e Redução da Mortalidade Infantil, com foco em diretrizes voltadas para o planejamento, cuidado, ações intersectoriais e avaliação permanente, com o propósito de auxiliar na assistência e cuidado à saúde em níveis de atenção, em especial, a primária (OLIVEIRA, 2020; CARVALHAL *et al.*, 2013).

O citado documento ministerial tem como foco ampliar a qualidade e eficácia das ações ofertadas à população e apoio ao desenvolvimento de políticas públicas voltadas à saúde integral da criança; para atender a esses desígnios, também abrange cuidados e ações, como a primeira visita domiciliar, para que os profissionais capacitados ofereçam cuidados e orientações inerentes ao período puerperal com atenção voltada para a mãe e filho (CARVALHAL *et al.*, 2013).

Os profissionais de enfermagem são peças fundamentais durante os cuidados com o lactente e orientação às puérperas/bebê, com isso precisam ser capacitados tecnicamente, para ofertar todo suporte necessário a essa família, evitando que ocorra atendimento mecânico apenas para cumprir normas e protocolos oferecidos por instituições, comprometendo assim a saúde do neonato e falta de informação necessária à família assistida. É válido ressaltar que o enfermeiro está presente em todo processo de gestação da mulher, desde o pré-natal até aos cuidados domiciliares ao recém-nascido, trazendo melhor qualidade ao cuidado prestado a esse indivíduo (CARMO; LIMA; 2022).

Com a evolução da história da Enfermagem, logo, pode-se afirmar que é melhor promover saúde, que combater doenças. Os cuidados com bebê no ambiente domiciliar, é um meio de promover saúde. Com evidência da importância do papel da criança, no seio familiar e na comunidade, ao longo dos

séculos foram criados programas, com foco na saúde da criança (SOUZA; SILVA; REZER, 2019).

A realização do acompanhamento da equipe de saúde juntamente a puérpera reflete de maneira satisfatória, visto que a mãe terá um direcionamento para melhor atuar nos cuidados com o bebê, com orientações que visam reduzir possíveis riscos, principalmente neste primeiro momento, onde a insegurança acomete a prática diária das mães e família com seus lactentes (SOARES *et al.*, 2020).

Visto que, a falta de conhecimento e a insegurança das mães e dos envolvidos, nos cuidados com o recém-nascido, podem colocar a saúde e o desenvolvimento do recém-nascido em risco, o presente estudo busca responder a seguinte pergunta: qual a importância da orientação dos cuidados domiciliares com o recém-nascido?

O objetivo desse estudo é revisar a literatura científica sobre a importância da assistência puerperal desenvolvidas pela enfermagem no ambiente domiciliar nas orientações envolvendo dificuldades e cuidados com o neonato.

Considerando o fato de que, o óbito neonatal tardio, por causas evitáveis é o com maior incidência, justifica-se a execução deste trabalho, mostrando a importância dos cuidados com o recém-nascido no ambiente domiciliar como um importante indicador para o fornecimento de informações assistenciais para garantir suportediante das complicações e dificuldades inerentes a fase puerperal.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Os cuidados no ambiente domiciliar é parte das estratégias de vigilância em saúde, para a abordagem e o monitoramento às necessidades de saúde da população restrita. A Organização Mundial de Saúde cita que os cuidados domiciliares preconizam a prevenção da morbimortalidade infantil, recomendando que seja realizada ao recém-nascido e à sua família ainda na primeira semana de vida (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Neonatos, de acordo com a OMS são os nascidos nos primeiros 28 dias de vida extrauterina,

independentemente de sua idade gestacional (BRASIL, 2012).

A palavra puerpério, também denominado resguardo ou pós-parto, é o momento em que advêm as alterações no corpo da mulher, para que este volte a ser como antes da gestação, com a realocação dos órgãos, alterações físicas e psicológicas vivenciadas nessa fase da vida. O início do puerpério é no momento da expulsão do feto e da placenta, é marcado, principalmente, pela identidade materna, onde a mulher se reconhece como mãe, amoldando-se ao novo contexto de cuidadora e de conexão entre a família com o novo ser que chega (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

O vínculo entre puérpera e bebê acontecem após o parto, é a fase em que o apego acontece, junto com a preocupação com a diminuição de intervenções ao nascer, fundamentando o paradigma da humanização assistencial ao parto e nascimento, para a mãe e lactente (CARMO; LIMA, 2022). O período do puerpério demanda cuidados específicos com a mulher e o bebê (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Alinhado a tal condição, destaca-se a importância dos cuidados domiciliares, que é uma prática comum e crescente em vários países, devido à sua capacidade de impactar em prol de melhorias nos indicadores associados à saúde materno-infantil (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Historicamente, o cuidado domiciliar ou visita domiciliar, vem sendo uma ação desenvolvida por uma diversidade de trabalhadores de saúde, dentre, estão os enfermeiros. É a prática mais eficiente da equipe de enfermagem, utilizada para proporcionar assistência de qualidade à saúde familiar e da comunidade, com o objetivo, sobretudo, de diminuir os indicadores de mortalidade materna e infantil (XIMENES NETO *et al.*, 2012). Os cuidados no ambiente domiciliar têm potencial para a promoção da saúde, prevenção de agravos e consequente diminuição da morbimortalidade. Configura-se a aproximação dos profissionais de saúde com o lactente e a sua família, em momento complexo da transição na rotina familiar que demanda atenção e cuidado, estratégia para o reconhecimento das complicações que necessitam de encaminhamento para a sua resolução (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Reconhecendo que o puerpério pode trazer para a mãe sensações de medo, inquietações, pois a maternidade exige cuidados com o bebê, desde o aleitamento ao banho, e a necessidade de cuidar de si. Neste cenário, os cuidados e práticas assistenciais ao bebê prestada pelos profissionais de

enfermagem deve ser por meio de atos seguros, qualificados, sendo imperativo atender a todas às necessidades do bebê, por exigir uma atenção maior e precauções, com o intuito de abrandar as complicações, impedindo que sejam desencadeadas intervenções como a transferência intra-hospitalar do neonato e até mesmo diminuir a mortalidade neonatal (MARTINS *et al.*, 2022; MACHADO; JESUS; OLIVINDO, 2021).

3 METODOLOGIA

A metodologia aplicada aduz para revisão bibliográfica qualitativa narrativa. Foram adotados no caráter avaliativo do presente, artigos científicos contendo palavras chaves que são primordiais para o estudo de caso em questão. O método foi escolhido por estar adequado ao escopo do estudo, que é buscar sintetizar os resultados principais de publicações sobre um determinado tema, de maneira ordenada e sistematizada que oferece conclusões gerais a respeito de um tema do conhecimento em particular.

A busca dos artigos ocorreu no período temporal de julho a agosto de 2022. A busca foi realizada nas bases de dados da *Scientific Electronic Library* (SciELO) e Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, utilizando os seguintes descritores: “cuidados de enfermagem”, “cuidados com recém-nascido”, “consulta puerperal”, “importância dos cuidados” e “puerpério”.

Para contextualização do estudo, aplicou-se os seguintes critérios de inclusão: publicações escritas em língua portuguesa, no período de 2012 a 2022, artigos de livre acesso e disponível na íntegra e que atendessem ao objetivo proposto. Foram excluídas as publicações escritas em outras línguas, que não estivessem nas bases de dados citadas, sem relação com o tema abordado no presente estudo e não se enquadraram no período de 2012 a 2022, também com os artigos duplicados.

Com o objetivo de concretizar a revisão da literatura em questão seguiu-se os critérios definidos por Gil (2010), onde a síntese das informações extraídas das publicações possibilita que estes observados, classificados e analisados, com o objetivo de agrupar o conhecimento obtido sobre o tema em questão. Após a seleção dos artigos que preencheram os critérios de inclusão,

foi realizada uma criteriosa leitura do título e resumo. Em seguida, excluiu-se os artigos que não respondam à questão norteadora e que se repetiam entre as bases de dados.

É de suma importância e primordial compreender como os cuidados do recém-nascido traz benefícios ou malefícios a saúde não só do bebê, mas também dos familiares em torno do leito familiar. Entender as dificuldades encontradas pelos familiares e principalmente como saná-las são fatores preponderantes para construção de uma base fina ao recém-nascido, além de apontar quais os melhores cuidados poderão ser adotados nas situações de agravo as condições de saúde dele (LOPES *et al.*, 2015).

Importante ressaltar também a abordagem das equipes de saúde da família que possuem papel determinante desde o acompanhamento neonatal até os cuidados necessários para as puérperas e seus recém-nascidos. As equipes de saúde sejam elas, privadas ou da rede pública de saúde estão inseridas no processo como um todo (BRASIL, 2005).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A título elucidativo abaixo foram descritos os principais artigos científicos adotados para o estudo em questão apartados por tipo (Eixo), Título do Artigo, Autor e o respectivo ano de publicação:

Quadro 1 - Relação das publicações selecionadas.

Eixo	Título do artigo	Autor	Ano
Importância dos cuidados com o recém-nascido	Evolução da mortalidade neonatal por causas evitáveis no Espírito Santo ao longo de dez anos	Glícia Chierici Baptista, Wanêssa Lacerda Poton	2021
	Métodos efetivos para promoção da assistência contínua ao recém-nascido no pós-alta	Emanuella Lima Rocha, Lui Mara Cintra Palma, Sheila Jaqueline G.	2017
		Santos Oliveira , Derijulie S. de Sousa	
	O suporte domiciliar como orientação aos cuidados com o recém-nascido e ao autocuidado da mãe	Helena Beatriz Medrado de Barcellos	2014

	Dificuldades nos cuidados ao recém-nascido: realidade de puérperas primíparas	Katiuscia Danyla Carvalho Lima Lopes, Joaquim Guerra de Oliveira Neto, Guilherme Guarino de Moura Sá, Dilma Aurélia de Carvalho, Marilza Martins Monteiro, Maria do Carmo de Carvalho e Martins	2015
Principais fatores que dificultam os cuidados com o recém-nascido	Consulta puerperal de enfermagem em domicílio	Amanda Lorena Silvade Andrade	2018
	Dificuldades maternas no cuidado domiciliar a recém-nascidos	Lediane D. Costa, Kelly D. Soletta, Ketlin M. Warmling, Marcela G. Trevisan, Gêssica T. Teixeira, Jolana C. Cavalheiri, Alessandro R. Perondi	2020
	Dificuldades vivenciadas por puérperas no cuidado domiciliar com o recém-nascido	Natália Tairine Munhoz, Kayna T. Schmdt, Kátia B. Fontes	2015
Principais cuidados com o recém-nascido e possíveis complicações	Assistência do enfermeiro ao recém-nascido na atenção primária de saúde	Rosilaine F. Moreira, Lorene G. da Silva, Heuler S. Andrade	2018
	Cuidados de enfermagem no puerpério e com recém-nascido	Romario M. Oliveira da Silva, Thaffinis Leany da L. Rocha, Camila Silva e Souza	2021
	Puericultura na enfermagem: ações do enfermeiro e principais cuidados com recém-nascido	Thailorrane V. de Souza, Marco R. da Silva, Fabiana Rezer, Wladimir R. Faustino	2019
	Trabalho do enfermeiro da Estratégia saúde da família na visita ao lar da puérpera e recém-nascido	Francisco Rosemiro G. Ximenes Neto, Marcelo Evaristo Chaves, Maria Alzeni C. Ponte, Isabel Cristina K. Olm Cunha	2012

Fonte: Produzido pelas autoras (2022).

Os eixos temáticos norteadores da pesquisa foram: importância da orientação dos cuidados com o lactente; identificar os principais fatores que dificultam os cuidados com o bebê; descrever os principais cuidados e possíveis complicações e analisar a importância da atuação da enfermagem nas orientações de cuidados ao neonato.

4.1 A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO DOS CUIDADOS COM O LACTENTE

A orientação dos cuidados com o bebê preconiza prevenir e dar

continuidade ao tratamento hospitalar, visando reduzir as internações e/ou evitar o surgimento de doenças decorrentes. Em conjunto as orientações dos cuidados com o recém-nascido e mãe, a assistência prestada pela enfermagem é realizada de maneira resolutiva, auxiliando na diminuição da morbimortalidade materna neonatal, tendo em vista que no pós-parto, podem ocorrer intercorrências como infecção puerperal, hemorragia, estresse, desnutrição, icterícia, e o enfermeiro é o profissional capaz de identificar essas alterações na consulta (ANDRADE, 2018).

As intervenções domiciliares – educação em saúde – são realizadas pela equipe de enfermagem para que haja melhorias no puerpério e consequente redução de fatores que dificultam os cuidados com o bebê, preparando a mulher no período pós-parto, fase essa que ocorrem muitas mudanças. Essas intervenções podem ser realizadas com rodas de conversa, cursos, palestras, folders (ANDRADE, 2018).

A orientação dos cuidados com o bebê em relação ao contato da mãe no pós-parto com os profissionais de saúde é de significativa relevância. Com orientações dos cuidados, auxilia no incentivo à mãe a praticar cuidados corretos com o neonato evitando possíveis complicações; estimula o autocuidado, passando a segurança para elas neste quesito, e assim, seja realizada uma assistência humanizada em prol do lactente e mãe (ANDRADE, 2018).

4.2 IDENTIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS FATORES QUE DIFICULTAM OS CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

A prevenção, acolhimento, esclarecimentos/informações, promoção e a identificação dos riscos, são as condições possíveis para a abrandar os fatores que dificultam os cuidados e auxiliam nas possíveis complicações com o bebê. Visando atender a essas condições surgiu em 2003 a Política Nacional de Atenção à Mulher, como uma estratégia inovadora em prol de melhoria do acesso e qualidade na gravidez e puerpério, com destaque ao Programa de Humanização no Pré-Natal e Nascimento, implementado em 2000 pelo Ministério da Saúde (ANDRADE, 2018; BARCELLOS, 2014). O Programa de Humanização no Pré-Natal e Nascimento tem como preceitos as práticas de

humanização da assistência obstétrica e neonatal, e a condição preliminar para o acompanhamento adequado do parto e puerpério (BARCELLOS, 2014).

Desde o surgimento do Programa de Humanização no Pré-Natal e Nascimento, vários projetos relacionados à saúde da mulher foram consolidados, o foco está na atenção ao pré-natal. A melhoria na atenção à saúde da mulher, abrangendo o atendimento em relação ao planejamento familiar e pré-natal, tendo como impacto de maior relevância na redução da mortalidade materna e neonatal; acrescenta Barcellos (2014). Esses focos estratégicos surgiram com o objetivo de reduzir as dificuldades a serem enfrentadas com o bebê.

O estudo de Andrade (2018) menciona que a consulta puerperal com foco estratégico tem como desígnio avaliar a saúde do bebê e da mulher, bem como orientá-la sobre os cuidados com o bebê, amamentação, a fisiologia hormonal, metabólica ou psíquica os quais esteja passando, e com isso, identificar quais os principais fatores que dificultam as precauções e/ou incumbências.

Costa *et al.* (2020) afirmam que, ao identificar as principais dificuldades vivenciadas pelas puérperas inicia-se com a identificação das vulnerabilidades na assistência ao binômio mãe-bebê, e a adoção de estratégias com o intuito de humanizar e qualificar a assistência/cuidado; por sua vez, citam Rocha, Oliveira e Sousa (2017) que nos primeiros 28 dias de vida do lactente – período neonatal – caracteriza-se pelo acontecimento de mudanças significativas (fisiológicas, anatômicas e familiares). Os principais pontos que dificultam os cuidados com o bebê estão na ausência de ações preventivas, promoção e assistência à saúde.

4.3 OS PRINCIPAIS CUIDADOS E POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES

As possíveis complicações, de acordo com o estudo desenvolvido por Costa *et al.* (2020), podem ser reduzidas quando recebem apoio familiar e de profissionais de saúde, bem como ao conhecimento sobre as alterações que acontecem no pós-parto. Pontuam os autores que, as possíveis complicações que podem ocorrer com o bebê iniciam-se quando a mãe não recebe informações/orientações sobre o aleitamento e à interpretação e compreensão

dos sinais expressos pelo bebê.

Em relação ao aleitamento materno, este é o padrão-ouro para a alimentação dos bebês, como tal, é considerado a maneira mais aconselhável de promover o crescimento e desenvolvimento saudáveis e prevenir possíveis complicações (ROCHA; OLIVEIRA; SOUSA, 2017).

O estudo de Rocha, Oliveira e Sousa (2017) ressalva sobre a importância dos cuidados com o cordão umbilical, por ser porta de entrada de infecção. O colo umbilical do neonato é facilmente colonizado por bactérias e microorganismos, e a taxa de colonização bacteriana nessa fase está relacionada à incidência de sepse neonatal. O enfermeiro auxilia na importância de explicar sobre a lavagem das mãos e evitar aplicações domésticas de impuros no cuidado com o umbigo.

O banho é momento que exigem que medidas de segurança sejam estabelecidas, como um local seguro e uma pessoa responsável. Como uma alternativa de higienização, o recém-nascido pode ser lavado com um pano molhado, apesar de não ser recomendado, devido à fricção da pele podendo causar lesões e contaminação por bactérias e fungos. Após o término, a criança deve ser envolvida imediatamente com uma toalha seca, devido ao elevado risco de queda de temperatura corporal, e vestido em seguida (ROCHA; OLIVEIRA; SOUSA, 2017).

Silva, Rocha e Souza (2021) acrescentam que, caso seja identificado algum tipo de problema, é o momento que o enfermeiro garante o suporte às dificuldades que podem ocorrer durante o puerpério, para seguir com as orientações preventivas e, se for necessário, receber atendimento de outro profissional. Essas condições colaboram para o crescimento e desenvolvimento saudável da criança.

Um dos cuidados a ser levados em consideração é a pega correta; essa foi uma das principais dificuldades encontradas em um estudo realizado em Portugal, o qual identificou que 82,4% das participantes apresentaram dúvidas. Foi realizada uma pesquisa no Acre que identificou a pega incorreta como um fator de relevância que influencia negativamente no aleitamento, representando 73,3%, e o posicionamento do bebê, 66,7%. Destaca-se que o aleitamento materno é uma das principais dificuldades identificadas no período puerperal, principalmente quanto à pega correta no seio da mãe (COSTA et al., 2020).

Munhoz, Schmdt e Fontes (2015) citam estudos que revelam informações em relação à amamentação. A dificuldade mais mencionada pelas mães foi a pega correta(88,37%); outro estudo realizado também apresentou este resultado. Outras dificuldades mencionadas na amamentação foram se o bebê está mamando o suficiente (83,72%), o tempo de amamentação (62,79%) e qual mama deve ser iniciada na próxima amamentação (51,16%). Os autores mencionam estudo sobre as dificuldades com as mamas, a mais mencionada foi quanto às rachaduras nos seios (79,07%), seguidas de necessidades de esvaziar as mamas (60,47%) e o ingurgitamento das mamas (60,47%).

Foi também citado pelos autores que as puérperas também apresentaram fissura no mamilo como consequência da pega incorreta. Resultados estes que vem de encontro a sugestão de autores sobre a necessidade de um acompanhamento domiciliar nos primeiros dias pós-parto, com o objetivo de auxiliar as puérperas na prevenção de complicações como fissuras, ingurgitamento, mastites e, principalmente, o desmame precoce (MUNHOZ; SCHMDT; FONTES, 2015).

Munhoz, Schmdt e Fontes (2015) mencionam um estudo que, a maioria das puérperas relatou ter medo de manipular o coto umbilical e não realizar corretamente sua higienização durante o banho. Outro estudo evidenciou as dificuldades com o coto umbilical pelas puérperas são expressivamente evidentes na primeira semana de vida do bebê, pois ele é visto com muito receio, como sendo “algo perigoso”, “que pode sangrar”. As mães comumente associam o sangramento proveniente da queda do coto com algum outro problema que o bebê possa estar apresentando.

A limpeza do colo umbilical foi também anunciada no estudo de Costa et al. (2020) por meio de uma pesquisa realizada em hospital público, onde, 62,0% das puérperas (primigestas e multigestas) elucidaram desconhecimento sobre higiene do coto e tinham receio de machucar o bebê. Do mesmo modo, o estudo com primigestas e secundigestas identificou que o conhecimento sobre o cuidado apropriado com o coto umbilical, o uso de álcool etílico 70% - recomendado para higienização – e o tempo de mumificação, foram as principais dificuldades identificadas nas falas das participantes.

Com relação à escolha do vestuário adequado para o recém-nascido, a dificuldade mais relevante identificada pelas puérperas foi identificar se o bebê

está com frio ou calor (93,02%), seguida de escolha dos produtos próprios para a lavagem das roupas do bebê (69,77%) e colocar e tirar as roupas (53,49%). Estudo anterior também evidenciou que as puérperas citaram ter dificuldade na troca de roupas do bebê, porém, outro estudo revelou que apenas 10% das puérperas relataram pouca dificuldade relacionada ao medo de quebrar algum membro do corpo na hora de vestir (MUNHOZ; SCHMDT; FONTES, 2015). Costa *et al.* (2020) citam um estudo que revelou que além dessas dificuldades com o vestiário, a escolha dele, a escolha de produtos apropriados para a higienização, a colocação e retirada das roupas, apontando o medo de quebrar algum membro do corpo do RN, durante o manuseio com ele.

Outro cuidado de relevância com o bebê é o banho, pois é o momento que exige que medidas de segurança sejam estabelecidas, como um local seguro e uma pessoa responsável (ROCHA; OLIVEIRA; SOUSA, 2017). Costa *et al.* (2020) citam uma pesquisa realizada no Piauí, que identificou que o banho é uma das principais dificuldades entre as primigestas; 52,0% das participantes alegaram contratempos no banho, principalmente em segurar o bebê, para 96,2%. No Rio Grande do Norte, um estudo realizado com puérperas foi também ressaltado que a insegurança e o medo para realizar o banho, devido ao tamanho da criança, assim como a pesquisa realizada em clínica obstétrica particular.

4.2 A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM NAS ORIENTAÇÕES DE CUIDADOS AO RECÉM-NASCIDO

O suporte domiciliar ofertado pelo profissional de enfermagem objetiva avaliar a interatividade entre a mãe e o filho, identificando situações de risco, ausência de aleitamento ou não exclusivo e problemas socioeconômicos e familiares (MOREIRA; SILVA; ANDRADE, 2018). As orientações de cuidados ao lactente é um tipo de assistência multidisciplinar que objetiva prevenir e dar continuidade ao tratamento hospitalar; fica a cargo do enfermeiro associar o saber popular com o conhecimento científico, facilitando a prática assistencial, empoderando as puérperas e familiares no cuidado infantil (COSTA *et al.*, 2020). Tal tendência de suporte do enfermeiro é marcado com o objetivo da prevenção, Barcellos (2014) explica que em 1920 foi introduzida a Escola de Enfermagem

da Cruz Vermelha, no Rio de Janeiro, um curso de visitadoras sanitárias.

Ainda em 1920, criado o serviço de visitadoras como parte do atendimento para a profilaxia da tuberculose. Essa iniciativa incitou o surgimento da inclusão da visita domiciliar como prática preventiva de saúde pública (BARCELLOS, 2014). Na atualidade, as ações de prevenção, assistência e promoção à saúde voltadas para o RN (recém-nascido) e a mãe são de suma relevância, por influenciar nas condições de saúde, do período neonatal até a fase adulta (COSTA *et al.*, 2020; ANDRADE, 2018).

O espaço domiciliar é considerado hoje, em todo o seu contexto, o foco estratégico de investigação para a Estratégia de Saúde da Família. A visita domiciliar no pós-parto tem o intuito de promover assistência integral ao paciente (BARCELLOS, 2014). A fase do pós-parto é de aprendizagem e adaptação a uma identidade maternana, é quando se percebe que há um novo elemento na família e assim iniciando uma reestruturação na rotina, nas relações familiares e no social (ANDRADE, 2018). Costa *et al.* (2020) e Munhoz, Schmidt e Fontes (2015) explicam que as mulheres no pós-parto podem apresentar dificuldades relacionadas às questões culturais, apoio familiar e de profissionais de saúde (enfermeiro), como também em

relação ao conhecimento sobre as alterações que acontecem nessa fase.

Rocha, Oliveira e Sousa (2017) explicam que, mesmo com os avanços tecnológicos, a atenção neonatal ainda carece de ações educativas que possam assegurar a assistência continuada da criança em domicílio. Condição essa que fragmenta a atenção à saúde. Moreira, Silva e Andrade (2018) afirmam que diante dessa realidade, os cuidados de enfermagem são considerados de suma relevância no puerpério e com o neonato, destacando o enfermeiro como o profissional imprescindível e indispensável. Corroboram os autores que a anamnese e o exame físico são realizados na consulta de puericultura, fase em que é possível acompanhar o crescimento e desenvolvimento do bebê e realizar orientações em conformidade com a faixa etária da criança.

O suporte assistencial domiciliar é uma estratégia que possibilita a promoção da saúde e a prevenção de agravos por meio da educação em saúde voltada para a realização dos cuidados, da avaliação e vigilância dos sinais de

alerta e dos encaminhamentos de recém-nascido em situação de risco, desde que os serviços de saúde tenham boa qualidade para o atendimento. É um recurso da enfermagem que auxilia em observar de perto o contexto em que o bebê está inserido, permitindo conhecer a realidade e as dificuldades enfrentadas pelas mães nos cuidados com o RN (recém-nascido) e no seu autocuidado (ANDRADE, 2018; BARCELLOS, 2014).

A visita domiciliar abrange ações de saúde voltadas para a educação, atendimento e assistência, constituindo uma atividade que preconiza subsidiar a intervenção no processo saúde-doença de mãe e do RN (recém-nascido) ou no planejamento de ações com foco na promoção da saúde em âmbito coletivo (COSTA *et al.*, 2020; BARCELLOS, 2014).

A atuação da enfermagem nas orientações de cuidados ao lactente é uma prática que oportuniza a promoção da amamentação, incentivando e apoiando o aleitamento materno precoce, com a manutenção da oferta exclusiva; promovendo o planejamento familiar e o aumento da cobertura de imunização; favorecendo a educação em saúde com foco nas incumbências inerentes aos recém-nascidos, como as precauções com o coto umbilical e o banho do recém-nascido em domicílio, incluindo a observação dos sinais de perigo para que sejam buscados, pelos familiares e responsáveis, com o apoio do serviço de saúde, assistência adequada e em tempo oportuno e o consequente impacto na redução da morbimortalidade neonatal e infantil (BARCELLOS, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os cuidados com o recém-nascidos no ambiente domiciliar devem ocorrer logo após o nascimento, pois é nessa fase que se identifica situações que podem causar morbidade e mortalidade do neonato. É um momento da vida que demanda cuidados específicos, onde a mulher deve ser vista de modo integral tendo suas necessidades atendidas.

Com as informações encontradas sobre os eixos temáticos norteadores da presente pesquisa, foi possível observar a importância dos cuidados no ambiente domiciliar puerperal realizada pelo enfermeiro. Enfatiza-se a

importância dos cuidados no ambiente domiciliar, pois é no lar em que o bebê está inserido que se conhece a realidade da família, para que seja possível propor intervenções e evitando que práticas culturais inapropriadas ou diferentes daquelas preconizadas pelo plano de cuidado sejam realizadas.

Observou-se que, entre os cuidados e dificuldades com o neonato, amamentação, banho e cuidados com coto umbilical foram as práticas mais descritas pela literatura. A insegurança e desamparo das puérperas foram as dificuldades mais presentes nos estudos apresentados, por ser a fase em que ocorre uma maior necessidade de atendimento/assistência para lidar com sentimentos, cobrança quanto ao vínculo com o lactente e com os deveres que a própria sociedade impõe.

Com a prática assistencial do enfermeiro na consulta puerperal e de puericultura torna-se possível a oferta assistencial às puérperas para sanar dúvidas em relação às práticas imediatas ao neonato, elucidando os principais cuidados, envolvendo a prevenção de acidentes, práticas de higiene corretas, infecções virais, aconselhamento em relação à amamentação, cuidados com o coto umbilical, entre outros atributos.

O enfermeiro é um importante aliado perante a realização das boas práticas de atenção ao parto e nascimento, de maneira que seja valorizado o protagonismo da parturiente com o objetivo de garantir os cuidados necessários com o neonato.

Almeja-se que o estudo realizado contribua para a melhoria na assistência domiciliar aos neonatos e sua família, e sirva de base científica para os profissionais de enfermagem e contexto acadêmico em geral.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Amanda Lorena Silva de. **Consulta puerperal de enfermagem em domicílio: uma revisão integrativa de literatura**. 2018. 22 f. Artigo (Graduação em Enfermagem). Centro Universitário de João Pessoa, João Pessoa, 2018.

BAPTISTA, Glícia Chierici; POTON, Wanêssa Lacerda. **Evolução da mortalidade neonatal por causas evitáveis no Espírito Santo ao longo de dez anos**. *Revista Brasileira de Saúde Maternal, Recife*, v. 21, n. 1, p. 55-64, jan./mar., 2021.

BARCELLOS, Helena Beatriz Medrado de. **O Suporte domiciliar como orientação aos cuidados com o recém-nascido e ao autocuidado da mãe.** 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Minas Gerais. Especialização.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Mortalidade infantil no Brasil. **Boletim Epidemiológico**, Brasília, v.52, n. 37, p. 1-15, out., 2021.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Atenção à saúde do recém-nascido: guia para os profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.** 2. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2012.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

BARROS, Patrícia de; AQUINO, Érika Carvalho; SOUZA, Marta Rovey de. Mortalidade fetal e os desafios para a atenção à saúde da mulher no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, Goiás, v. 53, n. 12, p. 110, 2019.

CARMO, Minéia Mota do; LIMA, Eurides Souza de. Boas práticas na assistência de enfermagem aos recém-nascidos saudáveis. 2022. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 5, p. 22742-22756, may., 2022.

CARVALHAL, Lidiane Moura de *et al.* Agenda de Compromissos para a saúde integral e reprodução da mortalidade infantil em um município de Alagoas. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 26, n. 4, p. 530-538, out./dez., 2013.

COSTA, Lediana Dalla *et al.* Dificuldades maternas no cuidado domiciliar a recém-nascidos. **Revista Rene**, Fortaleza, v. 21, e44194, 2020.

FARIAS, Raquel Vieira; SOUZA, Zannety Conceição Silva do Nascimento; MORAIS, Aisiane Cedraz. Prática de cuidados imediatos ao recém-nascido: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health**, São Paulo, v.sup. 56, e3983, 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Brasil. Tabela 6696 - Indicador

3.2.2. **Taxa de mortalidade neonatal.** Disponível em:

<<https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=mortalidade+infantil>>.

Acesso em: 16 Mai 2022

LOPES, Katiúscia Danyla Carvalho Lima *et al.* Dificuldades nos cuidados ao recém-nascido: realidades de puérperas primíparas. **Revista de Saúde Pública**, Santa Catarina, v. 8, n. 3, p. 19-33, set./dez. 2015.

MACHADO, Natália de Sousa; JESUS, Marcia Cristina da Anunciação; OLIVIDINDO, Dean Douglas Ferreira de. Atuação do enfermeiro nos cuidados ao recém-nascido em alojamento conjunto: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 14, e395101422185, 2021.

MARTINS, Joyce Loyane Araújo *et al.* Mortalidade infantil por causas evitáveis de crianças de 0-4 anos no Maranhão entre 2015 a 2019. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 11, n. 7, e23711729952, 2022.

MOREIRA, Rosilaine Freitas; SILVA, Lorene Gomes da; ANDRADE, Heuler Souza. Assistência do enfermeiro ao recém-nascido na Atenção Primária de Saúde. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 17, n. 2, p. 61-78, 2018.

MUNHOZ, Natália Tairine; SCHMADT, Kayna Trombini; FONTES, Kátia Biagio. Dificuldades vivenciadas por puérperas no cuidado domiciliar com o recém-nascido. **Revista de Enfermagem, UFPE on line**, Recife, v. 9, Supl. 3, p. 7516-23, abr., 2015.

NOBREGA, Aglaer Alves da *et al.* Mortalidade perinatal no Brasil em 2018: análise epidemiológica segundo a classificação de Wiggleworth modificada. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. 2022, v. 38, n. 1 [Acesso em: agosto 2022], e00003121. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00003121>>. Epub 12 Jan 2022. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00003121>.

OLIVEIRA, Amanda de Andrade. **Assistência de enfermagem à puérpera e ao recém-nascido na visita domiciliar**. 2020. 22 f. Manuscrito (Graduação em Enfermagem). Universidade Estadual da Paraíba. Paraíba, 2020.

OLIVEIRA, Ginaina Cátia de Prá *et al.* A visita domiciliar ao recém-nascido. **Revista de Enfermagem**, Paraná, v. 14, e243634, 2020.

ROCHA, Emanuella Lima; OLIVEIRA, Sheila Jaqueline Gomes Santos; SOUSA, Derijulie Siqueira de. Métodos efetivos para promoção da assistência contínua ao recém-nascido no pós-alta: uma revisão integrativa. **International Nurses Congress**. 9 a 12 de maio. 2017. Disponível em: <<https://eventos.set.edu.br/cie/search>>. Acesso em: 5 agosto 2022.

SILVA, Romario Mateus Oliveira da; ROCHA, Thaffinis Leany da Luz; SOUZA, CamilaSilva e. Cuidados de enfermagem no puerpério e com o recém-nascido. **Revista Ibero-Americano de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, São Paulo, v.7, n. 9, p. 132-134, set., 2021.

SOARES, Anniely Rodrigues *et al.* Tempo ideal para a realização da visita

domiciliarao recém-nascido: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25, n. 8 [Acesso em: agosto 2022] , pp. 3311-3320.

Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/1413-81232020258.25492018>>. Epub 05 Ago 2020. ISSN

1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020258.25492018>.

SOUZA, Thailorrane Vieira de; SILVA, Marco Rogério da; REZER, Fabiana. **Puericultura na enfermagem: ações do enfermeiro e principais cuidados com o recém-nascido**. 2019. 15 f. Faculdade do Norte de Mato Grosso, Mato Grosso,2019.

XIMENES NETO, Francisco Rosemiro Guimarães *et al.* Trabalho do enfermeiro da estratégia saúde da família na visita ao lar da puérpera e recém-nascido. **Revista da Sociedade Brasileira de Enfermagem Pediátrica**, São Paulo, v. 12, n. 1, p.27-36, jul., 2012.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NAS ESCOLAS: RELAÇÃO CAPACITAÇÃO/QUALIDADE DE ENSINO

Daniela Flegler de Souza¹, Gustavo Ramos Lana¹, Pedro Henrique Ladislau¹, Leonardo Emmanuel Cerqueira Rêgo².

¹Acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física

² Pós-graduado em Docência no Ensino Superior – Docente da Faculdade Multivix (Cariacica)

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo identificar a percepção de professores de Educação Física da rede pública da Grande Vitória/ES acerca da relação entre o nível de (in)capacidade técnica para ensino da unidade temática sugerida pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), Práticas Corporais de Aventura, e o grau de qualidade na implementação da mesma no cotidiano laboral, por meio de questionário autoavaliativo. Tem-se como pressuposto que a recente efetivação das orientações da BNCC demanda um processo urgente de formação continuada dos profissionais em atividade, uma vez que o processo de formação acadêmica destes não era constituído plenamente por unidades temáticas como esta. Nesse sentido, torna-se apropriado identificar a percepção que estes profissionais têm sobre as suas próprias habilidades pedagógicas referentes a essa prática corporal e uma autoavaliação quanto ao impacto deste fator para uma implementação assertiva e eficiente desta modalidade no ambiente escolar atual. Vale ressaltar que, considerando os efeitos colaterais do período de isolamento social decorrentes da pandemia da COVID-19, o setor público também teve suas propostas políticas retardadas, como é o caso dos cursos de formação continuada de professores das redes municipal e estadual.

Palavras Chaves: BNCC; Educação Física Escolar; Formação Continuada.

1 INTRODUÇÃO

Em 2017, com o advento das novas recomendações para que instituições brasileiras de ensino das redes pública e privada (re)construíssem e/ou revisassem seus currículos (BRASIL, 2017), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) tornou conteúdo primordial no processo de formação continuada dos profissionais de educação.

Este documento detalha minuciosamente as competências e habilidades que deverão ser desenvolvidas pelos alunos durante o Ensino Infantil e o Ensino Fundamental. Os conteúdos específicos da Educação Física, alocada na Área de Linguagens, são divididos em 06 unidades temáticas: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais (BRASIL, 2017).

Embora tenha altíssima relevância para a consolidação de uma Educação Física Escolar com ênfase na Cultura Corporal do Movimento (BRATCH, 2010), a BNCC traz como promessas algumas modalidades de práticas corporais de menor expressividade popular em algumas destas unidades temáticas, como por exemplo: jogos eletrônicos, remo, patinação, bocha, golfe, nado sincronizado, saltos ornamentais, peteca, badminton, squash, beisebol, rúgbi, críquete, frisbee, hóquei sobre grama, pólo aquático, ginástica laboral, ginástica funcional, ginástica natural, ioga e todas as modalidades de práticas corporais de aventura urbanas e na natureza (BRASIL, 2017).

Considerando essa limitação no conhecimento técnico dessas modalidades, devem ser ofertados cursos de formação continuada aos professores, para que possam compreender tecnicamente estes conteúdos e, posteriormente, aplicá-los em suas práticas docentes de maneira assertiva e eficiente (CALLAI, BECKER & SAWITZKI, 2019). Ou seja, a BNCC implica na obrigatoriedade da formação continuada dos professores para que alcance seus objetivos pedagógicos (SOUZA, MORAIS & SILVA, 2020).

No entanto, a necessidade de isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19 e a instauração dos protocolos de educação à distância por acessos remotos retardaram esse processo de formação

continuada dos professores (BIELAVSKI et. al., 2021). Como efeito colateral desse cenário, a Educação Física encontra-se numa dialética entre o que deve desenvolver em suas aulas e o que é capaz de produzir (MARRA, RIBEIRO & NUNES, 2022).

Tendo em vista o tema do trabalho Práticas Corporais de Aventura, este trabalho tem como objetivo identificar a percepção de professores de Educação Física da rede pública da Grande Vitória/ES acerca da relação entre o nível de (in)capacidade técnica para ensino da unidade temática sugerida pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), Práticas Corporais de Aventura, e o grau de qualidade na implementação da mesma no cotidiano laboral, por meio de questionário autoavaliativo.

Este trabalho permitirá que através de questionários autoavaliativos nós e os professores de Educação Física possamos observar sobre suas capacidades de ensinar os conteúdos de práticas corporais de aventura.

Antes do preenchimento do formulário para identificação dos objetivos, foram propostas questões para identificar a amostra, a partir dos seguintes parâmetros: faixa etária, grau de escolaridade, titulação de maior nível, período de formação profissional, período de conclusão da graduação, ano de finalização da graduação, experiência profissional, tempo de atuação, tipo de instituição de ensino em que atua e tamanho/dimensão da instituição.

2 METODOLOGIA E MÉTODOS DA PESQUISA

A metodologia de pesquisa utilizada para este trabalho é de caráter quali- quantitativa, visto que, segundo Cardoso (2015):

é a metodologia que usa a busca de dados e de materiais, e tem como objetivo a interpretação do que se observa para o preparo de um relatório baseado na compreensão dos resultados para a solução do problema de pesquisa, buscando reunir informações, que levem ao conhecimento dos acontecimentos, corroborando com os motivos para poder elaborar uma teoria.

A pesquisa quali-quantitativa é importante porque é a investigação que agrupa diversas estratégias de busca, que partilham determinadas características. Portanto, o levantamento de dados para este estudo, deu-

se por meio de um instrumento de pesquisa survey. Cujas coletas de dados deu-se a partir de informações adquiridas por um determinado grupo de pessoas que fazem parte do público alvo deste estudo: Profissionais da área de Educação Física.

Para tanto, foi realizado um questionário utilizando o aplicativo da *Google Forms*. Desta maneira, foi possível enviar o questionário aos professores selecionados, depois aferir e mensurar os resultados obtidos. Pretende-se a realização de uma situação habitual, em que os professores de Educação Física respondendo o questionário presente no seguinte endereço eletrônico: <https://forms.gle/w67CnUkqzmzSco4be9>, possam por meio desta pesquisa científica, fazer uma autoavaliação do seu desempenho profissional sobre o grau de capacidade técnica que possuem acerca das seis unidades temáticas sugeridas pela BNCC.

Participaram da amostra 30 profissionais de Educação Física, sendo eles profissionais especificamente do Ensino Fundamental, que atuam na rede pública de ensino do Espírito Santo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando que a BNCC é uma diretriz que foi implementada recentemente, foram identificados dois parâmetros que podem impactar diretamente no contato destes profissionais com seus conteúdos, como a faixa etária (tabela 1) e o ano de conclusão de curso de graduação (tabela 2). Em relação a distribuição das faixas etárias da amostra tem-se que 20,0% dos profissionais estão na faixa etária de 21 a 30 anos (n=6), 33,3% de 31 a 40 anos (n=10), 33,3% de 41 a 50 anos (n= 33%), 10,0% de 51 a 60 anos (n= 3) e 3,4% dos profissionais estão na faixa etária de acima de 60 anos.

Tabela 1 – Distribuição da Amostra por Faixa Etária

	n	%
21~30 anos	06	20,0%
31~40 anos	10	33,3%
41~50 anos	10	33,3%
51~60 anos	03	10,0%

+60 anos	01	03,4%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

É de suma importância também relacionar a faixa etária dos docentes (tabela 1) com a boa ou má qualidade da aula. Para isso, Lemos (2007) identifica em seu estudo a dissociação de professores com até 39 anos de idade e dos que estão acima desta faixa etária ao que se refere ao grau de insatisfação à disposição dos materiais didáticos.

Os docentes com até 39 anos de idade apresentam maior insatisfação neste quesito, enquanto os que estão acima desta faixa etária, menor. Sendo assim, o alto grau de insatisfação na docência, seja em qualquer quesito, pode instigar a desmotivação do próprio profissional, que conseqüentemente refletirá na queda da qualidade das aulas, somado ao absenteísmo (LEMOS, 2007).

Já no que diz respeito ao ano de conclusão da graduação em Educação Física tem-se que 76,7% estão os profissionais que concluíram antes de 2017 (n=23), 13,3% entre 2018 e 2019 (n=4) e 10,0% estão os profissionais que concluíram de 2020 aos dias atuais (n=3).

Tabela 2 – Distribuição da Amostra por Ano de Conclusão de Curso

	n	%
Antes de 2017	23	76,7%
Entre 2018 e 2019	04	13,3%
De 2020 aos dias atuais	03	10,0%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Leva-se em conta que a maior parte da amostra, considerando o ano de conclusão de curso (tabela 2), graduou-se antes de 2017, ou seja, anterior à criação da BNCC. Entende-se que a unidade temática central deste artigo se tornou foco de diversos professores após essa mudança, pois houve um aumento considerável nas publicações acadêmicas acerca do tema de Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física escolar (França et al., 2023).

A qualidade das aulas e o grau de conhecimento em diversas unidades temáticas podem ser reflexos da qualificação do docente, que é mostrado muitas vezes através do nível de formação profissional. Para Martins

e Mello (2019, p. 169), quanto maior a qualificação do professor, maior a possibilidade de se oferecer uma educação de qualidade na escola. Entretanto, para os mesmos autores, a maior parte dos professores da Educação Infantil, na década retratada, possuía apenas o ensino médio completo.

Nesse sentido, foi identificado o nível de formação profissional da amostra (tabela 3) para investigar se isso se repete na atualidade, porém nesta pesquisa deu-se prioridade a investigar o ensino fundamental.

Tabela 3 – Distribuição da Amostra por Nível de Formação Profissional

	n	%
Ensino superior (graduação)	02	06,7%
Pós-graduação lato sensu (especialização)	27	90,0%
Pós-graduação (mestrado profissional)	-	-
Pós-graduação stricto sensu (mestrado)	01	03,3%
Pós-graduação stricto sensu (doutorado)	-	-
Pós-graduação stricto sensu (pós-doutorado)	-	-
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Em relação ao grau de escolaridade, tem-se que 6,7% dos profissionais possuem grau de escolaridade como ensino superior completo (n=2), 90,0% como pós-graduação lato sensu (especialização) (n=27), 3,3% como pós-graduação stricto sensu (mestrado) e nenhum dos profissionais possuem grau de escolaridade como pós-graduação stricto sensu (pós-doutorado) (n=0), pós-graduação (mestrado profissional) (n=0) ou pós-graduação stricto sensu (doutorado) (n=0).

Compreende-se que a maioria dos entrevistados possuem grau de escolaridade como pós-graduação lato sensu (especialização). Mudança notória, que é extremamente positiva, pois evidencia a importância da formação continuada, onde os professores, que ainda são desvalorizados no país, tornam-se cada vez mais atuantes, confrontadores, questionadores e estimuladores em revisar as concepções e as práticas na docência, buscando trazer sempre a melhora na qualidade das aulas (Martins e Mello, 2019, p.169)

Quanto maior o tempo de atuação do profissional (tabela 4), maior pode ser o seu nível de escolaridade, assim como a experiência em abordar desde atividades mais simples até as mais complexas. Quando

relacionamos esse fator ao presente estudo, também levamos em consideração a base do que deverá ser passado em aula, sendo direcionados pela BNCC aqueles que iniciaram suas atuações a partir de 2017.

Tabela 4 – Distribuição da Amostra por Tempo de Atuação Profissional

	n	%
Menos de 1 ano	01	03,3%
Entre 1 e 5 anos	08	26,7%
Entre 5 e 10 anos	07	23,3%
Entre 10 e 15 anos	02	06,7%
Entre 15 e 20 anos	06	20,0%
Mais do que 20 anos	06	20,0%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Em relação ao tempo de atuação profissional em ambientes escolares, tem-se que 3,3% dos profissionais atuam a menos de 1 ano (n=1), 26,7% entre 1 e 5 anos (n=8), 23,3% entre 5 e 10 anos, 6,7% entre 10 e 15 anos (n=2), 20% entre 15 e 20 anos (n=6) e 20% dos profissionais atuam a mais do que 20 anos (n=6).

A maior parte dos entrevistados, formada pelas faixas de menos de 1 ano, entre 1 e 5 anos e de entre 5 e 10 anos, teve pelo menos 30% de vivência durante a pandemia da COVID 19, esses números podem chegar a até mesmo 60%. Ao que se diz relacionado acerca do tempo de atuação profissional da amostra (tabela 4) e a realidade pandêmica, tem-se que o ensino teve de ser adaptado para o meio virtual, com aulas à distância, e ainda está a sofrer novas adaptações, desde seu retorno ao meio físico, nas escolas e em realidade pós-pandemia. De acordo com Gaya (2023), esses anos de pandemia foram prejudiciais para o desenvolvimento dos jovens:

Os efeitos nefastos da pandemia sobre os níveis de alfabetização motora, desenvolvimento motor, sobre atividades física, sedentarismo e aptidão física relacionadas à saúde, ao desempenho esportivo e a saúde mental em nossas crianças e jovens são evidentes (GAYA, 2023).

O ensaio de Gaya (2023) transmite, em tom provocativo, estímulos para novos professores e também estudantes de Educação Física sobre a necessidade de se gerar mais reflexões, debates e questionamentos acerca das divergências filosóficas e pedagógicas impostas, abordadas em "*Reconectar a Educação Física à escola: um desafio pós-pandêmico* (Cardoso Coelho et al., 2022)", portanto sendo, segundo o ensaísta, insuficientes como meio de reconexão da docência com a escola e conseqüentemente necessitando de uma abordagem mais propositiva em prol de uma melhora qualidade de vida dos alunos.

Para esse estudo ficamos restritos a escolas da rede pública municipal, estadual e federal. Não por ser uma grande preferência, mas por se tratar da necessidade de se ater para a grande realidade dos brasileiros. Para Moraes e Belluzzo (2014), escolas privadas produzem uma maior qualidade de ensino, enquanto, o único ponto em que as públicas saem na frente, seriam de acordo com o número de profissionais com mais de 5 anos com experiência e a proporção que fez pós-graduação.

Tabela 5 – Distribuição da Amostra por Rede de Ensino

	n	%
Rede pública (municipal)	28	93,3%
Rede pública (estadual)	5	16,7%
Rede pública (federal)	0	0,0%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Em relação ao modelo de escola em que atuam, tem-se que 93,3% dos profissionais atuam na rede pública (n=28), 16,7% na rede pública (estadual) (n=5) e nenhum dos profissionais atuam na rede pública (federal) (n=0).

A diferença em valores conforme explicita a tabela acima já era esperado, simplesmente pelo fato do número de escolas municipais existentes, segundo Brasil (2022), a rede municipal é a principal responsável por ofertar os primeiros anos de ensino sendo, 69,6% que corresponde a 84,8% dos alunos de toda a rede pública, apesar desse número ter caído para 7,1 pontos entre 2020 e 2021, ainda é formado pela grande maioria.

Quando se trata do tamanho das escolas ou do órgão que as gere, temos as políticas públicas sendo colocadas em pauta. Para Freire (2018) esse tema se tornou muito amplo nos últimos anos, porém não se tem nenhuma garantia de que seus gestores irão cumprir seu papel com a exigência da sociedade, pois não há fiscalização, apesar de que a demanda de verba tenha aumentado para a educação pública, ainda não é suficiente para suprir a necessidade real.

A educação depende de muitos fatores para funcionar da forma que deveria, temos problemas como a falta de infraestrutura nas escolas e melhoria salarial dos docentes, uma vez que aumentaria o incentivo à educação, tanto para quem vive no meio interno quanto para quem vê externamente, pois vemos cada vez mais a baixa procura pela carreira docente.

Tabela 6 – Distribuição da Amostra por Porte da Instituição de Ensino

	n	%
Menos de 500 alunos (pequeno porte)	16	53,3%
Entre 500 e 1000 alunos (pequeno-médio porte)	13	43,3%
Entre 1001 e 2000 alunos (médio porte)	02	06,7%
Mais e 2000 alunos (grande porte)	-	-
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Em relação ao tamanho das escolas em que atuam, tem-se que 53,3% dos profissionais atuam em escolas de pequeno porte (n=16), 43,3% de pequeno-médio porte (n=13), 6,7% de médio porte (n=2) e nenhum dos profissionais atuam em escolas de grande porte (n=0).

Analisando a tabela 6, temos uma grande porcentagem de escolas de pequeno e pequeno-médio porte. Para Bendrath e Malagutti (2020) a questão da infraestrutura nas escolas é um tema pouco debatido em meio acadêmico no Brasil, uma vez que a arquitetura da escola influencia muito no processo de aprendizagem dos alunos.

Escolas de grande, médio e pequeno porte se diferem quando se trata de estrutura, e sabemos que algumas delas infelizmente sofrem uma grande carência de falta de materiais, e as mais afetadas são as de pequeno

porte. O ponto onde queremos chegar, é de que nem todos os professores incluídos na pesquisa possuem um ambiente totalmente apropriado para a aplicação de suas aulas, tendo que muitas vezes colocar sua criatividade em prova para tal.

Tabela 7 – Distribuição da Amostra por Quantidade de Profissionais na Escola

	n	%
Um profissional de Educação Física	08	26,7%
Dois profissionais de Educação Física	09	30,0%
Três profissionais de Educação Física	09	30,0%
Quatro profissionais de Educação Física	01	03,3%
Cinco profissionais de Educação Física	02	06,7%
Seis profissionais de Educação Física	-	-
Sete profissionais de Educação Física	01	03,3%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Em relação ao quantitativo de profissionais de Educação Física que atuam nessas escolas, tem-se que 26,7% delas possuem um profissional de Educação Física atuando (n=8), 30% possuem dois (n=9), 30% possuem três (n=9), 3,3% possuem quatro (n=1), 6,7% possuem cinco (n=2), 3,3% possuem sete (n=1) e nenhuma possui seis profissionais de Educação Física atuando (n=0).

Essa tabela de resultados é importante para esse estudo pois nos mostra a quantidade quase exata de profissionais que atuam nessas escolas, onde podemos observar que, tem escolas com bastante profissionais de Educação Física atuando nelas, onde também tem escolas com uma quantidade menor de profissionais de Educação Física atuando nelas.

Podemos observar na tabela que oito profissionais de Educação Física relataram que na escola onde trabalham tem somente um Profissional de Educação Física, mas como também um outro profissional de Educação Física relatou que tem sete profissionais de Educação Física atuando nas escolas que ele trabalha, e de acordo com a tabela, nenhum resultado de escola com seis profissionais de Educação Física.

Todavia, podemos ressaltar que há uma grande quantidade de

profissionais de Educação Física na maioria das escolas e reforçar que eles são muito importantes para que o ensino aprendizagem seja passado para os alunos. “A educação sozinha não transforma a sociedade, sem ela tampouco a sociedade muda.” (FREIRE, 2000, p. 67)

A relação dos níveis de Ensino que os profissionais de Educação Física atuam é importante para esse estudo pois nos mostra a quantidade quase exata de profissionais que atuam em cada área de Ensino.

Tabela 8 – Distribuição da amostra por níveis de ensino que atuam

	n	%
Ensino Infantil	05	16,7%
Ensino Fundamental I	06	20,0%
Ensino Fundamental II	05	16,7%
Ensino Médio	-	-
Ensino Infantil e Ensino Fundamental I	02	06,7%
Ensino Infantil e Ensino Fundamental II	01	03,3%
Ensino Infantil, Ensino Fundamental I e Ensino Fundamental II	04	13,3%
Ensino Fundamental I e Ensino Fundamental II	05	16,7%
Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II e Ensino Médio	01	03,3%
Ensino Fundamental II e Ensino Médio	01	03,3%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Em relação aos níveis de ensino em que atuam, tem-se que 16,7% dos profissionais atuam somente no Ensino Infantil (n=5), 20% apenas no Fundamental I - anos iniciais (1^o ao 5^o anos) (n=6), 16,7% apenas no Fundamental II - anos finais (6^o ao 9^o anos) (n=5), 6,7% no Ensino Infantil e Fundamental I (n=2), 3,3% no Ensino Infantil e Fundamental II (n=1), 13,3% no Ensino Infantil, Fundamental I e II (n=4), 16,7% no Ensino Fundamental I e II (n=5), 3,3% no Ensino Fundamental I, II e Ensino Médio (n=1), 3,3% no Ensino Fundamental II e Ensino Médio (n=1) e nenhum dos profissionais atuam somente no Ensino Médio (n=0).

A tabela 8 é importante para esse estudo pois tem como objetivo mostrar em quais níveis de ensino os professores atuam e a quantidade de profissionais que atuam em cada nível de ensino, e saber a quantidade de professores no nível que atua é muito importante.

Podemos observar nitidamente na tabela acima que na parte de

profissionais que trabalham somente em Ensino Médio não está preenchido, porque quase sempre esses profissionais, não generalizando, optam por dar aula em mais de uma nível de Ensino, seja por escolha própria ou pela própria sedu que escolhe por eles, por isso podemos observar que nessa amostra os profissionais atuam em mais de um nível de ensino.

Tendo em vista também que a área da Educação Física escolar tem crescido bastante nos últimos anos, e com isso vários profissionais de Educação Física vem ocupando seu espaço no ambiente escolar, e com isso tudo a valorização Física e a promoção do desporto.

A Comissão de Educação aprovou o PL 3467/2019, que inclui na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional a valorização da educação física e a promoção do desporto escolar como forma de desenvolvimento integral do cidadão.

Tabela 9 – Distribuição da amostra por quantidade de turmas que possuem

	n	%
Menos de 5 turmas	02	06,7%
Entre 5 e 10 turmas	15	50,0%
Entre 11 e 15 turmas	09	30,0%
Entre 16 e 20 turmas	03	10,0%
Mais de 20 turmas	01	03,3%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Em relação a quantas turmas são ministradas, tem-se que 6,7% dos profissionais ministram menos de 5 turmas (n=2), 50,0% entre 5 e 10 turmas (n=15), 30,0% entre 11 e 15 turmas (n=9), 10,0% entre 16 e 20 turmas (n=3) e 3,3% dos profissionais ministram mais que 20 turmas (n=1).

Já nessa tabela 9, percebe-se a diferença de aulas ministradas entre cada professor, que varia de acordo com cada escola em que eles atuam, em um número de aulas mais relevantes entre 5 a 15.

Na concepção de Barbosa (2001) quando o professor se limita a ministrar apenas aulas ditas “práticas”, nas quais são trabalhados somente movimentos corporais, estaremos fazendo o “jogo do sistema”, ou seja, a manipulação exercida pelo desporto de alto nível, e privando os alunos de desenvolverem sua consciência crítica.

Em relação ao quantitativo de aulas ministradas por semana (tabela 10), tem-se 3,3% dos profissionais ministram menos de 5 aulas/semana (n=1), 6,7% entre 5 e 10 aulas/semana (n=2), 13,3% entre 11 e 15 aulas/semana (n=4), 33,4% entre 16 e 20 aulas/semana (n=10), 20,0% entre 21 e 25 aulas/semana (n=6) e 23,3% dos profissionais ministram mais de 25 aulas/semana (n=7).

Tabela 10 – Distribuição da amostra por quantidade de aula semanais

	n	%
Menos de 5 aulas/semana	01	03,3%
Entre 5 e 10 aulas/semana	02	06,7%
Entre 11 e 15 aulas/semana	04	13,3%
Entre 16 e 20 aulas/semana	10	33,4%
Entre 21 e 25 aulas/semana	06	20,0%
Mais de 25 aulas/semana	07	23,3%
Total	30	100%

Fonte: produzido pelo autor

Muitos desses profissionais pesquisados, possuem diferentes cargas horárias que são entre 25 a 40 horas semanais, e cada turma tem 2 aulas de educação física por semana, apontando uma maior porcentagem de atuação entre 16 e 25 aulas ministradas por semanais.

Para Nascimento (1998, apud LORENZ e TIBEAU, 2003) “a educação física tem como objeto de estudo o conhecimento corporal, através dos jogos, atividades lúdicas, danças, lutas e outras práticas de ensino”. Muito se discute e se orienta sobre diversos conteúdos e sobre o que aplicar nas aulas de educação física, mas nem sempre o tempo de aula é suficiente para isto. A unidade temática central deste artigo, Práticas Corporais de Aventura, está em evidência pela BNCC desde 2017, sendo importante para compor a grade de estudos dos jovens. Relacionado a isso, tornam-se relevantes os resultados acerca da autoavaliação da amostra sobre os aspectos capacitivos (tabela 11) e qualitativos (tabela 12) que cercam o conhecimento da mesma quanto às modalidades envolvidas na unidade temática referida.

É relevante salientar que as modalidades comumente praticadas

fisicamente em um contexto extraescolar não serão abordadas diretamente neste contexto. Consciente dos desafios inerentes à organização dessas atividades escolares, merecem destaque a escassez de locais apropriados, a carência de recursos materiais, bem como a falta de compreensão da instituição de ensino em relação aos conteúdos específicos abordados na disciplina de Educação Física (Oliveira et al., 2020).

Tabela 11 – Autoavaliação da capacidade de ensinar Práticas Corporais de Aventura

Modalidades	Não conheço	Nada capacitado/a	Pouco capacitado/a	Capacitado/a	Muito capacitado/a
Arborismo	03 (10,0%)	10 (33,3%)	12 (40,0%)	04 (13,4%)	01 (03,3%)
Arvorismo	03 (10,0%)	09 (30,0%)	11 (36,7%)	05 (16,7%)	02 (6,7%)
Buildering	07 (23,3%)	15 (50,0%)	08 (26,7%)	-	-
Canoagem	02 (06,7%)	16 (53,3%)	11 (36,7%)	01 (03,3%)	-
Escalada	01 (03,3%)	11 (36,7%)	11 (36,7%)	04 (13,3%)	03 (10,0%)
Montanhismo	02 (06,7%)	12 (40,0%)	12 (40,0%)	02 (06,7%)	02 (06,7%)
Mountainbike	01 (03,3%)	13 (43,3%)	11 (36,7%)	04 (13,4%)	01 (03,3%)
Paintball	01 (03,3%)	11 (36,7%)	14 (46,7%)	02 (06,7%)	02 (06,7%)
Parkour	01 (03,3%)	12 (40,0%)	09 (30,0%)	06 (20,0%)	02 (06,7%)
Patins	01 (03,3%)	08 (26,7%)	12 (40,0%)	06 (20,0%)	03 (10,0%)
Rapel	01 (03,3%)	16 (53,3%)	08 (26,7%)	03 (10,0%)	02 (06,7%)
Skate	01 (03,3%)	07 (23,3%)	14 (46,7%)	08 (26,7%)	-
Slackline	01 (03,3%)	08 (26,7%)	10 (33,3%)	09 (30,0%)	02 (06,7%)
Stand-up paddle	02 (06,7%)	14 (46,7%)	09 (30,0%)	04 (13,4%)	01 (03,3%)
Surfe	01 (06,7%)	12 (40,0%)	12 (40,0%)	03 (10,0%)	02 (06,7%)

Fonte: produzido pelo autor

Em relação ao grau de capacitação dos docentes quanto à unidade temática, tem-se que o *buildering* seja o ponto fora da curva, no sentido negativo. Isso porque, 23,3% da amostra não conhecem a modalidade e nenhum profissional encontra-se entre as faixas de mais altas capacitações.

Para tal assunto, é preciso entender o porquê do *buildering* ter sido tratado por tantos profissionais como modalidade desconhecida: a prática mencionada está na pesquisa na língua inglesa, significando “escalada urbana”. Possivelmente, a língua utilizada pode ser a causa desse resultado, uma vez que, segundo a pesquisa do *British Council*, a população brasileira só possui 1% de fluentes nessa língua estrangeira, enquanto apenas 5% está entre os que possuem bom entendimento, mas sem fluência (E+B

EDUCAÇÃO; MARQUES, 2022).

Ao que diz respeito a um meio termo, tem-se as seguintes modalidades: arborismo, arvorismo, paintball, parkour e skate. Juntos possuem uma média de 72,7% (cerca de 22 profissionais por modalidade) entre as faixas de mais baixas capacitações.

Para Resende Júnior (p. 6, 2010), a qualificação do profissional se dá a partir do conhecimento específico e prático na área de interesse. Portanto, o mesmo invalida o conhecimento somente teórico para aplicação da prática e valida a capacidade do profissional acerca da experiência e qualidade técnica do próprio docente quanto à modalidade ministrada, ou seja, de acordo com o mesmo, "se tu queres ser um bom professor de natação, o mínimo que tu tens que fazer é nadar bem".

Partindo para os destaques positivos, tem-se patins e slackline como modalidades com resultados minimamente satisfatórios, uma vez que são as únicas a terem ao menos 30,0% dos docentes entre as faixas de mais altas capacitações.

Mesmo o slackline e o patins sendo modalidades que mais possuem amostras que recorreram por maiores capacitações, ainda existe um desafio na realização delas envolvendo a situação da infraestrutura escolar (MARTINS e MARTINS, 2021). Os autores também abordam a importância da BNCC no processo de formação inicial de docentes como um meio de aproximação dos campos acadêmicos e profissionais, desde que seus conteúdos de ensino sejam contemplados em matrizes curriculares.

Tabela 12 – Autoavaliação da qualidade no ensino das Práticas Corporais de Aventura

Modalidades	Não utilizo	Pouca qualidade	Moderada qualidade	Boa qualidade	Excelente qualidade
Arborismo	24 (80,0%)	01 (03,3%)	-	05 (16,7%)	-
Arvorismo	24 (80,0%)	01 (03,3%)	-	05 (16,7%)	-
Buildering	28 (93,3%)	-	-	02 (06,7%)	-
Canoagem	27 (90,0%)	01 (03,3%)	-	02 (06,7%)	-
Escalada	18 (60,0%)	06 (20,0%)	02 (06,6%)	02 (06,6%)	02 (06,6%)
Montanhismo	25 (83,3%)	01 (03,3%)	01 (03,3%)	02 (06,7%)	01 (03,3%)
Mountainbike	27 (90,0%)	-	01 (03,3%)	02 (06,7%)	-
Paintball	26 (86,7%)	01 (03,3%)	01 (03,3%)	02 (06,7%)	-
Parkour	18 (60,0%)	04 (13,4%)	01 (03,3%)	03 (10,0%)	04 (13,4%)

Patins	24 (80,0%)	03 (10,0%)	-	03 (10,0%)	-
Rapel	26 (86,7%)	01 (03,3%)	-	02 (06,6%)	01 (03,3%)
Skate	17 (56,7%)	06 (20,0%)	01 (03,3%)	05 (16,7%)	01 (03,3%)
Slackline	12 (40,0%)	06 (20,0%)	01 (03,3%)	09 (30,0%)	02 (06,7%)
Stand-up paddle	26 (86,7%)	01 (03,3%)	01 (03,3%)	02 (06,7%)	-
Surfe	27 (90,0%)	-	01 (03,3%)	02 (06,7%)	-

Fonte: produzido pelo autor

Em relação ao grau de qualidade das aulas dentro da Unidade Temática de Práticas Corporais de Aventura, tem-se como destaques negativos a falta de utilização das modalidades *Patins* e *Paintball*. Isso porque, quando relacionamos os resultados da tabela 11 com os da tabela 12, torna-se visível a existência de uma problemática altíssima, onde os profissionais estão parcialmente capacitados, mas não inserem as práticas em sua docência.

De acordo com Martins e Martins (2021), essa realidade decorre da tendência dos professores de Educação Física no Brasil em restringir suas aulas para atender às preferências dos alunos, que demonstram um notável desinteresse em explorar novas práticas corporais, concentrando-se exclusivamente em esportes tradicionais como basquetebol, futebol, handebol e voleibol. No entanto, os autores ressaltam que a prática do *Slackline* se destaca em relação às outras modalidades da área temática devido à sua ampla aceitação entre os estudantes. Sua fácil flexibilização permite a criação de aulas de alta qualidade, mesmo quando não se dispõe de recursos específicos, fazendo uso de materiais didáticos improvisados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi investigar a percepção dos professores de Educação Física da rede pública da região da Grande Vitória/ES em relação à conexão entre sua capacidade técnica para ensinar a unidade temática de Práticas Corporais de Aventura, conforme proposta pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), e o grau de qualidade da sua implementação no ambiente de trabalho diário. Para tal, utilizou-se um questionário autoavaliativo com abordagem quali-quantitativa. A elaboração

deste trabalho revelou que uma considerável parcela dos profissionais carece de conhecimento e habilidades para implementar as PCA (Práticas Corporais de Aventura) nos ambientes escolares. Além disso, é preocupante constatar que muitas instituições de ensino não dispõem de espaços físicos adequados e/ou recursos didáticos específicos, o que representa um desafio significativo para o docente. É importante ressaltar que a incorporação dessas modalidades de aventura pode conferir um atrativo adicional às aulas, proporcionando maior engajamento por parte dos alunos. Dessa forma, urge uma reflexão mais aprofundada sobre essa unidade temática, visando o desenvolvimento de estratégias e soluções que permitam a integração bem-sucedida dessas práticas no contexto educacional.

Conseqüentemente, a implementação das PCA no ambiente escolar configura-se como uma abordagem inovadora, de grande relevância e que demanda a inclusão desde os primeiros anos de escolaridade dos alunos. Essas práticas propiciam um desenvolvimento cognitivo, o aprimoramento de habilidades psicomotoras e a vivência de emoções, estabelecendo uma interação entre o aluno e o meio-ambiente, com vistas ao bem-estar geral. É imprescindível reconhecer o valor dessa abordagem e também considerar sua incorporação como parte integrante do currículo escolar, proporcionando assim oportunidades enriquecedoras para os estudantes. Considerando essa perspectiva, surge a imperativa necessidade de conduzir estudos adicionais com o intuito de aprofundar o conhecimento e promover descobertas nessa área específica. É essencial investigar acerca das razões pelas quais muitas escolas e instituições de ensino, principalmente na região de Grande Vitória/ES, não oferecem aulas adequadas de Educação Física com enfoque nas Práticas Corporais de Aventura.

Dessa forma, torna-se evidente a necessidade de realizar mais pesquisas que abordem a qualificação profissional dos professores, abrangendo tanto os jovens acadêmicos que estão no início de sua graduação quanto os docentes com vasta experiência e currículos notáveis. É imprescindível explorar os resultados dessas investigações, uma vez que

podem gerar discussões mais amplas, abordagens inovadoras e transformações significativas na qualificação dos profissionais. Compreende-se que ao persistir nessa busca por conhecimento, é possível elevar a qualidade das aulas, aprofundar o nível de conhecimento dos professores e, por conseguinte, alcançar maior sucesso na promoção da saúde e educação dos alunos. Encoraja-se, portanto, a dedicação aprofundada nesse campo de pesquisa, visando contribuir para um ambiente educacional mais enriquecedor e eficiente.

Diante disso, entende-se que é responsabilidade da comunidade científica, docentes, acadêmicos e de entusiastas da Educação Física escolar a promoção de pesquisas mais aprofundadas sobre esse tema, explorando as diversas abordagens e soluções possíveis para enriquecer a prática pedagógica no contexto educacional.

5 REFERÊNCIAS

BENDRATH, Eduard Angelo; MALAGUTTI, João Paulo Melleiro. O fator infraestrutura em projetos de esporte e lazer em escolas públicas. **Pensar a Prática**, v. 23, 2020.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: A Educação é a Base. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica; (2018, p.39).

BRASIL. Ministério da educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). Brasília (2021).

CARDOSO, Elisabete M. Somavilla. A influência da internet na escrita em sala de aula. Curso de Pós-Graduação em Mídias Integradas na Educação Profissional e Tecnológica. Universidade Federal do Paraná (UFPR), 2015.

DOMÍNGUEZ, Adrián; NAVARRETE, Joseba Saenz de; MARCOS, Luis de; SANZ, Luis Fernández; PAGÉS, Carmen; HERRÁIZ, José Javier Martínez. Gamifying learning experiences: **Practical implications and outcomes**. **Journal Computers & Education**, Virginia, v. 63, p. 380–392, 2013.

FREIRE, A. do N. As políticas públicas de educação no Brasil recente: um novo olhar sobre a educação do município de Ruy Barbosa- RN. **Revista Hipótese**, Bauru, v. 5, p. 2–12, 2019. Disponível em: <<https://revistahipotese.editoraiberoamericana.com/revista/article/view/104>>

>. Acesso em: 17 jun. 2023.

Freire, P. Ação cultural para a liberdade e outros escritos. 5a ed. São Paulo: Paz e Terra; 1981.

KAUFMANN, Jean-claude. A entrevista compreensiva: um guia para pesquisa de campo. Petrópolis: **Vozes**; Maceió: Edufal, 2013.

YING, Robert K. Estudo de caso: planejamento e métodos. Trad. Daniel Grassi. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

ÁLVARES, L. M.; FREITAS, A.C. **Pesquisa qualitativa em linguagem:** trajeto(s) metodológico(s) da observação participante. João Pessoa: Ideia, 2018. E-book.

Base Nacional Comum Curricular (BNCC): “A etapa da Educação Infantil” (da página 35 até 52). Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=796_01-anexo-texto-bncc-reexportado-pdf-2&category_slug=dezembro-2017-pdf&Itemid=30192>. Acesso em 25 mai. 2023.

MARTINS, R. L. R.; MELLO, André. Perfil profissional dos Professores de Educação Física que atuam na Educação Infantil Pública das capitais brasileiras.

Humanidades e Inovação, v. 6, n. 15, p. 160-172, 11 nov. 2019.

Moraes AGE de, Belluzzo W. **O diferencial de desempenho escolar entre escolas públicas e privadas no Brasil**. Nova econ [Internet]. 2014May;24(2):409–30.

Available from: <https://doi.org/10.1590/0103-6351/1564>

LE MOS, Carlos Augusto Fogliarini. **Qualidade de vida na carreira profissional de professores de educação física do magistério público estadual/RS**. 2007.

Florianópolis, SC, [s. l.], 2007. Disponível em:

<<http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/89948>>. Acesso em: 13 jun. 2023.

LORENZ, C. F.; TIBEAU C. Educação física no ensino médio: estudo exploratório sobre os conteúdos teóricos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 66, 2003.

FRANÇA, D. L. DE; ROCHA, A. J. P. DA; DE OLIVEIRA, V.; VAGETTI, G. C. As

práticas corporais de aventura nas aulas de Educação Física escolar: uma revisão de escopo. **Educação: Teoria e Prática**, v. 33, n. 66, p. e33[2023], 30 maio 2023.

GAYA, Adroaldo. DIVERGÊNCIAS SOBRE O ENSAIO RECONECTAR A EDUCAÇÃO FÍSICA À ESCOLA. **Expressa Extensão**, v. 28, n. 2, p. 203-217, 2023.

E+B EDUCAÇÃO; MARQUES, Daniele. **Brasil tem 1% da população fluente em inglês**. 17 jun. 2022. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/noticias/brasil-tem-1-da-populacao-fluente-em-ingles>>. Acesso em: 17 jun. 2023.

RESENDE JÚNIOR, Orlei Silveira de. Depoimento de Orlei Silveira de Resende Júnior. [Entrevista concedida a] DEMARCO, Paula Ribeiro; COUTINHO, Sílvia Lucas. **Lume UFRGS**, Porto Alegre, p. 01-07, 2010.

MARTINS, G. G.; MARTINS, R. L. R. Slackline como conteúdo de ensino na Educação Física escolar: análise da produção científica. **Temas em Educação Física Escolar**, v. 6, n. 2, p. 28-54, 1 out. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.33025/tefe.v6i2.3091>>. Acesso em: 18 jun. 2023.

INTRODUÇÃO DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR EM CRIANÇAS DE 0A 2 ANOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Gabriella Soares Pereira¹, Samara de Oliveira cunha¹, Mary Zanadreja dos Santos Gambarini Coelho².

1 Acadêmico do curso de Nutrição

2 Mestre – Docente Multivix Cariacica

RESUMO

A alimentação nos primeiros 24 meses de vida tem um impacto significativo no desenvolvimento dos hábitos alimentares das crianças. A amamentação é fundamental nesse período, pois estabelece um padrão inicial de alimentação saudável. A introdução precoce de alimentos complementares pode não conter os nutrientes necessários para fortalecer o sistema imunológico do bebê, aumentando o risco de diarreia, infecções e desnutrição. Este estudo tem como objetivo destacar a importância do aleitamento materno e da alimentação complementar adequada para o crescimento e desenvolvimento infantil. Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa qualitativa que teve como objetivo analisar artigos encontrados em bases de dados acadêmicas e fontes de pesquisa relevantes, como PubMed, Scielo, CAPES e Google Acadêmico. Destacou-se a importância da presença de um nutricionista profissional para orientar devidamente a introdução dos alimentos. Estudos evidenciaram que o momento correto para iniciar as refeições e suprir as necessidades energéticas dos lactentes é crucial, enfatizando os riscos tanto da introdução precoce quanto da tardia. É fundamental divulgar e discutir os prejuízos causados pela introdução inadequada dos alimentos complementares e pela substituição do aleitamento materno por fórmulas artificiais, fornecendo informações e conhecimentos aos pais ou responsáveis sobre os aspectos fisiológicos e nutricionais da alimentação infantil. O aleitamento materno desempenha um papel essencial no desenvolvimento saudável da criança.

Palavras-Chave: Hábitos alimentares; Aleitamento materno; Nutrição.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Sousa (2003), ter um cuidado nas primeiras etapas da vida é essencial por ser um período muito frágil devido ao rápido crescimento e dependência dos cuidados da mãe.

As crianças pequenas são um dos grupos mais frágeis a erros, insuficiências e excessos alimentares, que podem afetar seu estado nutricional, como desnutrição, deficiências de micronutrientes ou excesso de peso, sendo que durante esta fase, a nutrição desempenha uma função importante na garantia de desenvolvimento e crescimento condizente (LUANA et.al., 2012).

Para Guimarães (2015), a alimentação saudável durante a infância é benéfica para o desenvolvimento intelectual e no crescimento adequado da criança como também na cautela de doenças, por isso, recordar à criança uma alimentação adequada, visando evitar futuras alterações nutricionais negativas e agravo à sua saúde é de fundamental importância.

Desse modo, a amamentação é uma forma ideal de alimentar crianças pequenas porque, além de preservar de doenças infecciosas e servir como importante origem de nutrição promove uma relação afetiva entre mãe e bebê promove o desenvolvimento físico, cognitivo, social e psicológico da criança (GRACIETE et al., 2004).

Para a Organização Mundial da Saúde (2015) e o Ministério da Saúde (2003), faz-se necessário a amamentação até dois anos e idade ou mais e que não há recomendação de introdução alimentar anterior aos seis meses e nem de se fazer uso de suplementação, a não ser em casos específicos com orientação.

A alimentação complementar antes do período seis meses não traz benefícios e pode até atrapalhar a saúde da criança, já que a introdução prévia de outros alimentos leva a mais ocorrência de diarreia, mais internações por doenças respiratórias, risco de desnutrição, desenvolvimento de atopia e outros prejuízos à saúde, crescimento e desenvolvimento das crianças (DIAS 2010, SILVEIRA, 2008 e CASTRO, 2010).

É importante destacar que a complementação alimentar é representada como a alimentação a qual é fornecida à criança alimentos ou substâncias além do leite materno, ou seja, é oferecido alimento sólido para o bebê, sendo recomendado iniciar tal processo com uma alimentação que seja rica em proteínas, energia e micronutrientes (LUANA et.al., 2012).

Muitos fatores influenciam na introdução alimentar e na amamentação,

dentre eles o conhecimento da mãe merece ressaltado, pois ela é a referência no cuidado à criança, além da autoridade de fatores relacionados ao cenário familiar, econômico e sociocultural, sendo essencial o acesso a informações que contribuam com o processo de introdução alimentar (GRACIETE et al., 2004).

Com isso, o cuidado materno é bastante relevante para a saúde da criança e pode ser influenciado pela qualidade das informações de saúde, formação e idade da mãe, além do período que a ela vai disponibilizar para o cuidado do filho (MURIELLE, 2012).

As famílias fornecem às crianças uma ampla área de aprendizado social, como o ambiente cotidiano vivenciado, bem como o estilo de vida praticado por pais e familiares e as relações sociais, as quais podem influenciar diretamente na dieta, nos hábitos alimentares e afetar o balanço energético dos alimentos devido à sua disponibilidade e composição (LUANA et.al., 2012).

Diante disso, as famílias poderão estabelecer hábitos de aprendizagem socialmente aceitos ou introduzir novos que ajudem a desenvolver padrões de costume alimentar adequados (GRACIETE et al., 2004).

Este trabalho tem como objetivo destacar a importância do aleitamento materno e da introdução adequada de alimentos complementares na idade correta para o desenvolvimento saudável das crianças, com ênfase no papel do nutricionista e na necessidade de educar os pais sobre as necessidades nutricionais na alimentação infantil. A pesquisa se concentra na avaliação dos impactos na saúde da criança devido à introdução inadequada de alimentos e na identificação do período ideal. A justificativa para este trabalho é a necessidade de promover a importância do aleitamento materno e da alimentação complementar adequada, com destaque para o papel do nutricionista como apoio à família.

A metodologia utilizada para a elaboração do presente trabalho, se refere a uma revisão de literatura narrativa qualitativa, que reúne informações coletadas por meio da análise de estudos já realizados por autores, priorizando utilizar artigos científicos publicados em revistas indexadas nos últimos 15 anos, como as revistas "dataSciELO", "Lilacs", "Capes" e "Google Scholar," e analisados segundo os objetivos, a metodologia e resultados.

Os descritores utilizados para realizar as buscas foram “Aleitamento Materno”, “Alimentação Complementar”, “Desmame”, “Nutrição Infantil” e “Hábitos Alimentares”.

A abordagem utilizada para a pesquisa será a abordagem qualitativa. Segundo Marconi e Lakatos (2022) na pesquisa qualitativa é possível realizar as relações existentes entre características observáveis, ou experimentalmente determináveis do objeto que será estudado, assim como sua classe de fenômenos.

A análise da pesquisa é explicativa, em que seu objetivo é “identificar os fatores que subjazem à ocorrência de determinados fenômenos” (MARCONI e LAKATOS, 2022, p. 297). Ainda, a análise da pesquisa é, também, descritiva, em que “tem como propósito observar e descrever um fenômeno” (PEREIRA, 2019, p. 85).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 ALEITAMENTO MATERNO

O leite materno é apontado como sendo o alimento indispensável para bebês e crianças até os 24 meses de vida, tendo em vista que é composto por nutrientes essenciais para o desenvolvimento, sendo também de fácil digestão e assimilado de maneira completa pelo organismo infantil (LIMA, 2017).

Segundo aponta o Ministério da Saúde (2015), o leite materno é comprovadamente capaz de fornecer componentes que auxiliam na imunidade das crianças, protegendo de inúmeras doenças, bem como reduzindo a mortalidade infantil.

Lima et al. (2017), aponta que o leite materno é um alimento considerado superior, composto por lipídios, proteínas, água, carboidratos e sais minerais, sendo um alimento vital e seguro para os bebês e crianças.

A tabela 1 apresenta parte dos compostos do leite materno.

Tabela 1: Compostos do leite materno.

Leite materno (100g)	Unidade	Precoce *	Colostro ^{b,c}		Transição ^b	Maduro ^{b,c}	
Água	G		88,2		87,4		87,1
Energia	Kcal		58	56	67	70	69
Proteína	G	5,4	2,3	2,0	1,5	0,9	1,3
Lipídios	G	2,1	2,9	2,6	3,7	4,2	4,1

Fonte: Ministério da Saúde (2003).

Assim, Vieira et al. (2004) expõe que o indicado é que a seja mantida a amamentação de dois até três anos de idade, tendo em vista os benefícios encontrados. Nesse contexto, Lima (2017) apresenta algumas das principais vantagens de se manter a amamentação, tanto para os bebês, quanto para as genitoras.

Para as crianças, a autora enfatiza o aleitamento materno como sendo capaz de proteger de alergias, obesidade, diarreia, infecções respiratórias e oferece promoção do crescimento, do desenvolvimento infantil, além de estabelecer vínculo com a mãe.

Em relação aos benefícios para as mães Lima (2017) aponta a rápida recuperação do peso corporal no pós-parto, a redução da ocorrência de anemias, proteção contra diabetes, bem como a redução nos riscos de desenvolvimento de câncer mamário, endométrio e ovários.

Dessa maneira, Soares (2018), também enfatiza que uma alimentação correta na infância, contribui para um crescimento adequado e precaução de doenças, sendo nos primeiros 6 meses da criança, essencial o aleitamento materno exclusivo para suprir todas as demandas nutricionais.

Para Lima, Javorski e Vasconcellos (2011), amamentar é uma ação considerada fisiológica e espontânea, sendo além da necessidade de nutrir, um momento de interação e criação de vínculo entre mãe e bebê.

Sabe-se que há algumas mulheres com dificuldades no processo de amamentação, já que pode haver desconforto durante o processo. Com isso, Vieira et al. (2004) expõe que a correta nutrição de bebês e crianças, envolve o conhecimento por parte da população, ou seja, a orientação para gestantes e

puérperas contribui diretamente para que a amamentação seja mantida no período considerado adequado, mesmo com algumas dificuldades.

Nesse contexto, enfatiza-se que durante a amamentação, o volume de leite a ser produzido é variável e irá depender do quanto o bebê mama e da frequência com que são feitas as mamadas, sendo que quanto maior o número de vezes que o bebê mamar, maior será a produção do leite pela mãe (LIMA et al., 2017).

Assim, outro fator que irá contribuir para o aleitamento materno é a técnica da amamentação, que auxilia diretamente na chamada “pega” correta do bebê, que faz com o bebê consiga retirar o leite das mamas da mãe sem causar dor ou ferimentos, contribuindo para uma amamentação eficiente (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

No que se refere aos horários e duração, a indicação é que o aleitamento materno seja em livre demanda, ou seja, sem haver restrição por parte da mãe, levando em consideração que a criança tende a mamar entre até 12 vezes por dia, dependendo da fome que a mesma apresenta (SOARES, 2018).

A energia fornecida durante o aleitamento materno cresce de acordo com que o mesmo passa pela maturação, sendo necessário para atender à demanda crescente de calorias para o desenvolvimento e crescimento da criança (VIEIRA et al., 2004).

Os conceitos alimentares têm grandes influencias nos cuidados maternos. As famílias com hábitos inadequados terão mais dificuldades de passar uma alimentação infantil adequada para a criança (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

Desse modo, mesmo a partir do segundo ano de vida, é relevante que sejam fornecidos pelo menos 500ml de leite materno, o que irá contribuir para a continuidade do fornecimento de vitaminas C, A e proteínas (ALVES, OLIVEIRA e RITO, 2018).

Diante disso, a introdução alimentar é indicada a partir do sexto mês do bebê, sendo a intenção criar hábitos alimentares positivos, com alimentos saudáveis e variados, que auxiliaram na promoção da saúde e desenvolvimento da criança nos próximos anos de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

a. INTRODUÇÃO ALIMENTAR

De acordo com Dutra (2012), um dos problemas mais comuns quanto à inserção da introdução alimentar é que existem crenças no nosso país que são confusas para alimentação de lactantes e bebês, levando em consideração a reprodução de comportamentos utilizados por gerações passadas.

Conforme Stela Splendor, Dionara Volkweis, Tais Soder, Thais Pinheiro, Fabiana Benetti (2016), a alimentação introduzida de forma prematura, bem como realizar o desmame de maneira abrupta, pode atrapalhar no progresso da conduta alimentar e nutricional e, mesmo assim, ainda há muitas crianças com uma rotina de alimentação inadequada, por conhecimento dos pais.

Nesse sentido, Dutra (2012) aponta que o desmame, praticado antigamente, consistia na retirada do leite materno ao se iniciar a introdução alimentar, sendo que tal prática pode gerar falta de nutrientes para os bebês e atrapalhar em seu desenvolvimento físico e cognitivo sendo, por isso, não indicado que se utilize tal prática.

Para o Ministério da Saúde (2003), ao iniciar a introdução alimentar, não se faz necessário que a mãe interrompa a amamentação com leite materno, sendo importante associar a oferta de alimentos com o leite materno, mantendo o fornecimento dos nutrientes corretos para o bebê.

Ainda, de acordo com Cunha (2012), a introdução alimentar deve ser de forma lenta e gradual para que o bebê vá se adaptando a consistência e sabor da nova alimentação inserida em seu cotidiano, já que se trata de um novo hábito.

De acordo com Leão et al. (2020), a introdução alimentar se caracteriza pelo processo da oferta gradual dos alimentos como forma de complemento à amamentação, sendo um assunto de extrema importância, pois a oferta dos alimentos adequados para o bebê, bem como sua iniciação na idade correta, faz toda diferença no desenvolvimento infantil, refletindo na vida futura da criança.

Segundo o Ministério da Saúde (2015), não há vantagens em se oferecer alimentos antes dos 6 meses completos de vida, tendo em vista que o leite materno é comprovadamente um alimento completo, com os nutrientes suficientes para a manutenção da saúde do bebê.

Desse modo, Lopes et al. (2018), enfatiza que ofertar alimentos para os bebês antes de completar os 6 meses de vida, além de não ter benefícios, ainda pode trazer prejuízos a saúde dos mesmos.

Mattos e Santos (2021) apontam que na introdução alimentar é de grande importância a atenção ao preparo dos alimentos, evitando utilizar sal ou temperos industrializados. As autoras enfatizam que a introdução alimentar deve ser feita com alimentos *in natura*, os quais não sofrem modificações em seu processo ou alimentos considerados minimamente processados, ou seja, que sofrem pequenas modificações, sem adição de substâncias prejudiciais a saúde.

De acordo com Lima, Javorski e Vasconcelos (2011), a partir dos 6 meses, é recomendado manter a amamentação e introduzir frutas variadas na alimentação do bebê, que podem ser oferecidas no café da manhã e no lanche da tarde. Entre os 7 e 8 meses, é aconselhável começar a oferecer alimentos na hora do almoço e do jantar.

Para montar um prato considerado ideal para os bebês na fase da introdução alimentar a partir dos 07 e 08 meses de vida, deve-se inserir um alimento de cada grupo para o fornecimento correto de nutrientes, conforme tabela 2.

Tabela 2: Exemplos de alimentos para montar o prato do bebê.

Grupo	Exemplos
Cereais, raízes e tubérculos	Batata inglesa ou doce, arroz, milho, inhame, mandioca.
Legumes e verduras	Cenoura, chuchu, couve, abóbora, agrião, quiabo, couve-flor, brócolis, beterraba.
Leguminosas	Feijão (preto, vermelho, branco), lentilha, ervilha, grão de bico.
Carne e ovos	Frango, carne bovina, peixes, ovos, dentre outras carnes.

Fonte: Adaptado de Mattos e Santos (2021).

Em relação as quantidades de cada alimento, Mattos e Santos (2021) expõe

que entre 07 e 08 meses deve-se oferecer 3 ou 4 colheres de sopa por refeição e entre 09 e 12 meses 4 a 5 colheres de sopa. Já entre 12 e 24 meses, pode-se oferecer 5 a 6 colheres de sopa.

A consistência dos alimentos também precisa ser adaptada em cada fase da introdução alimentar, assim como ocorre com as quantidades, facilitando a mastigação do bebê e sua deglutição (DIAS, FREIRE e FRANCSCHINI, 2010)

O Ministério da Saúde (2003) expõe que até os 12 meses de vida não é indicado ofertar sucos, já que possui pouca quantidade de fibra, não promove saciedade, além de estar associado ao surgimento de cárie e de não estimular a mastigação.

A partir dos 12 meses, é recomendado ofertar uma quantidade de no máximo 120ml de suco por dia, sendo o mesmo natural e sem a adição de açúcar, tendo em vista que o açúcar não deve ser oferecido até os 24 meses de vida por estar associada a obesidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Mattos e Santos (2021) evidenciam que a partir dos 12 meses de vida, a comida oferecida ao bebê pode ser a mesma consumida pela família, mas deve-se levar em consideração a utilização de temperos naturais e a reduzir a gordura utilizada, além de buscar oferecer alimentos saudáveis, com verduras e legumes.

De acordo com Leão et al. (2020), um método utilizado para auxiliar no processo de introdução alimentar é o Método BLW, o qual consiste na alimentação guiada pelo próprio bebê, ou seja, é ele quem conduz sua alimentação de acordo com a sua fome, decidindo o quanto come durante as refeições.

Com isso, o método BLW é visto como um método que oferece vantagens para o bebê, fazendo com que ele tenha contato direto com o alimento, conhecendo sua textura, cores e sabores, aprenda seu processo de mastigação, além de estimular seus movimentos motores, já que o bebê utiliza as próprias mãos para se alimentar (ARANTES et al., 2018).

Como forma de facilitar a alimentação do bebê nesse período, há indicações de como cortar os alimentos e de como cozinhá-los para que fique bem macio o que irá ajudar a evitar engasgos no bebê durante a alimentação (LEÃO et al., 2020).

Como exemplo, a figura 1 apresenta o corte que deve ser utilizado ao

oferecer frutas para o bebê na introdução alimentar.

Figura 1: Corte das frutas na introdução alimentar.



Fonte: Garcia (2021).

Na introdução alimentar guiada pelo método BLW, o tamanho do pedaço deve ser feito de modo com que o bebê consiga segurar o alimento para morder e, após criar autonomia, o corte do pedaço pode ser reduzido de forma que o bebê consiga pegar o pedaço e o levar inteiro até a boca (ARANTES, 2018).

A figura 2 demonstra a introdução alimentar guiada pelo método BLW.

Figura 2: Introdução alimentar no método BLW.



Fonte: Ministério da Saúde (2015).

Assim, o método BLW contribui para que a introdução alimentar seja feita de forma segura e estimular o bebê na hora das refeições. Nesse contexto, se evidencia que a alimentação realizada durante a infância tem papel fundamental nas demais etapas da vida do sujeito, sendo especialmente nos primeiros anos de vida, os quais são decisivos para o crescimento, desenvolvimento e formação de bons hábitos, que contribuirão para uma vida saudável (MATTOS e SANTOS, 2021).

Desse modo, prezar por uma introdução alimentar adequada, com alimentos saudáveis, na fase correta, é essencial para o desenvolvimento da criança, além de estimular hábitos saudáveis, com alimentos que fornecem bons nutrientes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Em contrapartida, Spyrides et al., (2005) mostram a diferença nos padrões de desenvolvimento de crianças que são amamentadas nos seios e criança que são amamentadas por fórmulas.

Conforme Dias, Freire e Franceschini (2010), é comum encontrar crianças que a partir do quarto mês já fazem consumo de mingau, suco de fruta e sopa, entre outros alimentos, o que pode trazer malefícios para a criança.

A inserção de fórmulas infantis tem sido cada vez mais comuns, conforme aponta o Ministério da Saúde (2015), sendo considerado um substituto ao leite materno. Diante disso, Cândido et al. (2021) destaca que as fórmulas utilizadas para alimento infantil são desenvolvidas para se aproximarem do leite materno.

Neste contexto, as fórmulas infantis existentes no mercado atualmente, podem ser utilizadas com orientação médica ou nutricional em casos específicos e, em grande parte, por um período de tempo já estabelecido (CUNHA et al., (2012).

De acordo com o Ministério da Saúde (2015), deve-se sempre enfatizar que as fórmulas infantis necessitam ser prescritas por profissionais e que não é favorável a distribuição das fórmulas em larga escala por parte dos serviços de saúde, já que este alimento não se faz necessário para os bebês que estão sendo amamentados.

Diante disso, o Ministério da Saúde (2015), enfatiza que, apesar de as fórmulas utilizadas serem semelhantes ao leite materno, as propriedades

nutricionais existentes no mesmo não chegam ao mesmo patamar do leite materno e, em alguns casos, pode gerar impacto negativo para o bebê.

Para Cândido et al. (2021), a inserção de fórmulas sem a devida orientação, está associada a um maior risco de diabetes infantil, obesidade, aumento da pressão arterial, além da possibilidade de desencadear alguns tipos de câncer na vida adulta, sendo enfatizado que o leite materno atua como uma proteção contra tais doenças.

Assim, as situações indicadas para a inserção de fórmula infantil são aquelas em que não há o acesso ao leite materno para o bebê, sendo o tipo de fórmula e a quantidade a ser utilizada previamente prescrita por um profissional (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

b. CONTRIBUIÇÃO DO NUTRICIONISTA NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

O profissional de nutrição tem como papel contribuir para a promoção da saúde do ser humano, visando planejar e executar ações que possam contribuir para melhor qualidade da alimentação dos sujeitos, sempre baseado em conhecimentos científicos (LIMA et al., 2012).

Segundo o Ministério da Saúde (2003), a nutrição é fundamental para promover um desenvolvimento saudável do ser humano. É comprovado que a alimentação adequada desde os primeiros estágios de vida é essencial para garantir qualidade de vida.

Para Lopes et al., (2018) a alimentação praticada nos primeiros 2 anos de vida é considerada essencial para que haja um crescimento e desenvolvimento do sujeito, sendo que a ingestão de nutrientes e calorias deve ser suficiente para que o organismo funcione corretamente e mantenha suas funções.

A não informação correta para com a família do bebê pode fazer com que haja redução dos cuidados alimentares que se deve ter com os bebês, pois a promoção da saúde começa na infância com práticas realizadas dentro do próprio lar (LIMA et al., 2012).

Assim, buscar a ajuda de um profissional de nutrição pode ser primordial para

sanar dúvidas a respeito da introdução alimentar, já que costumes praticados por décadas entre as gerações são comprovadas como responsáveis por causar doenças, como é o caso da obesidade (BARROS e SEYFFARTH, 2008).

No contexto em questão, observa-se que a obesidade tem se tornado cada vez mais prevalente no Brasil, sendo considerada uma das doenças que mais têm aumentado. Esse cenário é atribuído, principalmente, à adoção de uma alimentação inadequada desde a infância, caracterizada pelo consumo excessivo de produtos industrializados ricos em açúcar. Um exemplo é a oferta comum de biscoitos aos bebês durante a fase de introdução alimentar (MARTINS, 2012).

Carvalho et al. (2015) aponta que os pais costumam buscar os consultórios de nutricionistas em fases da infância em que a criança já apresenta algum problema de saúde, como falta de nutrientes, vitaminas e, até mesmo, quando já se encontram acima do peso, sendo necessário introduzir uma dieta elaborada para buscar melhorias.

Com isso, o nutricionista acaba sendo visto como uma saída para situações em que o problema já está estabelecido e não como um profissional que pode contribuir para evitar que a saúde seja prejudicada por hábitos alimentares ruins (CARVALHO et al., 2015).

De acordo com Lima et al. (2011), faz-se necessário que o nutricionista seja um profissional que faça parte da infância do sujeito, sendo buscado pelos pais quando há dúvidas e necessidade de informação para melhor nutrição do bebês e crianças.

Dessa maneira, antes de iniciar a introdução alimentar, a família pode buscar um nutricionista para verificar as necessidades dos bebês no momento da inserção de novos alimentos, pois o profissional poderá orientar sobre os alimentos adequados, quantidades e maneiras certas de se oferecer ao bebê, contribuindo para que a introdução alimentar seja uma fase positiva tanto para o bebê, quanto para a família (CARVALHO et al., 2015).

Outro ponto a se destacar, segundo Dias, Freire e Franceschini (2010) é que a qualquer indicativo de necessidade ou vontade por parte dos pais de inserção de fórmulas infantis, o mesmo seja feito com o aconselhamento de um profissional, sendo que o profissional de nutrição pode orientar a respeito da fórmula mais indicada para demanda identificada, bem como auxiliar nas quantidades a se ofertar.

Assim, o nutricionista na introdução alimentar se torna um aliado para a família, sanando dúvidas e contribuindo para que o bebê receba os nutrientes adequados para um bom desenvolvimento e crescimento (CARVALHO et al., 2015).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta pesquisa, foi possível para ampliar o conhecimento sobre introdução alimentar em crianças de 0 a 2 anos bem como apontar qual é o tempo correto do aleitamento materno, e a idade correta para a iniciação dos alimentos complementar.

Desse modo, observou-se que o leite materno exclusivo até o sexto mês do bebê é de grande relevância para que haja desenvolvimento positivo, bem como para evitar doenças, pois o leite materno fornece todos os nutrientes necessários, não sendo preciso introduzir alimentação complementar nesta fase.

Apointa-se que a introdução alimentar necessita ser feita de maneira correta e no tempo correto, com quantidades de nutrientes de acordo com a necessidade do bebê e, no que se refere à inserção de fórmula na alimentação do bebê, a mesma deve ser feitas em caso de o bebê não ter acesso ao leite materno, sendo o profissional de nutrição um aliado para a família no processo de introdução alimentar e na orientação sobre inserção de fórmulas.

Com isso, levar informações ao máximo de pessoas para conscientizar da importância da introdução alimentar na vida de uma criança, e como isso influenciará a sua trajetória de vida inteira, é de grande relevância, já que os hábitos

alimentares construídos na infância tem impacto por toda a vida do sujeito.

4 REFERÊNCIAS

ALVES, J.; OLIVEIRA, M.; RITO, R. Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo. **Ciênc. saúde colet.** v. 23, n. 4, Abr. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3FSQTRcvwrTWCzsvd6FXbHk/>. Acesso em: 20 maio. 2023.

ARANTES, A. L. et al. Método *Baby-Led Weaning* (BLW) no contexto da alimentação complementar. **Rev. paul. pediatr.** v.36, n.03, Jul-Set, 2018. Disponível em

:

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/3DyCLNC63tR4mMVm96CbyWk/?lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2023.

BARROS, R., SEYFFARTH, AS. Conhecimentos maternos sobre alimentação complementar – impacto de uma atividade educativa. **Com. Ciências Saúde.** 2008; 19(3): 225-3

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde, **Cadernos de Atenção Básica**, n. 33, 2012.

CÂNDIDO, F. et al. Aleitamento materno versus distribuição gratuita de fórmulas infantis pelo Sistema Único de Saúde. **Einstein**, São Paulo, 2021. Disponível em

:

<https://www.scielo.br/j/eins/a/CzksZwkvPm8PLBTB446mR9z/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 jun. 2023.

CARVALHO, C. et al. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v.33, n.2, 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/tpJpvdBLB4TQdjMc6rMxJMq/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 13 jun. 2023.

CUNHA, L. et al. Conhecimento materno sobre alimentação complementar: comparação entre mães e cuidadores de crianças atendidas em uma unidade pública e em um particular. **Revista Nutrir**, Ipatinga-MG, v.6, n.11, p. 945-965, 2012.

DIAS, M.; FREIRE, L.; FRANCESCHINI, S.; Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. **Revista de nutrição**, Campinas,

v.23, n.3, p.475- 486, 2010.

LEÃO, B. et al. Introdução alimentar: um olhar importante para o desenvolvimento infantil. **Ânima Educação**, Goiás, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19216/1/Introdu%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%20-%20Bruna%20Le%C3%A3o%20Joyce%20Lucas%20e%20Taynara.pdf>. Acesso em: 09 jun. 2023.

LIMA, A. P.; JAVORSKI, M.; VASCONCELOS, M. Práticas alimentares no primeiro ano de vida. **Revista Brasileira de enfermagem**. Brasília. v.64, n.5, p.912-918, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/ZRZ8WBMthmnrRP9RSvkyCL/?lang=pt>. Acesso em: 5 abr. 2023.

LIMA, D. et al. Alimentação na primeira infância no Brasil. **Rev AP**, v.15, n.3, 2012 jul/set, p.336-344.

LIMA, V. A importância do aleitamento materno: uma revisão de literatura. 2017. 38f. Monografia (Graduação em Nutrição) – UFBP, João Pessoa, 2017. Disponível em

:
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11572/1/VFL05072018.pdf>
f. Acesso em: 20 maio. 2023.

LOPES, W. et al. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Rev. paul. pediatr.** v.36, n.02, Apr-Jun. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwmWx/?lang=pt>. Acesso em: 22 maio. 2022.

MARCONI, M.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 8. ed. Barueri São Paulo: Atlas, 2022.

MARTINS, M.; Conhecimentos maternos sobre alimentação complementar: introdução dos alimentos, avaliação e identificação das dificuldades observadas em uma Unidade Básica de Saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.23, n.4, p.353-359, 2012.

MATTOS, R.; SANTOS, A. Introdução alimentar para bebês. Instituto de Saúde Coletiva da UFRJ. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/597374/2/Introdu%C3%A7%C3%A3o%20alimentar%20para%20beb%C3%AAs.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Dez passos para uma alimentação saudável. Departamento de Nutrição/UnB. Brasil, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde da criança: Aleitamento materno e alimentação complementar. **Cadernos de atenção básica**, n. 23; 2. ed., Brasília, 2015.

PEREIRA, J. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 4. ed. - [3. Rempr.]. São Paulo: Atlas, 2019.

SOUSA, F. et al. Benefícios do aleitamento materno para a mulher e o recém nascido. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/11208/11055/162975>. Acesso em: 21 maio. 2023.

VIEIRA, G. et al. Hábitos alimentares de crianças menores de 1 ano amamentadas e não-amamentadas. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro; v. 80, n.5; p.411-416; 2004.

A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O LAZER ATIVO

Ana Karoline Ferreira Ronconi Bianchi¹, Carlos Eduardo Vasco¹, Silvestre Barbosa Ferreira da Silva¹, Simone Alves de Almeida Simões²

1 - Acadêmico do curso de Educação Física Licenciatura

2 - Doutora – Docente Multivix Cariacica

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo analisar qual a influência das aulas de Educação Física escolar no tempo de lazer ativo praticado pelos adolescentes e jovens fora do âmbito escolar. As atividades desenvolvidas nas aulas de educação física permitem aos alunos a vivência das práticas corporais através da diversidade cultural, dos esportes e do amplo leque de conteúdos que a BNCC apresenta como base para o ensino. Além disso, é o local ideal para compartilhar experiências com essas práxis. Impactando no aumento do lazer ativo fora do ambiente escolar, esse fator, além de contribuir para inclusão social, visa promover qualidade de vida e também o aumento do lazer ativo, favorecendo a saúde em todos os seus aspectos. A metodologia usada para essa pesquisa caracteriza-se por uma pesquisa básica, qualitativa e descritiva, baseada na revisão da literatura em artigos científicos, livros e revistas. Resultados: observou-se que jovens e adolescentes que se inserem no mercado de trabalho muito cedo, entre outras responsabilidades, têm o seu tempo livre diretamente comprometido, diminuindo o tempo dedicado ao lazer ativo e conseqüentemente aumentando o tempo de lazer passivo. Concluiu-se que as interações nas atividades físicas das aulas de Educação Física escolar corroboram positivamente na influência da prática do lazer ativo fora da escola, uma vez que ainda dentro do processo de ensino é o único momento onde os estudantes são estimulados à realização das práticas corporais sobre orientação profissional, principalmente no ensino fundamental II e no Médio.

Palavras-Chave: lazer ativo; lazer passivo; educação física escolar; práticas corporais.

1 INTRODUÇÃO

O lazer é considerado o momento em que o indivíduo tem fora de suas obrigações, sejam elas operações de trabalho, atividades ou obrigações domésticas. Por muito tempo, o termo “tempo livre” esteve condicionado à oposição de trabalho, principalmente durante a revolução industrial. Mas falar sobre lazer não é algo fácil, envolve diversos pensamentos sobre cultura, política, religião, esporte e saúde (FERNANDES, HÚNGARO e ATHAYDE, 2022).

Podemos dizer que o lazer é dividido em ativo e passivo. No lazer ativo o indivíduo é protagonista sobre suas ações, têm maior contato com a natureza, com o convívio social, suas práticas contribuem para a manutenção da saúde e o maior gasto energético. Já o lazer passivo está relacionado ao consumismo, o indivíduo somente consome algum tipo de produto seja ele assistir um filme no cinema ou jogar videogame. Portanto, o tempo livre dedicado ao lazer ativo precisa ser maior do que ao lazer passivo (UBIRATAN SILVA ALVES). É perceptível e preocupante o volume pequeno de lazer ativo na sociedade em geral, principalmente para adolescentes.

Na escola, a Educação Física é a disciplina que por meio das práticas corporais aborda sobre lazer, atividades físicas e exercícios físicos, além do conhecimento cultural. Na escola o indivíduo experimenta diversas práticas corporais, vivenciando fenômenos culturais e que estes refletem sobre seu cotidiano (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO).

A participação nas aulas de educação física possibilita aos alunos maior contato com o lazer ativo, introduzindo saberes importantes para realização de atividades nos momentos de lazer e proporcionando prazer. Outro fator interessante, é a quantidade de conteúdos presentes na BNCC a serem apresentados pelo professor e que os mesmos possibilitam a identificação com determinada prática ou esporte. Dessa forma, a probabilidade do aluno praticar atividades físicas, exercendo o lazer ativo, são maiores. (UBIRATAN SILVA ALVES). Pensando no cenário atual, onde o contato com a tecnologia e o período de isolamento social intensificou o uso de tecnologias, a escolha e aceitação pelo lazer passivo é muito maior do que o lazer ativo. Toledo (2021) apontou que adolescentes e jovens estão cada vez mais conectados às ferramentas digitais e isto é algo que traz grande preocupação à sociedade. Diante disso, realizar uma busca na literatura sobre como está o lazer ativo de adolescentes é de grande importância para guiar os pesquisadores, levando-os das premissas às conclusões. Assim, o objetivo do estudo é avaliar a

influência das aulas de Educação Física escolar no lazer ativo de adolescentes fora da escola.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 LAZER COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA BNCC

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um currículo unificado que vem com o objetivo de melhorar a qualidade de ensino nas escolas brasileiras, além de trazer equidade, buscando ofertar as mesmas condições de ensino para todos; levando em consideração as condições e a realidade dos estudantes. Já era um mecanismo previsto a muito tempo dentro dos parâmetros da Constituição Federal em 1998, assim como nas Leis e Diretrizes de Bases da Educação (LDB) responsáveis pela Educação do Brasil (EMERSON PEREIRA BRANCO).

A BNCC foi desenvolvida após diversos debates, por diferentes pessoas da área da educação e da sociedade. Entre outubro de 2015 e março de 2016 foi lançada a primeira versão. Logo em seguida, pela coleta das informações de especialistas, membros da comunidade acadêmica, e pesquisadores da Universidade de Brasília (UnB) e da Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RJ) foi possível elaborar uma segunda proposta em maio de 2016 (BRASIL, 2018).

Somente em 20 de dezembro de 2017, após a examinação de especialistas brasileiros e estrangeiros, professores, especialistas e associações científicas, a versão final da BNCC foi homologada pelo Ministro da Educação, Mendonça Filho. Em 22 de dezembro de 2017 a CNE (Conselho Nacional de Educação) apresentou a resolução CNE/CP nº2 para a implantação da BNCC. (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2018).

A Educação Física sempre teve ligação direta com os esportes, em seu contexto histórico é notório que as práticas corporais estavam interligadas com jogos ou atividades competitivas. No Brasil, a Educação Física sofreu diversas influências, econômicas, políticas e sociais que resultaram na inserção dentro do contexto escolar. É a área de conhecimento ligada às práticas corporais, inserida no campo das linguagens uma vez que em seus componentes há as possibilidades de

diversas formas de interação, levando em consideração não só o movimento corporal mas a cultura apresentada no mesmo. BNCC:

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo (BRASIL, 2018).

A educação física, assim como os demais componentes curriculares, tem como objetivo garantir e oportunizar o direito à aprendizagem e o desenvolvimento, “os quais ocorrerão por meio dos seguintes princípios: éticos, políticos e estéticos, os quais devem ser observados e concretizados em todas as etapas da educação básica.” (Telma Adriana Pacifico Martineli, 2016). As práticas corporais na escola são de extrema importância na formação dos alunos, por mais que haja adaptações e mude um pouco da estrutura original, experimentar as atividades corroboram para a aquisição de capacidades e potencialidades importantes para a formação da criança, além de desenvolver o pensamento reflexivo.

O lazer, aparece como conteúdo da educação física vinculado às práticas de atividades corporais “...fora das obrigações laborais, domésticas, higiênicas e religiosas, nas quais os sujeitos se envolvem em função de propósitos específicos, sem caráter instrumental.” (BRASIL, 2018 P 213) práticas essas práticas que poderão gerar respostas afetivas positivas e satisfação. Segundo Carlos Alberto Fonseca (2021) a educação física, por meio da multidisciplinaridade, tem maior destaque comprando as demais disciplinas. Sendo assim, as aulas de educação física influenciam nas atividades realizadas dentro e fora das escolas.

Ser competente em uma prática corporal é apresentado no texto no sentido de poder dar conta das exigências colocadas no momento de sua realização no contexto do lazer. Trata-se de um grau de domínio da prática que permite ao sujeito uma atuação que lhe produz satisfação.(BRASIL, 2018)

Nas unidades temáticas, as propostas de atividade corroboram para o conhecimento cultural por meio dos jogos, brincadeiras, esportes, danças, lutas, práticas corporais de aventura e ginásticas; fornecendo ao professor maneiras diferentes de oferecer a seus alunos aquilo que é de direito. Além disso, trabalhar atividades que os alunos vivenciam fora da escola faz com que o aluno tenha maior

interesse pelas aulas. A partir disso, é possível construir vínculo entre escola e aluno, tornando as relações mais próximas e possibilitando que o aluno pratique atividades físicas em ambientes externos (VOLL, 2022).

Para Hélder Ferreira Isayama (2009) a educação física é uma área de conhecimento dentro do campo da saúde, o ensino ou desenvolvimento das práticas corporais facilita a inserção de hábitos saudáveis, consciência corporal, reflexão sobre qualidade de vida, entre outros; contribuindo para a promoção da saúde. Educação Física, saúde e lazer estão diretamente ligadas, sendo assim é importante que os alunos participem das aulas para que por meio da experimentação e da prática o aluno possa aprender novas formas de linguagens e novos conteúdos. Quando levamos em consideração o conceito de saúde a Organização Mundial de Saúde define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OMS, 2018.), o bem - estar é importante quando estamos falando de educação física e lazer, afinal o bem estar é o resultado da soma dos produtos como de atividades físicas/ exercícios físicos, práticas corporais com o lazer.

Outro fator preocupante é o número de jovens no ano de 2021 com problemas de saúde relacionados ao trabalho (CCN Brasil). Segundo a pesquisa “ 72% dos jovens profissionais sentem que a pandemia prejudicou o aprendizado de habilidades comportamentais, como a comunicação e a inteligência emocional.” Esses dados trazem a reflexão sobre a importância das aulas de educação física no ensino médio.

No Ensino Médio, além da experimentação de novos jogos e brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura, os estudantes devem ser desafiados a refletir sobre essas práticas, aprofundando seus conhecimentos sobre as potencialidades e os limites do corpo, a importância de se assumir um estilo de vida ativo, e os componentes do movimento relacionados à manutenção da saúde. É importante também que eles possam refletir sobre as possibilidades de utilização dos espaços públicos e privados que frequentam para desenvolvimento de práticas corporais, inclusive as aprendidas na escola, de modo a exercer sua cidadania e seu protagonismo comunitário. Esse conjunto de experiências, para além de desenvolver o autoconhecimento e o autocuidado com o corpo e a saúde, a socialização e o entretenimento, favorece o diálogo com as demais áreas de conhecimento, ampliando a compreensão dos estudantes a respeito dos fenômenos da gestualidade e das dinâmicas sociais associadas às práticas corporais. (MINISTÉRIO DA

EDUCAÇÃO, 2018)

Sendo assim, nessa etapa onde o jovem está sendo inserido ao mercado de trabalho e tendo mais relações com os direitos e deveres sociais, abordar reflexões

sobre o lazer ativo e seus benefícios é papel do profissional de educação física. (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2018). Contudo, para que crianças, adolescentes e jovens possam desfrutar dos conhecimentos que lhes são por direito e adquirir qualidade de vida e saúde, as aulas de educação física escolar são essenciais uma vez que impactam positivamente em seus momentos de lazer ativo e passivo. A BNCC, em seu âmbito nacional, irá favorecer para em todas as escolas as oportunidades e possibilidades sejam as mesmas e assim ampliando o conhecimento cultural voltado às aulas de educação física, corroborando para a manutenção da saúde, para iniciativas políticas de lazer fora do ambiente escolar e na promoção da saúde pública. (Carlos Alberto Fonseca).

2.2 LAZER ATIVO E PASSIVO

O Lazer corresponde ao tempo de folga, de passatempo, de ócio, de descanso ou distração, é normalmente definido como uma série de atividades que podemos praticar no tempo livre, ou seja, naquele momento em que não estamos trabalhando, em tarefas familiares, religiosas ou sociais, e que nos proporcionam prazer.

Segundo Bramante (1998) conceituar lazer é de extrema complexidade, alterna-se entre vários autores nacionais e estrangeiros com diferentes abordagens. Há dificuldade de compreender desde sua etimologia até sua raiz latina: *licere* (lazer), *schole* (escola), *otiu* (ócio), dentre outros. Em países vizinhos de língua espanhola, não existe a palavra lazer é tratada por "tempo livre".

Marcellino (2021) afirma: "Até mesmo na denominação de órgãos públicos, a utilização da palavra "lazer" não obedece aos critérios definidos".

Bramante (1998, p.10) declara que: "O lazer vem sendo também, ao

longodo tempo, conceitualmente confundido com outros derivativos, tais como recreação, jogo, esporte, etc.”

No contexto histórico, o período da revolução industrial foi um marco importante para a definição do lazer. Os operários passaram a ter jornadas de trabalho exaustivas, essa exploração dos trabalhadores despertou neles intensas lutas sociais para reduzir a jornada de trabalho e aumentar regularmente o tempo livre.

O tempo livre passa a ser realidade do trabalhador e era preciso novas estratégias para administrar o tempo livre onde a igreja, escola, e família contribuem para esse controle do tempo livre (FERNANDES, HÚNGARO e ATHAYDE, 2022).

Nasce, então, o lazer, para se contrapor aos hábitos doentios da ociosidade, estendendo-se para toda a população como o modo de vida presente nas formas de entretenimento e diversão. (FERNANDES, HÚNGARO e ATHAYDE, 2022 p. 2)

De acordo com Fernandes, Húngaro e Athayde (2022) “a definição de lazer acaba se confundindo com a noção de ócio, pois desde o Pensamento Clássico até o início da Idade Moderna a concepção de ócio teve vários significados”.

O lazer não pode ser atribuído somente aos finais de semana, festas e viagens, vai muito além disso. De acordo com Marcellino (2021) “A classificação mais aceita é a que distingue seis áreas fundamentais: os interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os manuais, os turísticos e sociais”.

Os interesse artísticos está relacionado às emoções e sentimentos, os intelectuais está relacionado a explicações racionais, os físicos por sua vez está relacionado à práticas esportivas, movimentos ou exercícios físicos, os manuais remete a capacidade de manipulação, os turístico está relacionado aos passeios e viagem e por fim os sociais que está diretamente ligado ao relacionamento e contatoface a face. (MARCELLINO, 2021).

Os estudos comprovam a importância do lazer e os benefícios trazidos para a vida em vários aspectos.

A perspectiva positivista de lazer, sempre predominante, desenvolve-se de tal forma que fortalece instituições e práticas de lazer permeadas

por um discurso de distinção entre as boas práticas para o tempo livre e as supostas práticas degradantes. Em outras palavras, o tempo livre do trabalhador deve ser preenchido por ações que auxiliem na construção das almeçadas disciplina, educação e saúde para o trabalho e para a vida harmoniosa em sociedade. Deve, portanto, estar limpo de práticas nocivas, como os jogos de azar, o uso de drogas, o ócio, entre outros usos do tempo livre que não contribuíram para o fortalecimento da sociedade emergente. (ANTUNES, NEVES e FURTADO, 2018 p. 7)

Vale lembrar que o lazer é aquilo que remete prazer, mas não necessariamente são exercícios de práticas ativas, podendo então ser classificado como lazer ativo e passivo. Onde Lazer passivo é o lazer que quase não tem gasto energético como por exemplo assistir TV ou ir ao teatro e o Lazer ativo é o lazer onde as atividades desenvolvidas requerem movimento e esforço físico com criatividade e que contribuem para a melhora da qualidade da vida e da saúde das pessoas.

O grande vilão do momento é o sedentarismo. O “bom lazer” é aquele que contribui para que no tempo livre as pessoas estejam ativas, realizando atividades físicas, distantes do ócio, do uso de drogas e, supostamente, cuidando de sua saúde. (ANTUNES, NEVES e FURTADO, 2018 p. 8)

Segundo TONELLO “*et al*” “entendemos que o incentivo ao lazer ativo seja o primeiro passo para que indivíduos adotem um estilo de vida mais saudável, propiciando condições iniciais, para que procurem orientações adequadas para a prática do exercício físico sistematizado”

A prática do lazer ativo traz inúmeros benefícios como melhoria da saúde, da socialização, resultando na formação de hábitos saudáveis e consequentemente no estilo de vida mais saudável. Nahas “*et al*” (2010 p. 261) afirma:

A mensagem do Lazer Ativo é “Na matemática da vida: 5 + 5 + 5 = Mais Saúde” e veicula uma ideia simples, de que pequenas modificações em fatores do estilo de vida podem trazer significativos benefícios à saúde e qualidade de vida das pessoas. (NAHAS, et al, 2010)

2.3 BENEFÍCIOS DO LAZER PARA A SAÚDE

No início do século XX surgem as primeiras preocupações com o lazer no Brasil, quando a mudança da economia brasileira estava passando por um período de desenvolvimento econômico pré-industrial, esse processo vinha

prejudicando as condições de vida dos colaboradores. Para amenizar os efeitos dessa problemática foram construídos equipamentos públicos de recreação, tendo em vista melhorar a saúde da população, restabelecendo o empenho da classe trabalhadora (BACHELADENSKI E JUNIOR, 2007).

Embora tenha ganhado novas roupagens, seu fundamento parece se manter, ou seja, o controle do tempo livre visando disciplina, saúde e educação funcionais à lógica das relações sociais de produção e melhor ordenamento do modo de produção capitalista. Entretanto, as mudanças ocorridas ao longo do século XX apresentaram novas demandas a serem enfocadas nos tempos e espaços de lazer para o bom uso do tempo livre, em oposição aos costumes e atividades consideradas degradantes, que são questionadas, banidas ou normatizadas. O grande vilão do momento é o sedentarismo. O “bom lazer” é aquele que contribui para que no tempo livre as pessoas estejam ativas, realizando atividades físicas, distantes do ócio, do uso de drogas e, supostamente, cuidando de sua saúde. (ANTUNES; NEVES E FURTADO, 2018 p.11)

A definição de saúde, segundo a OMS (2006), é que “Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença”.

Encontramos na literatura uma variedade de concepções acerca da saúde, de acordo com Bacheladenski e Junior (2008, p. 2570): “A concepção moderna de promoção da saúde perpassa a compreensão que se tem do processo saúde-doença, revelando que o mesmo, além de não ser dicotômico em si, ainda extrapola os limites do campo estritamente sanitário”.

Surdi e Tonello (2008 p. 220) afirma que “A busca pelo lazer ideal e pela saúde plena é confundida diretamente desde os conceitos em que são esboçados itens, como bem-estar físico e emocional, tempo livre, opções e escolha, indiretamente ligadas a inúmeros aspectos da sociedade, trabalho, alimentação, cultura, educação, entre outros”. Sobre Buscar aproximações entre lazer e saúde Surdi e Tonello afirma que:

O lazer e a saúde são tratados como fins de um ciclo e poderiam ser compreendidos como meios para uma qualidade de vida. É certo que eles dependem de outros fatores para que possam ser usufruídos da melhor maneira e por todos, porém, também, são indispensáveis para outros fatores. Não há como separá-los em nosso cotidiano, pois sem um não teremos o outro em pleno vigor, sem saúde como realizaremos nosso lazer e sem lazer como estaremos com a saúde perfeita? Nossa vida é uma corrente, em que muito se aprende e nada se desprende (SURDI E TONELLO, 2008).

Pesquisas em ciências da saúde apontam que a atividade física praticada no tempo de lazer pode prevenir uma série de doenças, dentre elas a

obesidade, doenças cardiovasculares, distúrbios do sono e osteoporose. No entanto, apesar dos inúmeros benefícios para a saúde, estudos mostram que existem outros fatores que levam a prática da atividade física como relações sociais, satisfação pessoal e também uma oportunidade para interação (SILVA E COSTA JR, 2010).

Saúde e educação é, sem sombra de dúvida, o alicerce de uma grande nação, para compreender melhor essa questão Surdi e Tonello (2008, p. 2015), afirmam que:

Dessa forma, a Promoção e a Educação para a Saúde aparecem incorporadas e são traduzidas pelo conjunto de todas as atividades educativas que concorrem para atingir a finalidade social de desenvolvimento individual e comunitário, como forma de promover o bem-estar. É por meio da apropriação dos conteúdos informativos e formativos das atividades educativas e das aprendizagens, intencionalmente desenvolvidas na escola, que se promovem capacidades condizentes à autonomia e ao sentido de responsabilidade social dos cidadãos, habilitando-os a intervir em si próprios e na relação com os outros de forma construtiva. (SURDI E TONELLO, 2008)

Surdi e Tonello (2008, p. 223) “Se não formos educados com um estilo de vida no qual a busca pela saúde seja prioridade, como fica nosso bem-estar? As preocupações com a saúde devem ser as mesmas, seja qual for o nível de ensino”. O autor enfatiza a importância da escola na contribuição do processo de aprendizagem e desenvolvimento da criança, incluindo a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida.

Para Batista; Ribeiro; Junior (2012, p. 04) o conjunto de valores que traça linhas com a promoção de saúde vai muito mais além da educação:

São muitas as diretrizes que norteiam e delimitam seu conceito: habitação, equidade, educação, alimentação, renda, ecossistema estável, justiça social, qualidade de vida, saúde, desenvolvimento, participação, entre outros. E refere-se, ainda, a uma série de ações estratégicas para a efetivação de seu processo: deve-se envolver o Estado (políticas públicas), a comunidade, os indivíduos, o sistema de saúde e as parcerias intersetoriais. Pela ampliação do termo, a promoção da saúde passa a não ser apenas responsabilidade exclusiva do setor de saúde, extrapola os limites do estilo de vida saudável e caminha na direção de um bem-estar global. (BATISTA, RIBEIRO E JUNIOR, 2012)

Como bem nos assegura Surdi e Tonello (2008), não há como separar saúde e lazer de forma que deixamos de lado o nosso cotidiano, pois sem saúde

como colocamos em prática nosso lazer e sem lazer como alcançaremos o bem estar, a vida saudável. Portanto, ter um tempo dedicado ao lazer ativo aumenta a expectativa de vida da sociedade, contribuindo na manutenção de saúde e prevenção de doenças.

3 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica, por meio da investigação e da compreensão dos artigos e publicações. Esta pesquisa corroborou para basear-nos a respeito do conteúdo escolhido para ser abordado. Foram utilizados artigos, livros, revistas entre outros; como base fundamental para a construção de pensamentos e conceitos ricos em informações verídicas para uma abordagem assertiva.

Buscando identificar a influência que as aulas de Educação Física têm no tempo de lazer ativo de adolescentes e jovens, presentes na introdução e no referencial teórico, foi realizada a coleta de dados baseada na revisão destes artigos e publicações em diferentes períodos, trazendo maior embasamento dentro do contexto histórico. Sendo assim, algumas publicações foram feitas entre 2002 e 2022. O acesso a esses conteúdos se deu por meio do Google Acadêmico, web site, portal do Ministério da Educação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levando em consideração que os adolescentes e jovens, estudantes do ensino médio, estão inserindo-se no mercado de trabalho mais cedo através de estágios além de fazer cursos profissionalizantes no contra turno e entre outras atribuições, o tempo dedicado ao lazer ativo tem diminuído e, pela facilidade de acesso a tecnologia, tem aumentado o lazer passivo. Segundo a pesquisa feita por Patrícia Figueiredo para o G1, o grupo feminino pratica menos atividades físicas do que o masculino. Ainda segundo Figueiredo, esse desinteresse pelas práticas de atividade física e esportivas pelo grupo se dá pela falta de oferta e ações que tornem as modalidades atrativas. (G1, 2021).

Outro grande fator que pode ser considerado o vilão do lazer ativo é o

avançotecnológico e mundo digital onde o tempo gasto com os eletrônicos como por exemplo celulares, videogame, jogos online e redes sociais subtrai o tempo de participação em lazer ativo.

Portanto, para que haja uma intervenção assertiva quanto ao estímulo de atividades físicas, principalmente aos jovens, é necessário uma abordagem direcionada para uma resposta afetiva positiva entre os alunos e as práticas, como Martinelli aborda quando fala sobre a importância das práticas corporais nas aulas de educação física escolar. (MARTINELLI, Telma Adriana Pacifico, 2016).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessa pesquisa, baseada em artigos científicos, foi possível refletir sobre como a Educação Física Escolar favorece o desenvolvimento de habilidades importantes que influenciam sobre o lazer ativo dos alunos. Levando em consideração que durante o período acadêmico há a redução de práticas corporais dentro da grade curricular da educação física, principalmente no ensino médio, desenvolver o lazer ativo estimula a busca pela prática de atividade física, seja no campo esportivo ou pela própria manutenção da saúde.

Entretanto, em comparação ao lazer passivo, é necessário intervenções maiores para que haja a mudança no cenário entre lazer ativo e passivo. É fundamental que os profissionais de educação física nas escolas, principalmente aqueles que estão no fundamental II e no ensino médio, promovam aulas que despertem o interesse dos alunos, estimulando sua participação. Além disso, são necessárias políticas públicas para que esse grupo de jovens e adolescentes tenham oportunidades fora do ambiente escolar, possibilitando que estes dediquem seu tempo livre ao lazer ativo.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Ubiratan S. Lazer e saúde: **discussões sob a ótica da Educação Física**. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 189, Febrero de 2014. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd189/lazer-e-saude-sob-a-educacao-fisica.htm> Acesso

em01/06/2022.

ANTUNES, Priscila C. et al. **O LAZER EM AÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE: ênfase no lazer ativo**. Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 5, n. 2, p. 3-19, mai./ago. 2018.

BRANCO, Pereira E. et al. **BNCC: A Quem Interessa O Ensino De Competências E Habilidades?**. Universidade Federal de Alagoas. Vol. 11 | Nº. 25 | Set./Dez. | 2019.

BACHELADENSKI, Miguel S. et al. **Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde**. Santa Cruz. Guarapuava PR. Universidade Federal de Santa Catarina. Jan/2008.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília: MEC, 2018.
BRAMANTE, Antonio C. **Lazer: Concepções e Significados**. Licere, Belo Horizonte, v 1, n 1, p. 9-17, 1998. BATISTA, Janir C; et al. Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente. Licere, Belo Horizonte, v 15, n 2, Jun/2012.

FIGUEIREDO, Patrícia . G1. 2019. Apenas 15% dos adolescentes brasileiros se exercitam o suficiente, diz OMS. Acessado em 02/06/2023 <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/11/21/apenas-15percent-dos-adolescentes-brasileiros-se-exercitam-o-suficiente-diz-oms.ghtml>

FERNANDES, Erick R. et al. Lazer, trabalho e sociedade: **Notas introdutórias sobre o lazer como um direito social**. EFDeportes.com, Revista Digital. BuenosAires, Año 16, Nº 155, Abril de 2011. <http://www.efdeportes.com/>.

FONSECA, Carlos A; et al. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC): Onde Está **O Lazer?**. **Comunicações Piracicaba** | v. 28 | n. 1 | p. 171-196 | Jan.-Abr. 2021. Filosofia na escola 23 de agosto de 2019. Disponível em: <https://filosofianaescola.com/conhecimento/metodo-hipotetico-dedutivo/> Acesso em: 14 de jun. de 2022.

GIL, Antônio C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**: 4. ed. p. 42- São Paulo São Paulo: Atlas, 2002.

ISAYAMA, Hélder F. **Atuação do Profissional de Educação Física no âmbito do Lazer: a Perspectiva da Animação Cultural**. Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.407-413, abr./jun. 2009.

JANONE, Lucas. **Estudos relacionam problemas de saúde físicos e mentais com o home office**. 01/11/2021. CNN Brasil. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudos-relacionam-problemas-de-saude-fisicos-e-mentais-com-o-home-office/#:~:text=O%20estudo%20ainda%20traz%20que,tam>

b%C3%A9m%20s%C3%A3o%20percebidos%20pelos%20terapeutas.
Acessado em 01/06/2022

MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e esporte: políticas públicas** – 3ª ed. – Campinas, SP: Autores Associados, 2021.
<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=GnQ-EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=o+que+%C3%A9+lazer&ots=XUNPe-CQqe&sig=RBn-Dh9TjxiKWlyQpXql-ckXy1c#v=onepage&q=o%20que%20%C3%A9%20lazer&f=false>

MARCELLINO, Nelson C. **Estudos do lazer: uma introdução** – 5 ed. – Campinas, SP: Autores Associados, 2021.
https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=VtZSEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=diferen%C3%A7a+lazer+ativo+e+passivo&ots=cTHch_QSuo&sig=-Asgylksee5H5CNqoZdT2B7krCl#v=onepage&q&f=false

MARTINELLI, Telma A. P. et al. **A Educação Física na BNCC: concepções e fundamentos políticos e pedagógicos**. Motrivivência v. 28, n. 48, p. 76-95, setembro/2016.

MACIEL, SLAINE. **Home office compromete a saúde mental do trabalhador**. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. 03/05/2021. Disponível em: <https://sites.usp.br/psicosp/home-office-compromete-saude-mental-do-trabalhador/> Acesso em 01/06/2022.

Metodologia Científica - Disponível em:
<https://www.metodologiacientifica.org/tipos-de-pesquisa/pesquisa-aplicada/>
Acesso em: 14 de jun. de 2022.

Ministério da Saúde. **Dia Nacional da Saúde**. Biblioteca Virtual. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/> Acesso em 01/06/2022.

PROETTI, Sidney. **AS PESQUISAS QUALITATIVA E QUANTITATIVA COMO MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: UM ESTUDO COMPARATIVO E OBJETIVO**. Cf. **Como se faz uma tese**. 19. ed. São Paulo: Perspectiva, 2004.

SURDI, Aguinaldo C; et al. **Lazer e saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas**. Visão Global, Joaçaba, v 10, n 2 p.201-228 Jul/dez. 2007.

SILVA, Paulo V; et al. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**. Universidade de Brasília (UnB), Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011.

TONELLO, Maria G. M. et al. **O lazer ativo e a promoção de saúde: uma revisão sistemática da literatura**. 05 Janeiro 2017.

TOLEDO. **Estudo Alerta que o Lazer Passivo Precisa Ser Monitorado**. Jornal Oeste. Acesso em 02/06/2023
<https://www.jornaladooeste.com.br/variedades/estudo-alerta-que-o-lazer-passivo-precisa-ser-monitorado/>

VOLL, Sports Job. 24/05/2022. **A Importância da Educação Física Escolar na Formação do Indivíduo**. Disponível em:
<https://sportsjob.com.br/a-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo/> Acesso em 01/06/2022.

XIMENES, Julia. **LEVANTAMENTO DE DADOS NA PESQUISA EM DIREITO - a técnica da análise de conteúdo**. V 2, 2011.

