

O TEXTO CIENTÍFICO "RESENHA CRÍTICA" NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Rossaly Beatriz Chioquetta Lorenset

Karine Candiotto Kemerich

Taís Roman

RESUMO

Esta atividade de socialização de resenhas críticas - produzidas por acadêmicos da 7ª fase do curso de Educação Física da Unoesc Xaxim - objetiva dar visibilidade ao conhecimento construído a partir da esfera da sala de aula, com os desafios impostos pela Covid-19, em aulas on-line, mediadas pela tecnologia, transpondo as paredes da Universidade, estando ao alcance da comunidade acadêmico-científica. No componente de Produção Textual solicitou-se a leitura de artigo científico da área, buscando ampliar o repertório de leitura dos acadêmicos e estabelecer diálogo intertextual com a ementa proposta. A publicação ora proposta contribui com a disseminação do conhecimento produzido na Unoesc à comunidade e com a qualificação dos acadêmicos deste curso.

RESENHA CRÍTICA DO ARTIGO CIENTÍFICO "BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL"

Karine Candiotto Kemerich

Eliany Nazaré Oliveira, Rômulo Carlos de Aguiar, Maria Tereza Oliveira de Almeida, Sara Cordeiro Eloia e Tâmia Queiroz Lira são autores do artigo

científico intitulado Benefícios da atividade física para saúde mental, publicado na Saúde Coletiva, vol. 8, núm. 50, 2011, páginas 126 a 130, Editorial Bolina São Paulo, Brasil.

Ao sondar a biografia dos autores pode-se observar que Eliany Nazaré Oliveira é doutora em Enfermagem, docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA. Rômulo Carlos de Aguiar é especialista em Educação Física Escolar, mestre em Ciências Biológicas, docente do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA. Maria Tereza Oliveira de Almeida é Enfermeira da Secretaria de Saúde do Município de Jijoca de Jericoacoara – CE. Sara Cordeiro Eloia e Tâmia Queiroz Lira são acadêmicas de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA e ambas são bolsistas de BPI/FUNCAP.

O artigo científico intitulado Benefícios da atividade física para saúde mental, traz informações referente à atividade física ao longo da história e da importância da prática da atividade física regular na vida das pessoas, e a conscientização do grande valor da atividade física como estratégia de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Ao longo da história, a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade associada a um estilo de época. A prática dos exercícios físicos vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e se sistematiza nos primórdios da Idade Contemporânea.

A prática dos exercícios físicos vem da Pré-história, até os dias atuais. Durante o período pré-histórico, o homem dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver. Na antiga Grécia, a atividade física era desenvolvida na forma de ginástica, que significava “a arte do corpo nu”. Estas atividades eram desenvolvidas com fins bélicos ou como treinamento para gladiadores. A atividade física era na forma de danças, jogos e ginásticas. A partir daí, surgem diversos métodos de exercícios, que se atualizam a cada ano.

Já o período clássico, a prática esportiva era muito relacionada a jogos e treinamentos. Tinham características guerreiras, ajudando no aprimoramento militar, o fortalecimento do corpo e a energia espiritual.

Atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético. A conscientização dos benefícios da atividade física por parte da população também vem aumentando a cada dia, gerando angústia e ansiedade em pessoas que ainda não aderiram à prática, ou seja, que nada tem feito pelo seu físico e, conseqüentemente, pela sua saúde.

O sedentarismo é considerado o principal fator de risco, na maioria das vezes associado indiretamente ou diretamente às causas da grande maioria das doenças. O impacto à saúde mental é devastador, compreendendo diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar, aumento de ansiedade, de estresse e de depressão, como também dos riscos para os males de Alzheimer e de Parkinson. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde pública, em uma epidemia global. A OMS estima que a inatividade física contribua para cerca de dois milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente, calcula também que 60% da população mundial não praticam atividade física suficiente.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos, provavelmente, possuem um processamento cognitivo mais rápido. Em um estudo, 23 mulheres saudáveis, entre 60 e 70 anos, foram submetidas a 60 minutos de caminhada, três vezes por semana, e como atividades complementares, foram submetidas a exercícios de alongamento e flexibilidade. Após seis meses de treinamento houve melhora na atenção,

memória, agilidade. Esses resultados sugerem que a participação em um programa de exercício aeróbio pode ser vista como uma alternativa não medicamentosa importante para a melhora cognitiva em idosas.

O uso do exercício físico, como alternativa para melhorar a função cognitiva se mostra relevante, especialmente por sua aplicabilidade, pois se trata de um método relativamente barato que pode ser apresentado a grande parte da população.

A atividade física regular é o melhor suporte para prevenção de doenças e promoção da saúde. Em relação aos efeitos e respostas imediatas no organismo, vale ressaltar a relação direta entre atividade física e relaxamento.

Concluindo esta resenha, compreende-se que o artigo estudado é uma boa leitura, composto de informações com as quais podemos tirar dúvidas acerca do sedentarismo, benefícios dos exercícios, bem-estar e saúde mental. E que para a prevenção de doenças e uma boa qualidade de vida, é recomendável atividades físicas regulares, a fim de evitarmos doenças físicas e psicológicas, com isso a população irá incluir a atividade física no seu dia a dia.

REFERÊNCIA

Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental Saúde Coletiva, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/272818668_Beneficios_da_Atividade_Fisica_para_Saude_Mental. Acesso em 23 maio. 2020

RESENHA CRÍTICA DO ARTIGO CIENTÍFICO INTITULADO "EQUOTERAPIA EM CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS"

Taís Roman

Resenha-se aqui o artigo científico intitulado "Equoterapia em crianças com necessidades especiais, publicado na Revista Científica Eletrônica de Psicologia, Ano VI, Número 11, em novembro de 2008.

Os autores deste artigo aqui resenhado são Josefina Pereira Silva, discente da Faculdade de Ciências da Saúde e Oscar Xavier Aguiar, graduado em Psicologia pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Itatiba e mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Atualmente é Professor Mestre do Associação Cultural e Educacional de Garça, Professor da Missão Salesiana de Mato Grosso, Professor do Associação Cultural e Educacional do Interior Paulista, Psicólogo do Associação de Amigos do Autista e oferece atendimento clínico a pacientes da Associação de Atendimento aos Deficientes Físicos de Araçatuba.

Pelo estudo deste artigo, compreende-se que a equoterapia caracteriza-se como procedimento terapêutico e educacional que emprega o cavalo em uma perspectiva interdisciplinar, nas extensões de Bem-estar, Educação e Hipismo, procurando o desenvolvimento biopsicossocial de indivíduos portadores de deficiência e/ou de necessidades especiais. É um processo técnico e científico com benefícios para a saúde.

Na equoterapia, há a participação do corpo inteiro do praticante, cooperando em seu processo pleno. O paciente conquista um posicionamento que bloqueia determinados níveis patológicos e com o cavalo ao passo alcança incontáveis impulsos que chegam ao Sistema Nervoso Central.

Conforme a análise dos autores, a Equoterapia só pode ser realizada após o parecer médico, psicológico e fisioterapêutico e é preparada e realizada por equipe multidisciplinar. O paciente é assistido durante o tratamento de forma particular, necessitando ser ininterruptamente acompanhado por cada profissional. Esse tratamento com o cavalo é utilizado como cinesioterapêutico, pedagógico, viabilizando a inserção social, sendo que para essa técnica, o apropriado é que não tenha ruído ou tumulto no espaço de prática das tarefas terapêuticas. A finalidade principal é expandir o acervo comportamental do paciente e possibilitar a adaptação emocional, restringindo, portanto, a ansiedade.

Para os autores, a terapêutica da Equoterapia principia no período em que o paciente entra em contato com o animal. Primeiramente, o cavalo simboliza um problema novo com o qual o aluno terá de realizar as atividades, estudando a maneira apropriada de montar ou encontrando maneiras para induzir o animal a acolher seus comandos. Esse convívio e, por fim, afinidade, colabora para o incremento da autoconfiança e afabilidade, além de trabalhar alcances, uma vez que nesse intercâmbio existem regulamentos que não poderão ser transgredidos.

A Equoterapia possibilita vivenciar inúmeros acontecimentos ao mesmo tempo, como movimentos de mãos, pés e panturrilha, além de proporcionar disciplina e educação, entre outros benefícios. Também trabalha lateralidade, percepção, coordenação e orientação espacial e temporal. Ela permite retornar às origens do ser humano com relação às pessoas e ambientes e seu efeito já foi comprovado.

A equoterapia demanda do praticante prudência durante o tempo em que a sessão se desenvolve o que se torna importante para o bom desempenho do aluno na escola, pois a atenção, segundo estudiosos, é a base do aprendizado. Uma pessoa compenetrada e vigilante seleciona o que quer aprender e guarda em sua memória para utilizar posteriormente.

Cavalgar auxilia na aquisição e desenvolvimento das funções psicomotoras, o que proporciona a aprendizagem e o desenvolvimento de percepções de resolução significativa, que se aludem a aprimoradas capacidades: desenvolvimento de conceitos, dissolução de problemas, pensamento crítico e capacidade criadora. À medida que o paciente anda a cavalo, ganha desenvolturas e estilos conceituais distintos. Ajuda a manter comportamento social adequado, pois é atividade de grupo na equitação.

Trata-se de tema atual e instrutivo, de linguagem clara e objetiva, que busca mostrar a importância da utilização da equoterapia em crianças com necessidades especiais. Pode-se concluir que a equoterapia é um dos tipos de terapia assistida por animais, apresentando-se como uma das probabilidades favoráveis, que faz com que a criança realize movimentos tridimensionais, verticais e horizontais gerando obtenção de equilíbrio. A

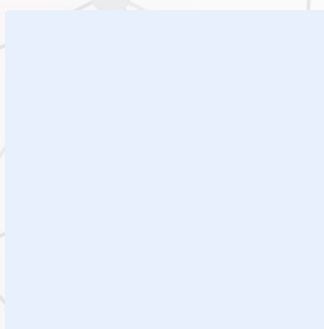
equoterapia apresenta-se como sugestão alternativa dinâmica, pois auxilia na obtenção de padrões indispensáveis ao desenvolvimento motor, permitindo melhor recobrimento de movimentos físicos, aceções, reabilitando e motivando no campo de aprendizado, equilíbrio e motor.

A equoterapia vem se sobressaindo no campo reabilitativo considerando a grande multiplicidade de estímulos que oferece aos pacientes. Simula uma nova probabilidade de terapia individualizada realizada empregando-se programas peculiares e organizados segundo as necessidades e potenciais do paciente. O educador físico pode auxiliar no acréscimo da melhora das condições físicas dos pacientes, gerando harmonia com os exercícios realizados com a ajuda do cavalo.

REFERÊNCIA

SILVA, Josefina Pereira; AGUIAR, Oscar Xavier. Equoterapia em crianças com necessidades especiais. Revista Científica Eletrônica de Psicologia, Ano VI – Número 11 – Novembro de 2008. Disponível em: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/pMX6nTKTbW28ch4_2013-5-13-12-35-25.pdf. Acesso em: 16 Jun. 2020.

Imagens relacionadas



Fonte:



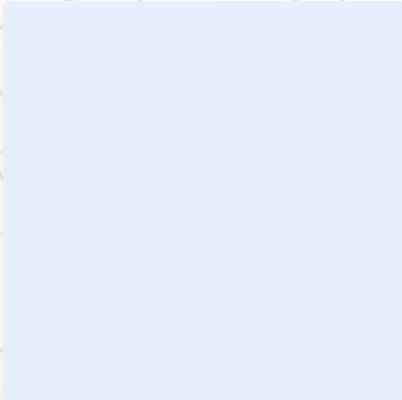
Fonte:



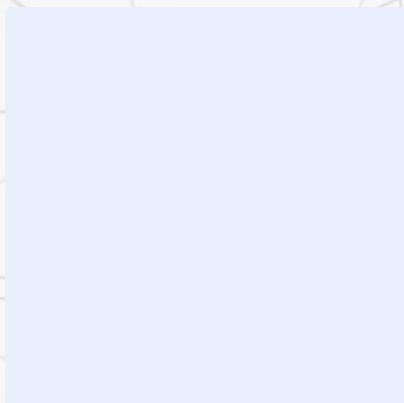
Fonte:



Fonte:



Fonte:



Fonte: