

O PROJETO **RioAtleta**

Uma Jornada de Inclusão Pelo Esporte no Rio de Janeiro

Organizadoras

Taís Veronica Cardoso Vernaglia

Andressa Teoli Nunciaroni

Juliana Furtado Dias

Tatiana Medeiros Barbosa Cabrini



PROEX
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



INSTITUTO
**REALIZANDO
O FUTURO**



ORGANIZADORAS

Taís Veronica Cardoso Vernaglia

Andressa Teoli Nunciaroni

Juliana Furtado Dias

Tatiana Medeiros Barbosa Cabrini

O PROJETO **RioAtleta**

**Uma Jornada de Inclusão
Pelo Esporte no Rio de Janeiro**



PROEX
PRO-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



Rio de Janeiro

2026



O AUTORES responsabilizam-se inteiramente pela originalidade e integridade todo do conteúdo desta OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente de violação de direitos autorais ou direitos de imagem nela contida e declaram, sob as penas da Lei, ser de sua única e exclusiva autoria.

O Projeto Rio Atleta: uma jornada de inclusão pelo esporte no rio de janeiro
Copyright © 2026, Taís Veronica Cardoso Vernaglia
- organizadora
Todos os direitos são reservados no Brasil

Impressão e Acabamento:

Pod Editora
Rua Dom Gerardo, 64 – Loja E – Pça Mauá
Centro – 20090-030 – Rio de Janeiro • Tel. 21 2236-0844
contato@podeditora.com.br • www.podeditora.com.br

Projeto gráfico: *Pod Editora*

Revisão: *Pod Editora*

Imagem de capa: *Pod Editora*

Diagramação & Capa: *Pod Editora*

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, etc. – nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização dos autores.

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

P958

O projeto rio atleta : uma jornada de inclusão pelo esporte no rio de janeiro / organizadora Taís Veronica Cardoso Vernaglia ... [et al.]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : PoD, 2026.

280 p. ; 21 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-65-5947-446-2

1. Rio Atleta (Projeto). 2. Projetos de desenvolvimento social - Rio de Janeiro (RJ). 3. Integração social. 4. Rio de Janeiro (RJ) - Política social. I. Vernaglia, Taís Veronica Cardoso.

26-103040.1

CDD: 361.61098153

CDU: 364.4:316.334.56(815.3)



Corpo Editorial

Marinilza Bruno Carvalho, Uerj – IME. Doutora em Educação pela UFRJ, Mestra em Engenharia de Sistemas e Computação pela UFRJ.

Antonio Carlos Ritto, Uerj – IME. Pós Doutor em História das Ciências das Técnicas e da Epistemologia da UFRJ, Doutor em Ciências Informáticas pela Pontifícia PUC-Rio.

Sérgio Sklar, Uerj – DESF. Doutor em Filosofia (USP), Professor-Adjunto do Departamento de Estudos da Subjetividade Humana da UERJ.

Janaína Dória Líbano Soares, IFRJ. Doutora em Ciências Biológicas, Farmacêutica.

Susana Engelhard Nogueira, IFRJ. Doutora em Psicologia Social (PPGPS/UERJ).

Diana Cristina Damasceno Lima Silva, Pós-doutora no Programa Avançado de Cultura Contemporânea, PACC, UFRJ. Doutora em Letras, Mestra em Letras. Professora universitária em cursos de Graduação e Pós-graduação nas áreas de Comunicação Social e Letras.

Patricia A. S. Schettert, IFRJ. Doutora em Saúde Coletiva. Coordena o grupo de pesquisa (GIASEX) na Instituição Federal de Ensino Superior. Atual professora do IFRJ e tutora e pesquisadora com o PET: Sexualidade, educação sexual/MEC/SESU/IFRJ).

Rachel Alexandre de Carvalho, UFRJ. Pós-doutora no Departamento de Entomologia do Museu Nacional em Ciências Biológicas (Zoologia) UFRJ.

Dedicatória

Dedicamos este livro a todas as crianças e jovens que, com coragem, esperança e determinação, vêm transformando suas realidades por meio do esporte.

A vocês, que acreditam no poder da educação, da solidariedade e do trabalho coletivo como caminhos para um futuro mais justo, digno e promissor, dedicamos cada linha desta obra.

Este livro também é uma homenagem sincera a todos os colaboradores, educadores, líderes comunitários e apoiadores de projetos sociais que enxergam no esporte um instrumento de cidadania, inclusão e transformação social.

Que esta obra inspire novas trajetórias e reafirme o compromisso de todos nós com uma sociedade mais equitativa, humana, justa e acessível a todos.

Agradecimentos

Este livro é o resultado de um esforço coletivo que envolveu dedicação e compromisso acadêmico, alinhado com a perspectiva de transformação social por meio do esporte. Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão a todos que contribuíram para a realização deste projeto.

À gestão da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, por meio do Núcleo Institucional de Projetos - NUINP, nosso agradecimento pelo apoio contínuo, que, por meio desta e de outras parcerias, possibilita a integração entre o conhecimento acadêmico e a ação comunitária, fortalecendo a relação entre universidade e sociedade.

Ao Instituto Realizando o Futuro, Organização da Sociedade Civil (OSCs), que se uniram a este projeto, expressamos nossa mais gratidão pela parceria que permite a promoção de oportunidades transformadoras por meio do esporte.

À equipe acadêmica da UNIRIO, composta por bolsistas extensionistas, pesquisadores, discentes de pós-graduação e da graduação, que, com sua expertise e envolvimento, proporcionaram a base teórica e prática necessária para a execução do projeto.

Aos professores e monitores, cujo trabalho incansável e dedicação foram fundamentais para a manutenção da execução dos núcleos esportivos e a interlocução com a comunidade. Seu comprometimento com a formação e o bem-estar dos participantes foi inspirador e essencial para a concretização dos objetivos propostos.

Ao apoio recebido por meio da emenda parlamentar, que viabilizou financeiramente a realização do projeto. Esse suporte foi decisivo para a implementação das atividades e para o alcance dos resultados obtidos.

Aos beneficiários atendidos neste projeto, que permitiram que ele se enraizasse e florescesse em seus territórios. Sua participação ativa e entusiasmo foram fundamentais para o sucesso desta iniciativa.

Por fim, agradecemos à sociedade civil que contribui para a realização deste projeto.

Este livro é um tributo a todos vocês, que acreditam no poder transformador do esporte e da educação.

Taís Veronica Cardoso Vernaglia
Coordenadora Acadêmica do Projeto Rio Atleta

Prefácio

O esporte, mais do que uma prática corporal, é um instrumento de transformação social, promoção da saúde e fortalecimento de vínculos comunitários. Em um cenário urbano e de múltiplos contrastes - o Rio de Janeiro, o Projeto Rio Atleta traz a perspectiva de responder aos desafios da inclusão social por meio do esporte, articulando ações em 36 núcleos esportivos distribuídos pela cidade.

Esta obra é fruto de um esforço interinstitucional e colaborativo, desenvolvido sob a coordenação acadêmica da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) em parceria com o Instituto Realizando o Futuro, envolvendo ações extensionistas desenvolvidas por pesquisadores e alunos dos cursos de graduação e pós-graduação, que acolheram e deram fôlego e vida para os, profissionais de diferentes áreas e, principalmente, os beneficiários que vivenciaram o projeto no cotidiano. Ao reunir teoria, prática e experiência, o livro lança luz sobre as múltiplas dimensões do esporte.

Os capítulos aqui apresentados abordam temas fundamentais que atravessam o projeto: o corpo e o movimento, a saúde nutricional e a sustentabilidade nas práticas esportivas. Cada tema é explorado a partir da vivência prática nos núcleos e da análise crítica produzida no âmbito da pesquisa universitária, configurando uma obra plural, interdisciplinar e comprometida com o impacto social.

O Projeto Rio Atleta representa uma ação integrada entre instituições públicas, comunidades locais e a universidade, e este livro reflete a potência dessa articulação. Ao registrar saberes, desafios e conquistas, ele não apenas documenta uma experiência exitosa, mas também oferece caminhos para novas políticas públicas e iniciativas que reconheçam no esporte um direito e uma possibilidade real de transformação.

Convidamos vocês, profissionais, educadores, estudantes, atletas e curiosos da vida e suas facetas a visitarem este projeto, através das páginas deste livro. Que esta obra inspire novas jornadas e reafirme o valor da ação conjunta na construção de uma sociedade mais justa, saudável e inclusiva.

Taís Veronica Cardoso Vernaglia
Coordenadora Acadêmica do Projeto Rio Atleta



Instagram
@rioatleta
www.instagram.com/rioatleta



Spotify
RioAtleta - Podcast do Projeto
Interinstitucional
<https://open.spotify.com/show/0QNaWUzEz6KHBzjmGEUg7a>

Apresentação

A Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e o Projeto Rio Atleta

*Taís Veronica Cardoso Vernaglia
Nadine Borges*

A atuação extramuros da Universidade, conforme delineado em sua política de Educação Superior, estabelece um ambiente propício ao desenvolvimento de projetos estratégicos que visam à transformação social. É nesse contexto que surge o Projeto Rio Atleta, concebido como uma ferramenta para a disseminação do conhecimento e o exercício pleno da cidadania. Seu propósito foi o de preparar profissionais competentes e atualizados, capazes de contribuir para a melhoria das condições de vida da sociedade e para o mundo do trabalho.

O desenvolvimento almejado por este projeto é entendido como um processo de ampliação das escolhas das pessoas e de aumento das oportunidades disponíveis a todos os membros da sociedade. Assim, o escopo do projeto transcende o beneficiário da atividade fim, abrangendo também a qualificação e capacitação de líderes e talentos comunitários. Esses indivíduos, já engajados em atividades artísticas, culturais e esportivas, serão capacitados para multiplicar seus saberes entre os membros da comunidade, ampliando sua potencialidade por meio de conhecimentos técnicos de ensino e comunicação.

Baseado nos princípios da inclusão, da equidade e da sustentabilidade, o projeto enfatiza a importância de aumentar as oportunidades para cidadãos que vivem em áreas de vulnerabilidade social. Particularmente, busca proporcionar experiências formadoras que estimulem o vínculo com a educação e o conhecimento, promovendo o desenvolvimento integral dos participantes.

Reconhece-se que o poder público, por meio de suas ações,

propõe, em diversas escalas, a qualidade de vida e o desenvolvimento humano e social. Entretanto, o desafio reside em garantir que todos, sem distinção, tenham acesso às ações propostas. Nesse sentido, a celebração de convênios e parcerias entre o poder público e Organizações da Sociedade Civil é fundamental para ampliar o alcance das políticas do setor, visando à correção de desigualdades sociais e à construção de uma sociedade mais participativa.

O projeto apresentado alinha-se aos objetivos e diretrizes da ação do Ministério da Educação, destacando-se pelo atendimento a crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Por meio da oferta de múltiplas vivências educacionais, esportivas, recreativas e de lazer, busca-se o desenvolvimento integral dos participantes, com ênfase nas ações intersetoriais e priorização da população em áreas de vulnerabilidade social.

O Núcleo Institucional de Projetos (NUINP) é vinculado à Reitoria da UNIRIO, à qual compete formular, coordenar e acompanhar projetos, formalizando os mais variados instrumentos (termos de colaboração, fomento, acordos de cooperação, termos de execução descentralizada, acordos de parcerias de pesquisa, desenvolvimento e inovação, convênios, dentre outros) com fontes de custeio federais, estaduais e municipais, seja com organizações da sociedade civil, fundações de pesquisa e apoio, sociedades empresárias e outros organismos nacionais e internacionais.

A função primordial do Núcleo está alicerçada no tripé ensino, pesquisa e extensão e inovação, com foco no desenvolvimento de políticas públicas extramuros da universidade. O intercâmbio de informações científicas, sociais e tecnológicas, somado às ações extensionistas e de pesquisa, é estruturante em todos os projetos. É com essa perspectiva que diversos projetos são realizados em territórios marcados pela violência e pela injustiça social.

Romper com essas amarras e sonhar com uma universidade mais popular é o eixo norteador do NUINP.

O Instituto Realizando o Futuro e os Projetos Interinstitucionais

Nina Braga

O Instituto Realizando o Futuro é uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos, criada em 2011 e sediada à Rua Januário Barbosa, 60, Taquara, Rio de Janeiro (CNPJ 13.164.085/0001-30). Atua na convergência entre políticas públicas e tecnologias sociais para ampliar direitos, reduzir desigualdades e promover desenvolvimento humano em territórios urbanos e periurbanos. A trajetória institucional consolidou uma expertise rara na interface entre esporte, educação ambiental, qualificação social e profissional, cultura e cidadania, operando projetos com alto rigor técnico, governança transparente e foco em resultados mensuráveis.

Desde sua fundação, o IRF estrutura suas iniciativas a partir de três pilares integrados. O primeiro é o pilar pedagógico-territorial, que reconhece o território como unidade de planejamento e intervenção, valoriza o pertencimento comunitário e articula redes locais de proteção social. O segundo é o pilar de gestão e compliance, ancorado em processos, controles internos e prestação de contas compatíveis com as melhores práticas do setor público e do Terceiro Setor, em aderência ao Marco Regulatório das Organizações da Sociedade Civil (Lei nº 13.019/2014) e às normativas correlatas. O terceiro é o pilar de monitoramento e avaliação, que combina indicadores quantitativos e qualitativos, pesquisas de satisfação periódicas, auditorias internas e devolutivas públicas, assegurando confiabilidade e utilidade social dos resultados.

Com presença capilar em centenas de núcleos distribuídos pelo Estado do Rio de Janeiro, o Instituto desenvolveu logística e protocolos operacionais capazes de garantir padronização metodológica sem perder a capacidade de customização às realidades locais. Essa combinação – escala com cuidado artesanal – sustenta a

execução de programas de grande porte, viabilizando desde a formação continuada de equipes técnicas até a implementação de ações educativas, esportivas e socioculturais com segurança, acessibilidade e inclusão. Projetos como “Meio Ambiente Informa” e “Sustentar Mais” evidenciam a vocação do IRF para formar agentes territoriais em educação ambiental e sustentabilidade, articulando conteúdos contemporâneos a práticas comunitárias, parcerias acadêmicas e instrumentos de transparência ativa. Na seara esportiva, iniciativas de iniciação e participação, bem como de formação de talentos, reafirmam o esporte como vetor de promoção da saúde, convivência, disciplina e cidadania, em conformidade com diretrizes nacionais e políticas municipais e estaduais.

A governança institucional do IRF apoia-se em equipe multidisciplinar que reúne competências acadêmicas e experiência de campo: gestores públicos e privados, educadores, especialistas em esporte e lazer, analistas de dados, juristas, assistentes sociais, comunicadores e profissionais de operações. Essa composição permite desenhar, executar e monitorar projetos ponta a ponta – da etapa de diagnóstico socioterritorial, passando por planejamento, mobilização comunitária e implantação, até a avaliação e a prestação de contas. A área jurídico-administrativa opera fluxos padronizados para termos de colaboração e fomento, acordos de cooperação e demais instrumentos de parceria, zela pela conformidade documental e contábil e mantém diálogo técnico com órgãos de controle, assegurando regularidade e mitigação de riscos. Já a área pedagógica cuida da integridade metodológica, da formação de equipes e da curadoria de conteúdos, com especial atenção à proteção integral de crianças e adolescentes, à equidade de gênero e raça e à acessibilidade.

No campo da gestão de dados, o IRF utiliza sistemas próprios de inscrição, frequência e acompanhamento de intercorrências, além de painéis de indicadores que monitoram alcance, qualidade e impacto percebido. Pesquisas de satisfação periódicas com beneficiários, familiares e parceiros públicos retroalimentam o processo decisório, possibilitando ajustes ágeis de rota e o aperfeiçoamento

contínuo das entregas. Esse desenho técnico é complementado por uma política de comunicação pública que combina transparência, linguagem acessível e respeito às especificidades de cada território, valorizando histórias locais e estimulando o protagonismo de beneficiários e colaboradores.

A atuação do Instituto parte de uma compreensão ampliada de desenvolvimento: promover capacidades individuais e coletivas, fortalecer instituições e qualificar políticas públicas. Por isso, além de executar projetos próprios ou em parceria, o IRF dedica-se à formação de redes e à produção de conhecimento aplicado, com relatórios, guias metodológicos e estudos que subsidiam a tomada de decisão de gestores e aperfeiçoam a implementação de programas sociais. Essa vocação formadora materializa-se também na oferta de capacitações presenciais e remotas, na mentoria de equipes e na criação de ambientes de aprendizagem colaborativa entre poder público, universidades, organizações sociais e empresas.

Os resultados acumulados ao longo de mais de uma década mostram entregas consistentes e auditáveis: ampliação do acesso a atividades educativas e esportivas de qualidade; formação de agentes socioambientais; fortalecimento de vínculos comunitários; incremento de habilidades socioemocionais; e qualificação de trajetórias educacionais e profissionais de jovens e adultos. Em paralelo, a robustez dos processos internos – indicadores, relatórios, memórias de cálculo, segregação contábil por rubrica e controles de integridade – confere segurança jurídica aos parceiros e estabilidade operacional aos projetos, mesmo em contextos desafiadores.

O compromisso do IRF com integridade e impacto se traduz em valores que orientam o cotidiano institucional: legalidade, transparência, eficiência, respeito à diversidade, diálogo intersetorial e foco no usuário da política pública. Esses valores sustentam uma visão de futuro em que cada núcleo, cada equipe e cada beneficiário integram uma rede de aprendizagem e transformação. Ao conjugar ciência da gestão, rigor jurídico, tecnologia e experiência comunitária, o Instituto Realizando o Futuro reafirma sua missão: transformar políticas em práticas, recursos em resultados e

potencial em oportunidades, para que mais pessoas possam exercer plenamente seus direitos e projetar caminhos de vida sustentáveis.

Se desejar, adapto o texto para o layout final (com contagem exata de caracteres/palavras, versão “quase-ensaio” ou “mais institucional”, e inclusão de box com missão/visão/valores).

Sumário

Dedicatória.....	7
Agradecimentos	9
Prefácio	11
Apresentação	13
A Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e o Projeto Rio Atleta..	13
O Instituto Realizando o Futuro e os Projetos Interinstitucionais.....	15
 Parte I - Gestão e Atuação: Modelos e Estratégias do Projeto Rio Atleta.	23
Gestão e Atuação: Modelos e Estratégias do Projeto Rio Atleta	25
O esporte e a saúde física e emocional	35
 Parte II - Linha Movimento Vital Expressivo	47
O corpo e o movimento na prática esportiva	49
Apresentação	49
O Sistema Rio Aberto	55
O planejamento das rodas.....	59
A formação dos instrutores	60
“Desenvolvimento Integral do Ser”, para Sílvia e Samia	61
O Movimento Vital Expressivo: caminho para a criação de novas possibilidades de se mover no mundo	63
O Rio Aberto e os Homens.....	73
O Movimento Vital Expressivo e suas Relações com a Educação Física	79
Movimento Vital Expressivo: A Leitura e a Escrita Integrada aos Movimentos Corporais	85
Rio Aberto: Psicologia e Inclusão Social	95
 Parte III - Linha Nutrição	103
A Prática Esportiva e Saúde Nutricional.....	105
Referências	116
Prevenção de lesões no futebol infantojuvenil e em lutas	121
Metodologia.....	121
Entrevistadora: Luiza Ribeiro.....	122
Entrevistado: Vitor Emmerich	122
Lesões Articulares em Esportes de Luta	129
Referências	139
Maternidade e Autocuidado.....	141
Introdução	141
Referências	154

Perfil Alimentar dos Participantes do Rio Atleta.....	155
Introdução	155
Metodologia	155
Apresentação e Discussão dos Resultados da Pesquisa	157
Conclusão	162
Referências.....	163

Parte IV - Linha Sustentabilidade - 165

A sustentabilidade e a prática esportiva	165
Desenvolvendo Inteligência Emocional no Esporte: um diálogo com os campos da Educação e do Trabalho	167
Apresentação.....	167
A Inteligência Emocional	167
Psicologia do Esporte e as emoções	173
A Inteligência Emocional em diálogo com os campos da Educação e do Trabalho	175
O Projeto Rio Atleta	178
Uma perspectiva no Projeto Rio Atleta: Temas de interesse e estratégias para o desenvolvimento da Inteligência Emocional	184
Conclusão	186
Referências.....	187
Desempenho Esportivo e Sustentabilidade: A Contribuição das Dietas Vegetarianas	191
Introdução	191
Tipos de dietas vegetarianas e delimitação conceitual	192
Vegetarianismo e desempenho esportivo.....	193
Micronutrientes e disponibilidade em dietas vegetarianas.....	197
Compostos bioativos	200
Dietas vegetarianas e Sustentabilidade ambiental	201
Aplicabilidade Prática e recomendações para Atletas vegetarianos.....	204
Dicas para atletas vegetarianos	207
Estratégias para Transição Alimentar vegetariana	208
Conclusão	210
Referências.....	210
Spotify como Ferramenta de Divulgação Científica e Educação Ambiental	213
Introdução	213
O Podcast	214
Podcast como ferramenta de divulgação científica e suas principais vantagens	215
Podcasts como estratégia para educação ambiental	216
Sustentabilidade: o que é?.....	218

Esporte e Sustentabilidade: Interfaces e Possibilidades	219
Instituto Esporte para o Planeta.....	220
O Projeto Rio Atleta: Podcast potencializando informações sobre esporte e Sustentabilidade	221
Trajetórias e origens das irmãs: o elo entre natureza e esporte	223
O Instituto Esporte pelo Planeta – missão.....	224
Impacto de grandes eventos esportivos e desafios para remediar a problemática	225
Considerações finais	225
Conclusão	226
Referências	226
Ensino de Sustentabilidade no Ensino Fundamental II por meio de Metodologias Ativas: um estudo de caso do Projeto Rio Atleta.....	229
Introdução	229
Contextualização Teórica	230
Resultados e Discussão	239
Considerações Finais	251
Referências	252
Formulário para armazenamento e gestão dos produtos produzidos.....	259
Perguntas do questionário - Inteligência emocional.....	269
Anexo II	272
Autores.....	273

Parte I - Gestão e Atuação: Modelos e Estratégias do Projeto Rio Atleta

Gestão e Atuação: Modelos e Estratégias do Projeto Rio Atleta

Tais Veronica Cardoso Vernaglia

William Santos Chao

Júlia de Freitas Tavares

A Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), criada a partir da transformação da Federação das Escolas Federais Isoladas do Estado da Guanabara, por meio da Lei nº 6.655, de 5 de junho de 1979, afirma seu compromisso histórico com a promoção da educação, da cultura e da cidadania, em consonância com as diretrizes do Ministério da Educação. De acordo com a Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018, do Conselho Nacional de Educação, cabe às Instituições de Ensino Superior fomentar uma interação transformadora entre a universidade e a sociedade, por meio da articulação indissociável entre ensino, pesquisa e extensão. Nesse cenário, a UNIRIO tem se destacado por desenvolver projetos que buscam impactar positivamente comunidades em situação de vulnerabilidade social, fortalecendo o papel da universidade pública como agente de mudança. É nesse contexto que se insere o Projeto Rio Atleta, uma ação interinstitucional robusta, voltada à qualificação de agentes socioculturais e ao fortalecimento de iniciativas locais. A proposta articula saberes acadêmicos e populares em uma abordagem integrada, comprometida com os princípios da inclusão, da equidade e da sustentabilidade.

Alinhado aos princípios abordados, o Projeto Rio Atleta visa capacitar os agentes sociais, líderes comunitários e profissionais do esporte que atuam em projetos sociais nos diversos municípios do estado do Rio de Janeiro, quanto assuntos sobre sustentabilidade ambiental, conexão com o corpo e consciência nutricional. O projeto não se limitou a beneficiar somente os profissionais, mas também os participantes beneficiários das atividades esportivas promovendo a qualificação técnica e pedagógica desses agentes para

que atuem como multiplicadores em seus territórios. Ao reconhecer e fortalecer os saberes já presentes nas comunidades, o projeto consolidou-se como uma estratégia eficaz de desenvolvimento integral, valorizando identidades culturais, promovendo o pertencimento e ampliando o acesso à educação, ao esporte e à cultura como direitos sociais fundamentais. Essa atuação contribuiu não apenas para o empoderamento local, mas também para a construção de vínculos duradouros entre a universidade e a sociedade civil.

Iniciado em janeiro de 2024 e finalizado no mês de junho de 2025, o Projeto Rio Atleta atuou em 36 núcleos esportivos distribuídos por seis municípios do estado do Rio de Janeiro, contemplando as regiões metropolitana, serrana, da baixada e litorânea, oferecendo atividades como futebol, futevôlei, capoeira, funcional, jiu jitsu, boxe, muay thai, dança, hidroginástica, yoga e teatro. Suas ações foram conduzidas por uma equipe multidisciplinar formada por 15 membros da UNIRIO, responsáveis pela capacitação de 102 profissionais - entre professores, monitores e supervisores - e pela realização de atividades extensionistas voltadas a aproximadamente 1.900 beneficiários. Mais do que uma iniciativa esportiva, o projeto se expandiu para os campos da arte, da cultura, da educação ambiental e da promoção do bem-estar, oferecendo oficinas, eventos e formações temáticas que visam o desenvolvimento integral de crianças, jovens, adultos e idosos.

As ações do Projeto Rio Atleta foram estruturadas em duas frentes complementares que são a macrogestão e microgestão. A macrogestão foi voltada ao planejamento, monitoramento e controle das atividades, com o apoio de ferramentas digitais como Google Drive, Google Agenda, Miro e planilhas organizacionais. A microgestão foi fundamentada em três eixos temáticos centrais - sustentabilidade, nutrição saudável e movimento vital expressivo. Esses eixos nortearam tanto os conteúdos das capacitações quanto às práticas implementadas nos núcleos. Para assegurar uma atuação coordenada e qualificada, o projeto foi dividido nessas quatro frentes de ação, cada uma sob a supervisão direta de um docente pesquisador extensionista da UNIRIO. Essa estrutura garantiu não

apenas a efetiva inserção das atividades nas comunidades atendidas, mas também o fortalecimento da formação acadêmica dos discentes envolvidos, por meio da vivência prática das temáticas abordadas.

No âmbito da macrogestão, o Projeto Rio Atleta adotou um conjunto de ferramentas que garantiu a organização eficiente das atividades ao longo dos 16 meses de execução. O controle das tarefas foi sistematizado por meio de planilhas centralizadas, que registravam dados essenciais como visitas realizadas, endereços dos núcleos, atividades desenvolvidas, cronogramas de funcionamento e demandas por materiais e recursos humanos - informações fundamentais para subsidiar e apoiar as ações da microgestão. O acompanhamento e a documentação das atividades foram assegurados pelo armazenamento de fotos e arquivos no Google Drive, plataforma em nuvem acessível a toda a equipe, reunindo todo o material produzido durante o projeto (**Apêndice 1**). Complementarmente, o Google Agenda foi utilizado para o agendamento e a gestão de reuniões, visitas e capacitações, incluindo envio de lembretes e visualização compartilhada de eventos. As reuniões e formações remotas foram conduzidas por meio das plataformas Microsoft Teams e Google Meet.

A microgestão do projeto foi estruturada com base em três eixos temáticos centrais: sustentabilidade, nutrição saudável e movimento vital expressivo. Esses subgrupos foram responsáveis tanto pela realização das ações extensionistas e as pesquisas de campo, quanto pela produção contínua de conteúdos educativos, seguindo o cronograma definido pela macrogestão. Entre as entregas, destacam-se postagens informativas para o Instagram® e entrevistas em formato de capacitação disponibilizadas no Spotify® (**Figura 1**). Além disso, os mesmos subgrupos ministraram capacitações presenciais e online, ampliando o alcance e a qualificação dos profissionais envolvidos nos núcleos. Reuniões mensais reuniram docentes e discentes bolsistas da UNIRIO com o objetivo de avaliar os resultados, atualizar o andamento das atividades em cada frente de atuação e definir as metas para o período seguinte, assegurando

que o trabalho fosse subdividido, mas integrado. Complementarmente, reuniões interinstitucionais, realizadas por meio da plataforma Microsoft Teams, promoveram o alinhamento contínuo entre a coordenação da universidade e a da entidade executora, possibilitando a escuta de demandas, o planejamento colaborativo e a implementação conjunta das ações previstas.

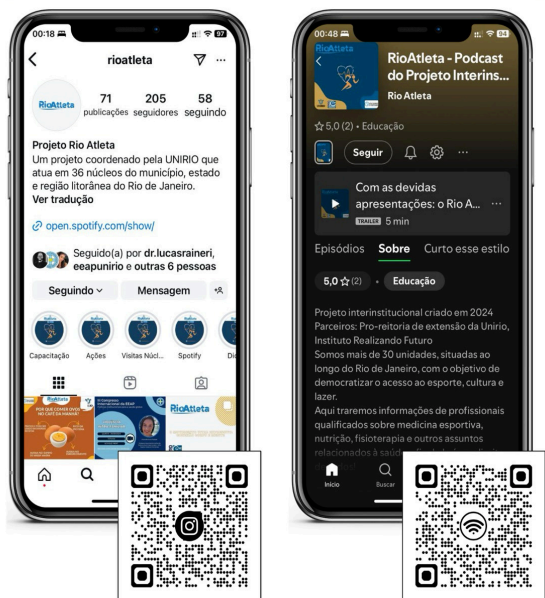


Figura 1 - Redes sociais pelo Instagram® e Spotify®

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para garantir uma visualização clara e integrada da estrutura e do fluxo de atuação do projeto, foi utilizado um mapa mental desenvolvido na plataforma Miro®, abrangendo desde os processos de macrogestão (**Figura 2**) até as ações específicas da microgestão (**Figura 3**). Essa ferramenta também cumpre um papel estratégico na comunicação institucional, integrando o planejamento de marketing do projeto e destacando as ações de divulgação realizadas via Instagram® e Spotify®. Além disso, o Miro® permite a visualização dos endereços dos núcleos atendidos, por meio de um mapa ampliado do estado do Rio de Janeiro, facilitando o acompanha-

mento territorial das ações. Esses recursos contribuíram significativamente para o planejamento, a coordenação e o monitoramento das atividades, promovendo uma gestão colaborativa, visualmente acessível e operacionalmente eficaz em todas as frentes do projeto.

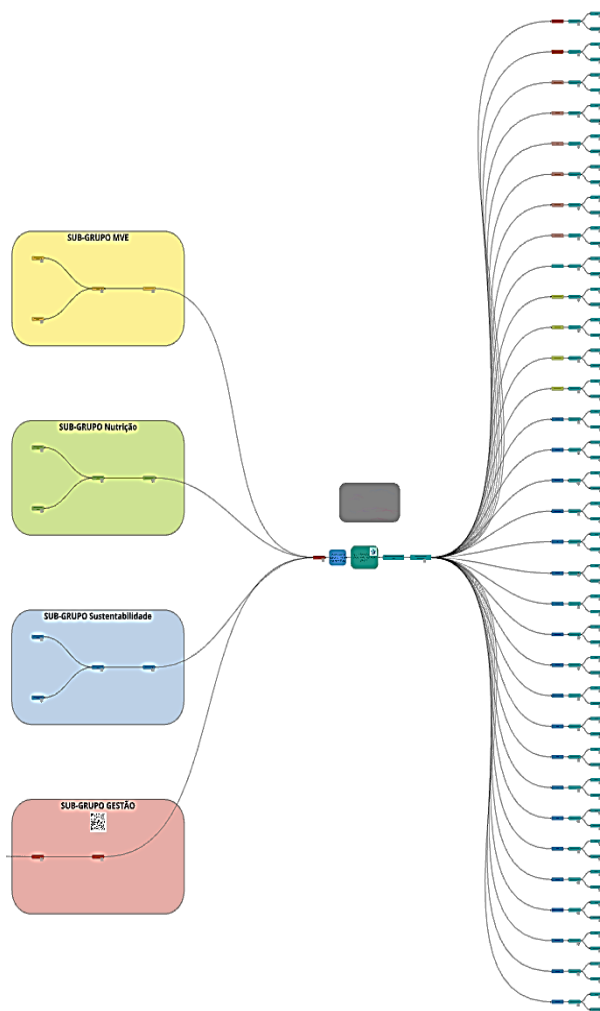


Figura 2 - Estrutura da macro e microgestão, e os núcleos assistidos
Fonte: Elaborado pelos autores.

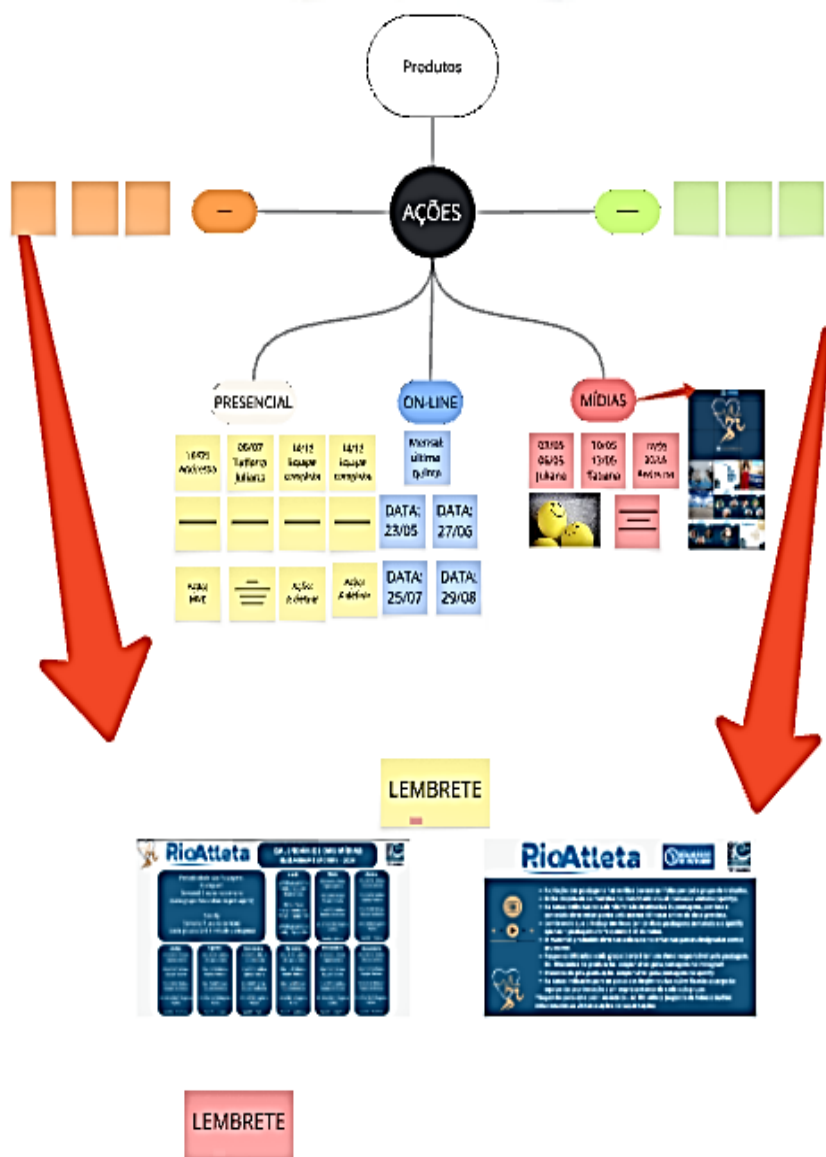


Figura 3 - Etapas específicas da microgestão
Fonte: Elaborado pelos autores.

O impacto do Projeto Rio Atleta também se evidencia por sua expressiva visibilidade e capacidade de mobilização. Ao longo de sua execução, foram realizadas nove capacitações - nos formatos presencial e remoto - abordando temas atuais e multidisciplinares, como “Desmecanização do Corpo e Práticas Inclusivas por meio do Movimento Vital Expressivo”, “Como Posso Ajudar Meus Alunos na Inclusão de Hábitos Saudáveis no Dia a Dia?”, “Dor Crônica: Um Olhar Multidimensional”, “Estratégias para Inclusão no Dia a Dia” e “Inteligência Emocional”, “Outubro rosa e as contribuições na saúde da mulher”, “A importância da nutrição para a prática de atividade física na infância e adolescência emocional” e “Suporte básico de vida - BLS”.

Além disso, seis ações extensionistas foram desenvolvidas diretamente com os beneficiários, destacando-se, entre elas, a atividade presencial na UNIRIO com os alunos do Núcleo de futebol de Santa Cruz, intitulada “ECO AVENTURA: Uma Jornada Sustentável para Pequenos Exploradores do Projeto Rio Atleta”. Nesta atividade, tivemos a participação de 40 crianças do Núcleo de Futebol de Santa Cruz. A programação incluiu apresentação do projeto, aula sobre sustentabilidade, atividade prática com fauna viva e acervo biológico, além do jogo educativo “Jornada Sustentável”, realizado no auditório Tércio Pacitti (IBIO/UNIRIO). Paralelamente, beneficiários participaram de atividades de nutrição no Campus da Reitoria, com orientações sobre alimentação saudável, avaliação antropométrica e dinâmica educativa. As ações foram conduzidas de forma integrada por equipes extensionistas nos dois campi (**Figura 4**), a seguir.



Figura 4 - Ação extensionista presencial na UNIRIO com os alunos do Núcleo de futebol de Santa Cruz
Fonte: Elaborado pelos autores.

A iniciativa também se consolidou no ambiente digital, por meio de uma presença ativa e estratégica nas redes sociais. Foram 119 postagens no Instagram®, divulgando não apenas as atividades do projeto, mas também conteúdos educativos voltados à sustentabilidade, alimentação saudável e à relação entre corpo e movimento. No Spotify®, foram disponibilizados 33 episódios de podcast, totalizando mais de 19 horas de material formativo acessível

32 - O projeto Rio Atleta

gratuitamente, ampliando significativamente o alcance e o impacto pedagógico do projeto para além da universidade.

Os conteúdos disponíveis nos ambientes digitais têm proporcionado não apenas a formação e a capacitação da equipe direta que integra o projeto e os respectivos beneficiários, mas tornaram-se também um arcabouço de disseminação de informação para o público externo. Nossos podcasts e posts no Instagram abordam temáticas como esporte, saúde mental, nutrição saudável, sustentabilidade e meio ambiente, com destaque para episódios como *"Mindfulness e prática esportiva"*, *"Futebol sustentável: o impacto do Clube Laguna no Esporte Brasileiro"*, *"Como é a alimentação de um atleta olímpico"*, *"Movimento Vital Expressivo: novas possibilidades de se mover no mundo"*.

Todas as atividades do Projeto Rio Atleta foram avaliadas quanto ao grau de satisfação dos participantes por meio de um formulário eletrônico baseado na Escala de Likert. Essa estratégia de avaliação contínua revelou-se eficaz ao fornecer subsídios concretos para o aprimoramento das ações ao longo do projeto. Ao final de cada atividade, professores e beneficiários recebiam um QR code que dava acesso ao formulário, elaborado pela equipe de macrogestão na plataforma Google Forms. Além de oferecer dados essenciais para melhorias, o preenchimento do formulário gerava automaticamente um certificado de participação, que era enviado diretamente ao e-mail informado pelos participantes. Ao término das atividades, também foi aplicado um formulário de pesquisa de satisfação geral, que coletou informações sobre o esporte praticado, o acesso a materiais e recursos como água e alimentação, além da qualidade das atividades oferecidas pelo projeto e o nível de satisfação com a entidade e a universidade. Ao todo, foram obtidas 177 respostas provenientes de 24 núcleos, envolvendo 146 alunos beneficiários, 23 professores, 4 monitores e 3 bolsistas da UNIRIO. Os resultados indicaram elevados índices de aprovação: 74,4% dos respondentes declararam estar muito satisfeitos e 20,7%, satisfeitos com as atividades desenvolvidas, evidenciando o impacto positivo e a boa receptividade das ações junto aos diversos públicos atendidos.

O projeto desenvolvido pela UNIRIO evidencia o papel transformador da universidade pública na promoção da inclusão social, sustentabilidade e bem-estar em comunidades vulneráveis do Rio de Janeiro. As capacitações direcionadas a professores, assim como a implementação de ações extensionistas, reafirmam o compromisso institucional com a disseminação do conhecimento e o desenvolvimento de competências essenciais ao exercício da cidadania. A articulação entre macrogestão e microgestão, apoiada por ferramentas modernas de gestão e comunicação, possibilitou uma abordagem estruturada, inovadora e eficaz para o alcance dos objetivos do projeto. O impacto positivo foi comprovado pelos feedbacks coletados e pela ampla adesão das comunidades beneficiadas. Dessa forma, o Projeto Rio Atleta fortalece as bases para a construção de uma sociedade mais inclusiva, saudável e sustentável. O êxito das ações realizadas evidencia a importância de manter e ampliar esses esforços, sempre buscando inovar nas metodologias e potencializar o engajamento dos participantes, garantindo a continuidade e o aprofundamento dos resultados alcançados.



Figura 6 - Equipe Rio Atleta e Instituto Realizando o Futuro no terraço da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto

Fonte: Elaborado pelos autores.

O esporte e a saúde física e emocional

Júlia de Freitas Tavares

Luciana Magalhães

William Santos Chao

Taís Veronica Cardoso Vernaglia

A saúde mental tem se consolidado como um dos pilares para uma vida plena, especialmente diante dos desafios da contemporaneidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas habilidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade (WHO, 2018). Trata-se, portanto, de um componente essencial da saúde integral e não apenas da ausência de transtornos mentais.

No episódio de podcast do projeto Rio Atleta, a entrevistadora Taís Vernaglia conversa com a psicóloga Luciana Magalhães sobre as interações entre saúde mental, qualidade de vida e atividade física, ressaltando como práticas simples e acessíveis podem gerar impactos significativos no bem-estar emocional e na construção de rotinas saudáveis. Diversos estudos demonstram que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a autoestima, a qualidade do sono e a regulação emocional (MARTIN et al., 2024; WICK et al., 2024; SINGH et al., 2024).

Com linguagem acessível, o episódio traz reflexões práticas, exemplos do cotidiano e dicas valiosas para quem deseja iniciar ou retomar a prática de exercícios físicos como parte de uma estratégia de autocuidado. A seguir, apresentamos a transcrição adaptada dessa entrevista, editada para leitura fluida.

Metodologia

Este capítulo foi desenvolvido com base em uma entrevista semiestruturada conduzida por Taís Vernaglia, coordenadora do

projeto Rio Atleta. A entrevistada foi Luciana, psicóloga, com experiência clínica e atuação na promoção da saúde mental.

A entrevista foi transcrita integralmente e posteriormente analisada.

Para contextualizar as falas da entrevistada, foram consultadas publicações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e estudos científicos sobre saúde mental e atividade física (WHO, 2018; MARTIN et al., 2024; SINGH et al., 2024; WICK et al., 2024).

Entrevista

Tais: Luciana, agradeço a sua participação conosco. Gostaria de iniciar perguntando: qual é a relação entre saúde mental e qualidade de vida?

Luciana: A manutenção da saúde mental é fundamental para o bem-estar geral, permitindo que o indivíduo realize suas atividades cotidianas e desfrute de uma vida plena e harmoniosa com o ambiente ao seu redor. Em resposta direta à sua pergunta, uma boa saúde mental contribui para uma melhor capacidade de enfrentamento das adversidades, maior eficiência no desempenho profissional e, igualmente, para a apreciação das pequenas coisas do dia a dia – elementos muitas vezes despercebidos na ausência de equilíbrio psicológico. Assim, a saúde mental configura-se como um componente essencial da qualidade de vida contemporânea, pois quando bem cuidada, promove maior energia e motivação para a prática de atividades prazerosas, como o esporte, que também traz inúmeros benefícios físicos.

Tais: De fato, a concepção de qualidade de vida envolve um bem-estar integral, englobando aspectos físicos, psicológicos e espirituais. Contudo, é importante reconhecer que essa percepção idealizada de plenitude constante é inalcançável, pois a experiência humana inclui momentos bons e ruins. Pensando na prática esportiva, sabemos que há dias em que a motivação para se exercitar é baixa, e até mesmo levantar da cama representa um desafio.

Luciana: Exatamente. Em muitos momentos, a vontade de se exercitar pode estar ausente, o que reforça a importância de compreendermos essa dinâmica.

Tais: Assim, ao relacionar saúde mental e qualidade de vida, será que não criamos expectativas excessivamente elevadas e, talvez, inalcançáveis? Qual sua opinião sobre isso?

Luciana: Antes de responder, é importante refletir sobre a inter-relação entre saúde mental e prática esportiva. A atividade física regular não apenas promove a saúde corporal, mas também desencadeia a liberação cerebral de substâncias neuroquímicas, como as endorfinas. Essas moléculas desempenham papel significativo na redução da ansiedade e no alívio dos sintomas depressivos, sendo produzidas naturalmente durante o exercício. Portanto, estimular a produção dessas substâncias através da prática esportiva é essencial para proporcionar sensações de prazer e bem-estar, além de contribuir para o manejo do estresse e da dor, inclusive em casos de dores crônicas, que muitas vezes se agravam pela ausência de movimento.

Tais: Sou entusiasta das endorfinas, e acredito que a combinação do esforço físico com o desafio mental proporciona uma importante ativação dos neurotransmissores, resultando na sensação de prazer pós-exercício, como acontece com a corrida. O cansaço aliado à satisfação de superar desafios é um verdadeiro impulsor da alegria.

Luciana: Concordo plenamente. Também pratico corrida, tendo iniciado com caminhadas e gradualmente aumentado a intensidade. O impacto positivo no humor e na sensação de relaxamento após a atividade física é notório, com a redução da tensão muscular e o alívio mental. Além disso, as endorfinas contribuem para a regulação do apetite, diminuindo episódios de compulsão alimentar e promovendo uma alimentação mais equilibrada, o que, por sua vez, favorece a qualidade do sono.

Tais: De fato, um sono reparador transforma o dia seguinte, e o exercício físico é um potente indutor natural do sono de qualidade.

Luciana: A ausência de atividade física está associada a um sono fragmentado e menos repousante, o que pode agravar transtornos relacionados à ansiedade, depressão e déficit de memória. Portanto, o esporte exerce papel fundamental na promoção de um ciclo virtuoso que envolve atividade física, melhora do bem-estar, humor, sono e qualidade de vida.

Tais: Sem dúvida, esse ciclo é crucial para o equilíbrio pessoal.

Luciana: Adicionalmente, a saúde mental é essencial para o desenvolvimento da resiliência – a capacidade de adaptação e recuperação diante das adversidades. A resiliência possibilita um melhor enfrentamento das pressões do trabalho, dos desafios familiares e das demandas sociais, fortalecendo a qualidade de vida.

Tais: Gosto de ilustrar a resiliência pela metáfora do atleta do salto com vara, que utiliza a flexibilidade da vara para superar obstáculos, retornando à posição inicial sem se romper. A resiliência não significa ausência de problemas, mas a habilidade de se recuperar deles.

Luciana: Ao priorizarmos a saúde mental, investimos diretamente em nossa qualidade de vida. Sem equilíbrio psicológico, as demais dimensões do cotidiano tornam-se comprometidas, impactando relacionamentos, desempenho profissional e percepção do bem-estar físico. É importante, portanto, encararmos esse cuidado não como um esforço extenuante, mas como uma prioridade acessível a todos, independentemente das condições financeiras ou limitações pessoais. A prática regular de atividade física, adaptada à realidade individual e econômica de cada um, é uma das estratégias mais eficazes para esse fortalecimento.

Tais: Exatamente. Muitas barreiras são emocionais, presentes na mente, mais do que limitações físicas reais. No seu consultório, você já observou pacientes que buscaram superar esses obstáculos emocionais para estabelecer rotinas saudáveis?

Luciana: Sim! A atividade física vem em todas as áreas da vida da pessoa. Por exemplo, uma pessoa que abusa de drogas vai precisar ter bons hábitos para ser colocado no lugar desse hábito, que é nocivo para sua saúde. E atividade física é uma troca maravilhosa.

“Eu vou colocar isso quando eu não tiver nada pra fazer. Eu vou usar atividade física para lidar com a ociosidade.”, vai ajudar a não pensar numa droga o tempo todo.

Ou a pessoa que compra muito, a pessoa que come muito. Todas elas precisam da atividade física, como forma de regular a sua rotina.

Uma pessoa com obesidade mórbida, caracterizada por um acúmulo excessivo de gordura corporal, geralmente apresenta comprometimentos significativos à saúde, como hipertensão arterial ou diabetes mellitus – doenças crônicas que afetam, respectivamente, a pressão sanguínea e a regulação da glicose no sangue.

Em muitos casos, essa pessoa busca ajuda e expressa sua dificuldade em iniciar ou manter uma rotina de atividade física. São comuns relatos como: “Não sei o que fazer para começar a me exercitar. Não consigo manter uma rotina. Quando tento, logo desisto.” O discurso do “eu não consigo” aparece repetidamente, revelando uma crença limitante profundamente enraizada.

Diante disso, costumo fazer um questionamento direto: “Se eu pedir que você se levante e ande até determinado ponto, você consegue?” A resposta, quase sempre, é afirmativa: “Consigo.” Então surge uma reflexão essencial: se a pessoa consegue realizar esse pequeno movimento, será que ela realmente não consegue praticar nenhuma atividade física? Ou será que ela acredita que não é capaz?

Com frequência, a dificuldade não está na ação em si, mas na crença construída ao longo do tempo de que não é possível. Trata-se de um condicionamento mental que paralisa e impede qualquer iniciativa em direção à mudança. A pessoa permanece em um lugar de desconforto, sem dar o primeiro passo necessário para transformar sua realidade.

É importante compreender que, embora para alguns essas barreiras possam parecer simples, para quem as vivencia, elas são complexas e profundamente desafiadoras. Reconhecer que tais obstáculos podem ser criações mentais é um passo fundamental no processo de superação. E, sobretudo, é essencial lembrar que a prática

de atividade física não é apenas uma recomendação: para muitos, é uma necessidade urgente para a preservação da saúde e da qualidade de vida.

Tais: Essa temática é particularmente relevante, pois, na maioria das vezes, o início da prática de atividade física por indivíduos em situação de compulsão alimentar ou dependência, como mencionado anteriormente, envolve barreiras de natureza emocional significativas. Esses aspectos emocionais podem funcionar como impeditivos concretos à adoção de um estilo de vida mais ativo. Para muitos, isso implica a necessidade de sair de uma zona de conforto, o que frequentemente está associado a experiências de sofrimento e resistência. Tal transição, portanto, não é simples nem imediata.

Adicionalmente, observa-se um fenômeno preocupante no contexto atual: o impacto das redes sociais na percepção da realidade. O algoritmo das plataformas digitais frequentemente expõe os usuários a uma avalanche de conteúdos que sugerem, de forma ilusória, que mudanças de hábitos são sempre fáceis e acessíveis a todos. Essa representação distorcida da realidade pode gerar frustração, sensação de inadequação e, conseqüentemente, funcionar como mais um fator desmotivador para aqueles que enfrentam dificuldades reais em promover mudanças comportamentais.

Portanto, no caso de indivíduos que apresentam questões emocionais associadas ao comportamento alimentar e à inatividade física, torna-se fundamental o acesso a suporte adequado – seja de ordem psicológica, clínica ou social – que viabilize não apenas o início, mas também a sustentação de uma rotina de autocuidado, incluindo a prática regular de exercícios físicos.

Luciana: De fato, é importante considerar que existem diferentes perfis entre aqueles que apresentam dificuldades em incorporar a atividade física em sua rotina. Há indivíduos que apreciam a prática, mas alegam não conseguir mantê-la; e há aqueles que, de fato, não demonstram qualquer afinidade ou prazer com o exercício físico.

Ao se abordar os benefícios da atividade física, é comum que algumas pessoas relatem não experimentar a sensação de bem-estar frequentemente associada a sua prática. Comentários como: “Eu não sinto esse prazer que vocês descrevem; ao contrário, sinto raiva, incômodo, frustração” são recorrentes. Essa ausência de prazer imediato pode funcionar como um obstáculo adicional, especialmente quando se compara a expectativa ao relato positivo de outros praticantes.

No entanto, é fundamental compreender que os benefícios fisiológicos e psicológicos da atividade física ocorrem independentemente da percepção imediata de bem-estar. Ainda que o indivíduo não identifique essa melhora nas fases iniciais, os efeitos positivos estão sendo produzidos no organismo desde os primeiros momentos da prática. A sensação de bem-estar tende a surgir com o tempo, a partir da constância e da regularidade do exercício.

Assim, torna-se essencial que o praticante confie na orientação do profissional de saúde ou de educação física que o acompanha e compreenda que os resultados não são instantâneos, mas construídos progressivamente. Com o tempo, é possível perceber ganhos significativos, como redução de peso, aumento da disposição, melhora da capacidade cardiorrespiratória (por exemplo, ao subir escadas ou realizar tarefas cotidianas sem fadiga), além de ganhos em força e mobilidade funcional.

Tais: Essa reflexão sobre a dimensão do tempo é extremamente pertinente, especialmente quando direcionamos o olhar para o público infantil e para os responsáveis que os acompanham. Vivemos em uma sociedade marcada pelo imediatismo, em que os resultados são esperados de forma rápida e, muitas vezes, sem o devido reconhecimento dos processos que demandam paciência, constância e amadurecimento.

No contexto da atividade física e da promoção da saúde entre crianças, essa percepção do tempo se torna ainda mais desafiadora. A expectativa por mudanças rápidas, tanto comportamentais quanto físicas, pode gerar frustração e abandono precoce de hábitos saudáveis. É fundamental compreender que a adoção de uma

rotina mais ativa requer tempo e, sobretudo, persistência. A máxima “dar tempo ao tempo” torna-se, portanto, um princípio orientador nesse processo educativo.

Além disso, enfrentamos um agravante relevante no universo infantil contemporâneo: o excesso de exposição às telas. Crianças hiperconectadas passam horas diante de dispositivos digitais, muitas vezes em detrimento de atividades motoras fundamentais para seu desenvolvimento físico e cognitivo. Embora as habilidades manuais, como a destreza com os dedos, sejam estimuladas, o envolvimento motor global – essencial para o crescimento saudável – acaba comprometido.

Diante desse cenário, emerge um desafio urgente para pais, educadores e profissionais de saúde: como promover uma transição do tempo passivo diante das telas para o tempo ativo, voltado ao movimento, ao brincar e à socialização? Essa mudança exige estratégias integradas, acolhimento às resistências e, novamente, o reconhecimento de que os resultados não são imediatos, mas construídos gradualmente com incentivo, exemplo e ambiente favorável.

Luciana: De fato, limitar o uso de dispositivos digitais por crianças é uma necessidade premente, sobretudo diante dos riscos associados ao uso excessivo. A atividade motora restrita ao movimento dos dedos em telas digitais, quando não acompanhada de práticas corporais mais amplas, configura-se como um fator preocupante no desenvolvimento infantil.

Esse comportamento está diretamente relacionado a dois aspectos centrais da contemporaneidade: o imediatismo e a busca constante por prazer. Cada vez mais, observa-se uma tendência a valorizar apenas atividades que proporcionem gratificação instantânea. No caso das crianças, isso se manifesta de forma intensa no consumo de conteúdos digitais – altamente estimulantes, coloridos, repletos de sons, personagens e interações rápidas, que geram excitação e entretenimento contínuo.

Esse estímulo incessante atua diretamente no chamado “centro do prazer” do cérebro, especialmente no sistema de recompensa

dopaminérgico. Cada nova experiência digital prazerosa reforça o desejo por repeti-la, criando um ciclo de busca por mais estímulos. Com o tempo, essa dinâmica pode dificultar o reconhecimento do prazer em experiências menos imediatistas, como as interações ao ar livre, a prática de esportes ou o simples ato de brincar em espaços públicos.

Nesse contexto, o papel do adulto – pais, responsáveis e educadores – torna-se fundamental. Ainda que a criança demonstre resistência, é responsabilidade do adulto estabelecer limites saudáveis para o uso das telas e promover alternativas que estimulem o movimento e a convivência social. Cabe ao adulto definir e monitorar o tempo de exposição às tecnologias, além de garantir que parte da rotina da criança seja dedicada ao cuidado com o corpo e à promoção da saúde.

A vivência prática demonstra a importância desse equilíbrio. Muitos pais e mães permitem o uso de recursos digitais, mas, ao mesmo tempo, estabelecem compromissos com a prática de atividades físicas regulares, como frequentar a academia, participar de esportes coletivos, realizar caminhadas e outras ações que favoreçam o desenvolvimento integral da criança. Esse gerenciamento ativo é essencial para evitar que a tecnologia domine o cotidiano infantil e prejudique seu crescimento saudável e equilibrado.

Tais: De fato, Luciana. Essa reflexão me remete a uma situação recente com meu filho, que estava jogando um jogo digital em que realizava movimentos de *parkour*. Na ocasião, propus a ele uma transição do “*parkour* digital” para o “*parkour* físico”. Sugeri que saíssemos juntos para andar de bicicleta, destacando que o exercício virtual não produz os mesmos benefícios reais para o corpo. Diante da recusa dele, precisei reafirmar meu papel enquanto responsável, explicando que naquele momento a decisão não se restringia à vontade dele. Assumimos, então, juntos, a prática da atividade física.

O ponto central que desejo destacar é a importância do envolvimento ativo dos pais nesse processo.

Luciana: Sem dúvida, Tais. O investimento dos pais é essencial. Muitos responsáveis não possuem o hábito de realizar atividade física e, por consequência, não promovem esse comportamento em seus filhos. Eu mesma precisei modificar meus hábitos pessoais para estimular a prática esportiva do meu filho, já pensando em benefícios a curto, médio e longo prazo. A adoção de hábitos saudáveis desde a infância é um investimento para a vida toda. Por isso, a conscientização dos adultos quanto ao seu papel como modelo e facilitador é fundamental.

Tais: Exatamente! E caminhando para a etapa final do episódio de hoje, gostaria que encerrássemos com orientações práticas. Luciana, você poderia compartilhar algumas dicas para quem deseja iniciar a prática esportiva ou para aqueles que já iniciaram, mas precisam de motivação?

Luciana: Claro, Tais. É importante apresentar recomendações que ajudem a desconstruir mitos em torno da atividade física e a tornar esse processo mais acessível. A primeira dica é: **comece de forma gradual**. Por exemplo, estabeleça uma meta inicial de dois dias por semana, com sessões de dez minutos cada. Na semana seguinte, mantenha o ritmo e, se possível, adicione um terceiro dia. Caso não seja viável manter os dez minutos, comece com cinco. O essencial é começar respeitando os limites do próprio corpo.

Estabelecer **metas realistas** é fundamental. Pessoas sedentárias, que há tempos não se exercitam, não devem buscar imediatamente atividades intensas como uma hora de musculação ou aulas de dança. É necessário iniciar com movimentos simples, para que o corpo e o cérebro compreendam e se adaptem à nova demanda.

Outro ponto essencial é **escolher atividades acessíveis**. A caminhada, por exemplo, é uma opção de baixo custo e alto benefício. Ela estimula a circulação, fortalece o sistema cardiorrespiratório, melhora a oxigenação cerebral e promove bem-estar generalizado.

É igualmente relevante **estabelecer um horário fixo para prática de exercícios**. A disciplina, especialmente no início, é crucial e deve ser cultivada mesmo na ausência de motivação. Ter um

horário determinado reduz a possibilidade de substituição da atividade física por outras tarefas cotidianas.

Para quem sente dificuldade em se exercitar sozinho, a recomendação é **buscar apoio social**: convide um amigo, um familiar ou um vizinho. A companhia pode ajudar a manter a motivação e tornar a prática mais prazerosa. À medida que o hábito se consolida, a pessoa poderá se sentir confortável para seguir sozinha, se preferir.

Além disso, é essencial **escolher uma atividade com a qual se identifique**. Caso não haja afinidade com nenhuma modalidade, opte por aquela que gere menos resistência. O compromisso com a própria saúde deve sobrepor-se à preferência imediata. Com o tempo, o exercício inicialmente tolerado pode se tornar prazeroso.

Outro aspecto importante é **integrar a atividade física à rotina diária**, atribuindo-lhe um novo significado. Muitas pessoas tendem a negociar ou adiar o exercício diante de pequenas interferências na rotina. Para mudar esse padrão, é preciso ressignificar a prática como parte indispensável do cuidado diário, tão essencial quanto a alimentação ou a higiene pessoal.

Por fim, recomendo **buscar iniciativas comunitárias**, como grupos de caminhada e projetos com aulas gratuitas. Isso pode ser uma excelente alternativa para quem não dispõe de recursos financeiros, além de favorecer a socialização e o fortalecimento de redes de apoio.

A chave está em reconhecer a atividade física como uma **prioridade entre outras prioridades**. É possível e necessário conciliar o exercício com o trabalho, com o cuidado dos filhos, com os compromissos domésticos. Trata-se de uma mudança de perspectiva e, consequentemente, de comportamento.

Tais: Concordo plenamente, Luciana. Essa ideia de que só podemos ter uma prioridade é equivocada. Precisamos reconhecer que existem múltiplas demandas importantes em nossa vida, e que todas podem e devem ter seu espaço na rotina.

Luciana: Exatamente. Incorporamos tantas outras obrigações diárias – como o trabalho, os filhos, a organização da casa – por que não fazer o mesmo com a atividade física? Mesmo com menor

carga horária, ela precisa estar presente. Essa mudança de mentalidade é o que permite a construção de novos hábitos. Se não há uma transformação no pensamento, dificilmente haverá uma mudança de comportamento.

Tais: Sem dúvida, trata-se de um processo de ressignificação, como você bem destacou. Estamos propondo um novo olhar sobre hábitos consolidados, para promover uma vida mais saudável.

Luciana: Isso mesmo. A partir do momento em que atribuímos um novo valor à prática de atividade física, abrimos espaço para transformações reais. Acredito que essas são as dicas mais relevantes para nossos ouvintes.

Tais: São, sim. Começar devagar, escolher uma atividade (mesmo que ainda não se goste dela), manter constância e entender a prática como uma prioridade, tanto quanto qualquer outra necessidade básica. Se você toma banho diariamente, por que não reservar também um tempo para cuidar do corpo com movimento?

Foi maravilhoso o episódio de hoje, Luciana. Aproveito para lembrar que o Projeto **Rio Atleta** conta com 36 núcleos disponíveis à população, oferecendo diversas modalidades esportivas para todas as idades. Há, inclusive, possibilidades de novos cadastros em andamento. Ou seja, existem caminhos – basta fazer uma escolha consciente.

Luciana, muito obrigada pela sua participação no nosso podcast. Foi uma conversa riquíssima, e espero que possamos continuar contribuindo para a saúde física e emocional da população. Pensamos sempre no bem-estar dos nossos beneficiários, professores, monitores e de todo o público que nos acompanha.

Um beijo, e até breve. Tenho um carinho especial por você. Nos formamos juntas, e embora eu não revele há quanto tempo – para não entregarmos nossa idade –, guardo com muito carinho nossa trajetória. Obrigada mais uma vez!

Luciana: Tchau, Tais! Agradeço imensamente pelo convite. Foi uma alegria participar. Conte sempre comigo. Um abraço e até a próxima!

Tais: Um beijo a todos! Até o próximo episódio.

Parte II - Linha Movimento Vital Expressivo

O corpo e o movimento na prática esportiva

Andressa Teoli Nunciaroni

Annanda da Silva Pereira Mattos

Mariana Guimarães Carneiro

Stephanie da Costa Conceição Andrade

Apresentação

Esta seção destina-se a apresentar o Sistema Rio Aberto, a partir de uma de suas atividades: o Movimento Vital Expressivo.

O objetivo do Movimento Vital Expressivo é despertar a vivência de novas maneiras de se mover, de perceber como o corpo se expressa e se relaciona com o outro e com o ambiente, reconhecer limites e possibilidades e tomar consciência de que não é apenas delimitado pela barreira de um corpo físico, mas que, antes de tudo, um corpo constitui uma unidade existencial (Mello, 2012).

É guiado por um instrutor formado pelo Sistema Rio Aberto (neste caso, a proponente deste plano de trabalho possui a formação exigida) e utiliza como principais elementos a roda, a música, a imitação, a coordenação, a expressão e o movimento do próprio corpo. Tem como premissa a conexão com a vitalidade, alegria e prazer do movimento, onde é experimentado um amplo leque de movimentos, expressões, gestos e posturas (Palcos, 2013).

Experiências extensionistas incluindo o Movimento Vital Expressivo têm sido desenvolvidas e positivamente aceitas no contexto do Rio de Janeiro com a população geral (Maia et al., 2021) e com pessoas com deficiência visual (Nunciaroni & Pozzana, 2023).

Práticas corporais como o Movimento Vital Expressivo possibilitam a conexão com as diversas realidades existentes, marcadas pela forte cisão entre corpo e mente, assim como corpo e mundo, indivíduo e sociedade, homem e humanidade, comumente não percebidas no cotidiano, fazendo com que, por meio do movimento, se estabeleça uma sintonia entre aquilo que os praticantes

pensam, sentem e fazem (Pozzana, 2008; Mello, 2012; Palcos, 2013; Maia et al., 2023). O Movimento Vital Expressivo traz em sua concepção um corpo que não se limita a uma estrutura física, rígida, com forma definida, mas um corpo que se constrói a cada instante através da experiência e perpassado pelas percepções, simbologias, emoções e tudo o mais que pode afetá-lo (Palcos, 2013).

A roda formada para a realização do Movimento Vital Expressivo constitui-se como um encontro de diversidades, onde há acolhimento de variadas formas de vida. As músicas com diferentes ritmos, melodias e harmonias, possibilitam trabalhar expressão, ritmo, voz, respiração, coordenação, movimento espontâneo, improvisado, de acordo com o que surge no momento e é percebido pelo instrutor. O instrutor faz parte da roda, não ocupa uma posição de destaque, dá forma e expressão ao que alguém do grupo esboça (Pozzana, 2008; Maia et al., 2023).

O Movimento Vital Expressivo faz parte do Sistema Rio Aberto e pode ser realizado por qualquer pessoa, em qualquer fase do ciclo vital, e não há restrições para sua realização. Há experiências no Brasil de grupos com idosos, pessoas com afecções relacionadas à saúde mental, adultos com e sem limitações físicas, adolescentes, mães e bebês, jovens universitários, pessoas com deficiência visual. O Movimento Vital Expressivo é uma atividade presente no Sistema Único de Saúde – SUS brasileiro e no setor privado.

Por tratar do tema saúde e não do tema doença, é um espaço em que surgem emoções e movimentos genuínos e espontâneos, sinceros e que podem ser expressos sem julgamentos ou qualquer controle, possibilitando o desenvolvimento de equilíbrio afetivo entre os participantes, o espírito de acolhimento e o autoconhecimento, ou seja, o movimento pode mudar a maneira de estar no mundo.

Outros benefícios que repercutem de forma positiva na saúde dos praticantes incluem a melhora da percepção corporal, da coordenação e equilíbrio físico, diminuição de dores, perda de peso, melhora na qualidade do sono, alinhamento postural, alongamento, condicionamento cardiovascular, aumento do repertório

motor e da confiança no corpo, saindo de seus movimentos habituais e realizando movimentos diferentes, vivenciando as emoções que esse novo movimento desperta no sujeito. No que tange os aspectos emocionais e relacionais, revela-se aumento da autoestima, expressão e verbalização de sentimentos, apoio social, criação e fortalecimento de laços interpessoais e territoriais, relações de cooperação e apoio mútuo, mudanças no humor, sentimento de união (Mello, 2012).

No âmbito do projeto Rio Atleta, foram realizadas cinco rodas de Movimento Vital Expressivo, sendo uma com profissionais do projeto e quatro com beneficiários (Clube da Light; Grajaú Tênis Clube; Tijolinho).

Com os beneficiários, as rodas foram compostas por 20 participantes adultos em média, sendo a maioria mulheres. As imagens a seguir apresentam algumas rodas de Movimento vital expressivo realizadas junto aos beneficiários do Projeto Rio Atleta.





Fonte: Arquivo das autoras

Além das rodas presenciais de Movimento Vital Expressivo, foram produzidos seis podcasts com convidados sobre o tema. Essas produções apoiaram o desenvolvimento dos seguintes capítulos que compõem essa seção: O Sistema Rio Aberto; O Movimento Vital Expressivo: caminho para a criação de novas possibilidades de se mover no mundo; O Rio Aberto e os homens; O Movimento

Vital Expressivo e suas relações com a educação física; Movimento Vital Expressivo: a leitura e a escrita integrada aos movimentos corporais.

Esperamos que esta seção desperte em você o desejo de conhecer este trabalho na prática, experimentando uma aula de Movimento Vital Expressivo!

Referências

MAIA, SC, PEREIRA, P. L.J., ABREU DA SILVA, R. F. ., ANGEL VARGAS, . L. ., CORRÊA, V.A.F., & Nunciaroni, A. T. (2021). “O corpo expressa”: Rodas de Movimento Vital Expressivo por meio da Extensão Universitária para promoção da saúde e cultura. *Raízes e Rumos*, 9(2), 147–157. <https://doi.org/10.9789/2317-7705.2021.v9i2.147-157>

MELLO, Claudia Vaz Pupo de. *O Movimento Vital Expressivo – Sistema Rio Abierto na Atenção Primária em Saúde: percepções dos usuários*. [Dissertação]. Campinas (SP): Unicamp, 2012.

NUNCIARONI, AT; POZZANA, L. Integração corpo e mente pelo Movimento Vital Expressivo: Oficina semanal com pessoas com deficiência visual. *Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente*, Vol. 3, Nº 3. Dezembro 2023. ISSN: 2764-6475.

PALCOS, Maria Adela. *Del cuerpo hacia la luz*. Ed Kier: Buenos Aires, Argentina. 1ed, 2013. 256 p. ISBN: 9501712788.

POZZANA L. *O Corpo em Conexão: Sistema Rio Aberto*. Niterói: EdUFF, 2008. 158p.

O Sistema Rio Aberto

Mariana Guimarães Carneiro

Samia Maluf

Silvia Lúcia Pinto

Annanda da Silva Pereira Mattos

Stephanie da Costa Conceição Andrade

Andressa Teoli Nunciaroni

O Sistema Rio Aberto é uma escola de desenvolvimento humano criado na Argentina pela psicóloga Maria Adela Palcos, em 1966. Ele aborda corpo, mente e espírito, a fim de desenvolver atenção, escuta, consciência, silêncio e irradiação. O Movimento Vital Expressivo é uma das práticas psicocorporais desenvolvidas, que visa a integrar todo o ser, em um processo de aprendizagem baseado no princípio da liberdade e da confiança no potencial humano (Rio Abierto, 2025).

A partir de movimentos com o corpo físico, é possível entrar em contato com o corpo emocional, energético, psíquico e espiritual buscando abranger o ser humano de uma forma mais integral.

Para entender a profundidade dessas práticas, é necessário ampliar o conceito de saúde para além do modelo biomédico. O corpo deve ser compreendido para além da ideia biomecânica, pois ele é muito mais do que apenas uma máquina. O movimento corporal gera, então, outros estados de ânimo, que integram a vasta complexidade emocional do ser humano.

Cada indivíduo é um ser em transformação, e a transformação é o processo da vida. Ao respirar, por exemplo, o meio externo é absorvido, e isso já modifica o ser. Ademais, o mundo é não apenas absorvido, mas também modificado à medida em que o sujeito interage com sua respiração. Então, os seres humanos são seres em relação: consigo mesmo e com o outro, com o planeta, com os seres invisíveis criados pela imaginação, pelos símbolos e pelas histórias.

Porém, devido a vários mecanismos complexos, como a necessidade de ser aceito, o medo da rejeição, o receio da não sobrevivência, essas relações podem ser construídas de forma inadequada. Isso diminui a chance de uma vida plena, de chegar a ser aquilo que a alma aspira. Também diminui a potência do ser, fazendo com que ele viva dentro de um repertório e de uma dinâmica muito pequena, mecânica e repetitiva. Tais consequências acontecem não apenas com o corpo físico, mas também com os corpos emocional e mental. Dessa maneira, os pensamentos se tornam mais formatados.

Por isso, a proposta psicocorporal do Rio Aberto é a ampliação desse repertório, possibilitando habitar outras paisagens mentais e emocionais. Tudo a partir do corpo e dos movimentos. Para isso, além do movimento, o sistema trabalha com a música, com massagem e com uma técnica mais específica, mais aprofundada de autoconhecimento: o trabalho sobre si. A ideia é fazer com que os indivíduos se libertem do estilo de vida mecânico, ampliando seus pensamentos para ser aquilo que eles aspiram como seres humanos, como seres conscientes de transformação.

O trabalho do Rio Aberto, com o Movimento Vital Expressivo, está voltado para o desenvolvimento pessoal abordando os aspectos mental, emocional e relacional do indivíduo, mas também é um trabalho transpessoal. Dessa forma, são trabalhados sempre esses dois níveis, ou seja, um trabalho de autoconhecimento sobre o funcionamento do ser humano, e também o de ver outras realidades em que o indivíduo está inserido.

Há assim, a noção de “filiação entre o céu e a terra”, em que o ser humano ocupa a natureza e a terra, percebendo sua relação com ela e permitindo uma sensação de pertencimento ao cosmos. Quando não há essa interação, surge um sentimento de orfandade, como se o ser estivesse sozinho no mundo.

Os recursos utilizados

Para que a prática do Rio Aberto seja possível, são utilizados diversos recursos na condução dos grupos. O instrumento mais

básico é o trabalho com a base de apoio, ou seja, o contato do pé no chão. Para isso, a percepção corporal se mostra muito importante. Muitas vezes, a mente está distante do próprio corpo. É comum que haja perda da noção do próprio peso, da própria respiração e do sentido do próprio corpo no espaço – a propriocepção. Então, os movimentos proprioceptivos utilizados podem ampliar a percepção de si mesmo no mundo, permitindo uma visão para além de um determinado foco. Assim, as percepções mais apuradas são desenvolvidas. Para isso, são feitos exercícios de auto toque e alongamento, além de exercícios de contração e relaxamento, com o objetivo de lembrar o indivíduo de que ele pode relaxar e aliviar o peso de uma rotina de tensão.

Outro recurso utilizado é a música, que envolve, traz lembranças e permite que o ser humano se identifique. A música dá ritmo ao movimento, além de proporcionar um acesso cada vez maior ao corpo emocional e ao corpo expressivo. A partir daí, cada um entra em contato consigo mesmo, percebendo suas sensações, emoções e ampliando seu repertório expressivo, a fim de conseguir expressar tudo isso. Com a música, durante a aula, há a oportunidade de habitar novos espaços, manifestando o que está dentro de cada um, como os sentimentos guardados ou as emoções não expressadas.

O trabalho com movimentos naturais, movimentos reflexos e de imitação dos movimentos do instrutor, sempre respeitando o próprio limite do corpo, também é muito importante nas aulas de Movimento Vital Expressivo. Isso porque a criança, desde cedo, aprende por meio da imitação. Ela vê os pais, amigos, professores, e experimenta movimentos e ações novas, moldando-se ao longo da vida. Por isso, a imitação durante a aula é um instrumento pedagógico, além de oferecer novos repertórios gestuais. Ao mesmo tempo, o aluno se sente mais à vontade para reproduzir os movimentos, sem a responsabilidade de criar determinada ação.

Além disso, o recurso da roda, em grupo, é essencial. O círculo dá uma característica especial e dimensionada ao trabalho, em que todos participam no mesmo plano. Não há a ideia de que o professor esteja acima dos alunos. Com essa disposição, todos se veem

e fazem parte do momento. Isso cria um sentimento de pertencimento, em um mundo onde muitas vezes a sensação de solidão está presente. A roda também cria a noção de um corpo único, à medida em que novos alunos são inseridos, e cada um precisa se acomodar para acolher os novos integrantes.

O trabalho com a voz é um recurso bastante utilizado no Sistema Rio Aberto e traz um forte componente emocional. A voz é trabalhada no cotidiano ao conversar, porém ela é utilizada muito frequentemente de forma monocorde, o que pode traduzir que vivemos num espaço sem tanto brilho ou potência. Já nesse sistema, os alunos e instrutores experimentam outras expressões que a voz pode ter, variando tons, o que proporciona explorar toda a potência sonora e vibratória, desde as áreas mais profundas do corpo.

O olhar é outro aspecto que os indivíduos não estão acostumados a utilizar. A prática ensina a olhar de diversas formas, em diversos momentos. O olhar é uma forma de autoconhecimento nas relações consigo mesmo e com os outros.

Uma das bases do Rio Aberto é o trabalho com centros de energia. Ele “empresta” os conceitos teóricos do Yoga, com suas funções e localização no corpo humano. O diferencial do Rio Aberto em relação às práticas do Yoga está no trabalho expressivo a partir dos centros, sendo chamado também de “Yoga das Américas”. Ou seja, os movimentos corporais expressam cada centro de energia que está relacionado a diferentes partes do corpo.

Além do trabalho com os *chakras*, ou centros de energia, o Rio Aberto reúne as chamadas “plásticas expressivas”, que dão outras oportunidades de movimentos e expressões. As plásticas apolínea e dionisiaca, por exemplo, fazem referência aos mitos gregos de Apolo e Dionísio, e foram propostas por Nietzsche para se referir à relação entre a arte e a vida. As manifestações apolíneas expressam exatidão, harmonia, prudência, ilusão - como as artes plásticas. Já as dionisiacas expressam desmedida, vibração, emoção e autenticidade (Gontijo, 2006).

Todos esses fatores auxiliam o indivíduo a entrar em contato com a sua potência, vitalidade e liberdade. Assim, com um repertório expressivo fortalecido, o ser é livre para fazer com o corpo aquilo que sua alma quer expressar. Nasce, então, um espaço protegido, de confiança, com uma liberdade que parte do movimento do corpo físico, para convocar todas as características que ele pode ter. Características essas que às vezes são deixadas de lado no dia a dia, devido à rotina automática.

Nesse sentido, ao se deixar levar pelo instinto de sobrevivência, a inteligência biológica do corpo fica, muitas vezes, sufocada. Pela forma de se expressar, como a linguagem, que já está viciada e mecânica, é possível explorar mais o que o ser humano pode se tornar. Torna-se mais fácil se mover nesse espaço protegido - em que o indivíduo não está sujeito às amarras ou imposições externas -, seja a partir de uma orientação do instrutor, ou daquilo que ele está sentindo.

O planejamento das rodas

Não há, praticamente, qualquer contraindicação em um grupo de Movimento Vital Expressivo. Ele inclui diversas pessoas, pois as rodas podem ser adaptadas às limitações e características de cada grupo. Dessa forma, é possível incluir em uma roda crianças e adultos, pessoas que apresentem algum tipo de dificuldades física ou psiquiátrica junto com pessoas que não apresentem. Nesses momentos, os alunos podem se ajudar e se adequar. Com a linguagem corporal há novas formas de diálogos entre os indivíduos.

Além de considerar as idades e limitações físicas para realizar os movimentos, as músicas também são personalizadas. Geralmente, no início, são escolhidas músicas mais conhecidas entre os participantes. Após, diversos gêneros musicais são explorados, visando a ter uma amplitude maior de movimentos, expressões e emoções. Esses movimentos não exigem coreografias prévias, eles geralmente acontecem na hora, sendo inspirados pelo próprio grupo e pelo próprio instrutor. Cada estilo diferente pode despertar emoções distintas: amorosas, nostálgicas ou até descargas de

raiva, com energias mais fortes e agitadas. Ademais, o canto é uma forma de permitir que os indivíduos trabalhem a voz de uma maneira mais espontânea, diferentemente da forma mecânica e automática que acontece no cotidiano.

Dessa maneira, grande parte da montagem da roda é feita no momento da aula, com base na resposta que o grupo dá aos instrutores, que leva em consideração a necessidade que os alunos demonstram. Então, cada aula é sempre uma novidade, o que leva a uma concentração, mesmo que momentânea, no presente. As aulas também podem ser temáticas, de acordo com as datas festivas ou momentos sociais daquele período, como o Dia da Mulher, Dia da Criança e Festa Junina.

Por isso, as rodas de Movimento Vital Expressivo são muito diversificadas, com grupos de idosos, de mulheres, de pessoas com diabetes e hipertensão, grupos nos Centros de Apoio Psicossocial e em centros de convivência, além de grupos de crianças, em praças ou parques de ampla circulação. Os trabalhos, assim, são feitos na rede pública, pelo Sistema Único de Saúde, com equipamentos de educação e assistência social, e nos espaços privados.

A formação dos instrutores

No curso de formação de instrutores, o próprio aluno participa do seu desenvolvimento pessoal. Ele faz um trabalho interno para poder, posteriormente, aplicar esse trabalho pessoal com um grupo de pessoas. O trabalho, além de político, é cultural. É essencial que o futuro instrutor tenha uma junção de humanidade, potência, vitalidade e conhecimento. Ele, ao fazer o curso, passa a desenvolver seu autocuidado, com um resgate da vaidade pessoal e da autoestima, uma vez que irá guiar grupos de pessoas nas rodas.

O Rio Aberto tem a proposta de ajudar os outros e ajudar a si mesmo, conjuntamente. Cada um, instrutor e aluno, pode olhar a si mesmo e perceber as pessoas a sua volta, recebendo inspiração a cada aula. É um trabalho coletivo e pessoal. Dentro do sistema, os instrutores podem participar das aulas de outros colegas, para não ficar mecânico dentro do seu próprio repertório. Essa interação revela seus próprios limites e suas próprias resistências.

O Rio Aberto pelo mundo

O Sistema Rio Aberto surgiu na Argentina e está presente em diversos países espalhados pelo mundo. Ele se expandiu para lugares como Brasil, México, Colômbia, Uruguai, Itália, Espanha e Rússia, Israel, França (Rio Abierto, 2025). No Uruguai, o Rio Aberto é voltado para as artes/dança. Há mais pessoas com esse perfil que frequentam lá. Isso também ocorreu no início dos trabalhos no Rio de Janeiro, em que havia muitos participantes bailarinos.

Com o passar dos anos, a aceitação para o trabalho do Rio Aberto foi crescendo. Por isso, cada vez mais as pessoas estão preparadas ou necessitadas desse tipo de espaço. Isso pode ser devido aos novos modelos de cuidado que surgem, rompendo com a lógica biomédica centrada na doença. Nesse sentido, o Rio Aberto traz a perspectiva de compreender a saúde a partir do corpo, de experiências, das relações entre as pessoas, da transformação e da criatividade.

Desde sua formação, o slogan do sistema é “Rio Aberto: por uma nova humanidade”. Essa é a proposta de todo trabalho feito no sistema: construir uma nova humanidade, mas a partir de si mesmo e do trabalho sobre si, considerando os aspectos pessoal e o transpessoal.

“Desenvolvimento Integral do Ser”, para Silvia e Samia

Silvia é terapeuta ocupacional e Samia é fisioterapeuta. Juntas, são instrutoras e praticantes do Rio Aberto, além de conduzirem a formação de novos instrutores do Sistema. Para elas, o conceito de “desenvolvimento integral do ser” se assemelha àqueles momentos na vida de cada um em que o corpo tem um ímpeto de realizar algo. O indivíduo sente uma coisa, pensa outra, e acaba fazendo uma terceira. Então, esse desenvolvimento integral seria conseguir integrar esses três aspectos: a ação, aquilo que está sendo sentido e o pensamento. É a hora em que tudo se encaixa.

Além disso, o trabalho de integração do Rio Aberto tem relação direta com as percepções, pois elas ficam mais amplas. Em alguma medida, o ser sai de um nível mais cotidiano. Nesse momento, ao sair da realidade ordinária, é possível perceber que o mundo não é apenas a faixa do trabalho e de casa. Existe algo mais, e o indivíduo pode entrar em contato com a sua potência e a sua percepção de que o ser humano pode ser maior do que ele está acostumado a ser no dia a dia. Quando existe essa percepção da consciência mais expandida, algo se integra dentro do ser.

O desenvolvimento integral do ser é a união da existência terrena com a espiritual. É espiritual enquanto algo mais sutil, como um pensamento ou uma emoção, que vem de outro nível de realidade. E é também terrena, com as vivências cotidianas que cada um tem. Assim, torna-se real essa possibilidade de integração.

Referências

RIO ABIERTO. O que fazemos. Disponível em: <<https://rioabierto.com.br/o-que-fazemos/>>. Acesso em: 6 abr. 2025.

GONTIJO, Fernanda Belo. O Apolíneo e o Dionisíaco como Manifestações da Arte e da Vida. Existência e arte: Revista Eletrônica do grupo PÉT- Ciência Humanas, Estéticas e Artes da Universidade Federal de São João Del Rei, ano II, jan/ dez, dez. 2006. Acesso em 7 abr. 2025.

RIO ABIERTO. Rio Aberto Pelo Mundo. Disponível em: <<https://www.rioaberto.info/pelo-mundo>>. Acesso em: 8 abr. 2025.

O Movimento Vital Expressivo: caminho para a criação de novas possibilidades de se mover no mundo

Stephanie da Costa Conceição Andrade
Maria Alice Torres Montenegro (Lila)
Maria da Glória Coelho de Oliveira (Goia)
Mariana Guimarães Carneiro
Annanda da Silva pereira Mattos
Andressa Teoli Nunciaroni

O Movimento Vital Expressivo (MVE) é uma prática que traz a possibilidade de conexão com o próprio corpo e com os outros, promovendo equilíbrio, saúde e bem-estar. É uma jornada de autodescoberta que abre novas possibilidades para a expressão e o movimento no dia a dia. Devido ao seu formato e metodologia, a prática do Rio Abierto pode trazer benefícios para seus praticantes, sejam estes Instrutores (quem conduz a classe) ou alunos, todos se beneficiam da prática.

Neste capítulo, serão apresentadas as técnicas fundamentais do MVE, experiências inspiradoras de pessoas que vivenciam essa prática, além de formas de inseri-la na rotina de qualquer pessoa, independentemente da idade ou condição física.

O uso das práticas integrativas e complementares tem crescido como recurso na prevenção e promoção da saúde. Essas práticas vêm sendo estudadas e aplicadas com o objetivo de ampliar e divulgar os benefícios do Movimento Vital Expressivo e das vivências nos grupos do Sistema Rio Aberto.

A jornada no Movimento Vital Expressivo pode começar de maneiras diferentes para cada instrutor, mas há algo em comum: o desejo de conectar corpo e mente de forma mais consciente, terapêutica e presente no cotidiano. Foi assim com Lila e Goia, integrantes e professoras do MVE.

Lila, que faz parte do grupo Movimento Centro de Terapias e Cursos (Rio Aberto localizado na cidade de Campinas-SP), conheceu o MVE em um momento de transição pessoal e profissional. No final de sua especialização em Psicodrama, sentia que algo faltava nas dramatizações propostas no curso de psicodrama. "Eu comecei a perceber que havia algo faltando", contou. "O corpo não estava presente de forma significativa nas práticas". Nesse período, ela conheceu o Rio Aberto através de aulas de MVE com Silvia L. Pinto, uma das instrutoras que levou o MVE para Campinas. "Quando comecei a praticar, pensei: 'Nossa, é isso aqui'. Achei interessante e continuei fazendo o curso de formação", no período entre 1994 e 1996, marcou o início de sua trajetória com o Sistema Rio Aberto.

O Sistema Rio Aberto é uma abordagem terapêutica voltada ao desenvolvimento integral dando ênfase às potencialidades do ser humano. Utiliza diversas ferramentas para atingir esse objetivo: Massagem Circulatória, Trabalho sobre si, Movimento Vital Expressivo – a prática corporal em grupo que desenvolveremos neste capítulo. O trabalho com Movimento Vital propõe vivências que estimulam o desenvolvimento do ser por meio da experimentação do corpo em movimento, das energias e afetos que se despertam e se conectam, promovendo um processo de autoconhecimento, conexão entre corpo e mente e abertura para o coletivo.

Já para Goia, imersa nos estudos que envolvem a saúde mental, se deparou com uma sensação de desconexão: "Percebia que, na saúde mental, era como se fosse uma cabeça flutuante, sem corpo", relata. A falta de uma consciência corporal conectada de forma consciente à mente era algo que incomodava, além de sentir-se limitada pelos recursos tradicionais.

Foi nesse contexto que Goia começou a frequentar as aulas de movimento oferecidas por Samia Maluf, Silvia Lúcia Pinto e Lúcia Zorrilla. Segundo ela, o impacto foi imediato: "Foi amor à primeira roda. Sentia uma potência, uma vitalidade que não encontrava no trabalho da unidade de saúde", relembra. Inicialmente, participou como aluna, mas logo iniciou a formação e passou a

levar essa prática para a rede pública de saúde, apresentando o MVE a outros alunos.

A força das rodas

A importância da inclusão do MVE vai além de uma proposta corporal - trata-se de uma prática capaz de abrir novos caminhos para a escuta, o cuidado, a transformação, a expressão e, acima de tudo, para a conexão consciente entre corpo e mente.

Para que essas possibilidades de movimento fossem inseridas, alguns desafios precisaram ser enfrentados. No início, as rodas causavam estranhamento entre os alunos, sendo, por vezes, vistas como uma "rodinha com dancinhas". Porém, com as rodas acontecendo, os alunos começaram a evidenciar os seus bônus. Ao final, outros profissionais da saúde passaram a encaminhar os pacientes para as rodas, e os resultados começaram a aparecer: melhora no humor, reconexão com si e com o corpo, redução no uso de ansiolíticos e melhora do bem-estar.

A prática foi ganhando reconhecimento e, por consequência, ocupando cada vez mais espaço nas unidades de saúde.

Mesmo após mais de uma década aposentada do serviço público, Goia segue envolvida com as rodas. Segundo ela, “é isso que me move, que me atualiza como pessoa e como profissional” – uma fala que revela a força, o poder e o amor que ela dedica ao movimento.

O movimento tem um poder transformador. Muitas vezes, os pacientes chegam sem muita vontade de participar, mas são tocados pela experiência e acabam querendo compartilhá-la com outras pessoas. Surge, assim, o desejo de propagar a vivência.

Existe algo profundamente coletivo na prática das rodas. Para Lila, esse é um dos aspectos mais emocionantes: “Não é um lugar onde ‘eu estou aqui’ e o ‘grupo ali’; estamos juntas”. Ao final de cada roda, a troca de gratidão é um gesto comum e verdadeiro – não apenas por parte das participantes, mas também da instrutora. É uma entrega mútua. Sem a presença de todas, a roda não acontece. Há um pacto de presença e entrega silenciosamente firmado a cada encontro, tornando cada roda única.

A Formação de instrutores para Novos Movimentos no Mundo

O foco do MVE é aprender com o corpo de forma cuidadosa, escutando os movimentos. Mesmo tendo o seu papel como professora, as aulas são fluidas e não seguem uma rigidez e nem algo mecânico. A proposta é promover a troca: estar junto, compartilhar experiências e movimentos, construir e acrescentar coletivamente.

A partir dessa troca genuína entre as pessoas, surge o terreno fértil para a formação de novos instrutores, como se fossem sementes sendo plantadas. A formação de novos instrutores promove a democratização do acesso à formação, permitindo que diversos profissionais da rede pública, como psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, entre outros, se aproximem da prática integrativa.

A imitação como caminho para novas formas de se mover

“Somos natureza. A natureza não está lá fora e eu aqui.” A frase, atribuída a Maria Adela, fundadora do Rio Abierto, é marcante por nos lembrar que, ao nos permitirmos imitar o movimento do outro, abrimos espaço para sentimentos de outras naturezas dentro de nós – sensações que podem revelar possibilidades adormecidas.

No MVE, a imitação não é uma cópia mecânica. Trata-se da oportunidade de explorar diferentes formas de ser no mundo – maneiras de se expressar e se mover que, muitas vezes, a pessoa jamais havia considerado. É algo tão novo que frequentemente surpreende os alunos, gerando uma espécie de experiência de "antes e depois".

No relato de Lila, essa descoberta ocorreu de forma inesperada: chegou a uma aula mal-humorada e, ao se permitir mover a partir dos gestos de outra pessoa, vivenciou uma surpresa. Foi uma redescoberta de si mesma. Sentimentos antes negados ou invisíveis

emergiram, trazendo reconhecimento e acolhimento de partes esquecidas de sua identidade.

Nesse contexto, a imitação atua como um agente libertador: ajuda a romper automatismos, reconhecendo que o ser humano não é fixo. A paisagem interna pode mudar. E, ao mudar, aproxima o indivíduo de quem ele é – e de quem pode vir a ser – por meio da possibilidade de se movimentar de outras formas.

O movimento das possibilidades

As ações integrativas não seguem nenhuma rigidez ou padrão. Cada roda e seu desenvolvimento são momentos únicos e experienciados por cada um. Cada grupo carrega seu próprio universo de vivências, emoções e histórias, que se manifestam por meio do corpo a cada roda.

Dois elementos fundamentais fazem parte da prática: a música e a leitura corporal. A música leva os movimentos e expressões, já a leitura corporal permite que o instrutor compreenda, através dos gestos dos participantes, quais movimentos devem ser conduzidos e continuados.

Não se trata de movimentos aleatórios. O grupo "fala" com o corpo, e o instrutor responde – é uma conversa corporal. Nesse processo, a roda torna-se um espaço de cocriação. O instrutor aprende a perceber as emoções presentes no grupo, enquanto os participantes descobrem novas formas de expressão e movimentação no mundo.

Goia relata que em sua experiência trabalhando com pessoas em sofrimento psíquico, uma mesma música pode ser sentida de formas muito distintas por diferentes pacientes. Isso despertou a atenção para o cuidado especial em cada roda, seja com crianças, idosos ou pessoas em situação de vulnerabilidade social.

“É como um caldeirão”, diz Goia. “O que precisamos cozinhar ali?” A metáfora revela o que significa facilitar o movimento: estar presente, atento, aberto às necessidades do momento e às percepções do coletivo. Criar novas formas de se mover no mundo também é, acima de tudo, respeitar o tempo, a escuta e a expressão de cada corpo nessas novas possibilidades de existência.

Saindo do automatismo

Além dos elementos já mencionados, existem outros recursos que ajudam a despertar o corpo e a promover novos sentimentos e sensações, facilitando, assim, a saída do automatismo presente no dia a dia.

Uma das melhores formas de iniciar essa preparação corporal é por meio do alongamento. “É uma forma de encarnar, como dizia Maria Adela”. De realmente entrar no corpo e perceber seus limites, suas possibilidades. Para ela, é necessário dar atenção a esse processo de habitar o próprio corpo, reconhecendo capacidades muitas vezes adormecidas. Ao fazer isso, tem-se a possibilidade de aproximação e reconexão consigo mesmo, passando a se mover com mais consciência, em vez de agir mecanicamente.

Outros dois recursos fundamentais nesse processo são a respiração e o relaxamento. Embora respirar seja um processo automático, muitas vezes fazemos de forma encurtada e tensa por diversos motivos. “A respiração ajuda a expandir o “ser”, o nosso corpo físico, diz Lila. O relaxamento, por sua vez, atua como uma prática de integração, permitindo que o corpo compreenda e assimile o que foi experienciado durante o movimento.

A roda, nesse contexto, surge como um elemento essencial. Ela simboliza igualdade, acolhimento e presença. “Ela permite que possamos ver o outro e que o outro nos veja também. A roda tem esse poder coletivo, onde todos têm voz e corpo.” Assim, o corpo, a respiração e a presença se conectam como caminhos para alcançar leveza no cotidiano e escapar do estado automático.

Movimento para o cotidiano

No final das contas, compreende-se que expandir a experiência vivida na roda é também um convite para que as pessoas incorporem esses aprendizados em seu dia a dia.

Lila lembra-se do relato de uma senhora do grupo que dizia: “Hoje eu não queria vir, mas meu marido insistiu: ‘Vai lá soltar esses bichos!’” – e, ao final da roda, retornava para casa sentindo-

se leve, “esvaziada”. Esse sentimento de esvaziamento refletia a liberação de emoções reprimidas, proporcionando relaxamento e força para seguir em frente.

“Mesmo sendo uma experiência pequena, é uma forma de colaborar com o mundo”, afirma Lila. “Me sinto como uma estrela do céu, mexendo em alguma coisa para tornar o planeta mais habitável.”

Goia, por sua vez, evoca a imagem de uma pedra que cai na água e forma ondas: “Essa prática começa em mim, mas reverbera.”

Além da importância de observar as ações no mundo pós-pandemia que, apesar das expectativas de um aumento na solidariedade, a rigidez nas relações e na vida cotidiana permaneceu. O Movimento Vital Expressivo se apresenta como uma possibilidade de reconexão – com o corpo, com o outro e com a natureza.

Essa conexão com o próximo, muitas vezes, acontece por meio de gestos simples, como dar as mãos. Embora pareça, às vezes, um ato primitivo ou infantil, esse toque revela, em muitos casos, a resistência ao contato. Com o tempo, no entanto, as pessoas começam a perceber como esse gesto se transforma. É uma expansão sutil, mas perceptível, que se torna evidente à medida que a experiência com o movimento se aprofunda.

O que é o desenvolvimento integral do ser?

Como propõe a abordagem do Rio Aberto, o desenvolvimento integral do ser não se trata de alcançar um ponto fixo, mas sim de embarcar em uma jornada contínua de experimentação e integração.

Lila descreve essa busca como algo vital, onde as pessoas passam a conhecer seus diversos “eus” – diferentes expressões e emoções – e aprendem os múltiplos aspectos do “eu” que se encontram adormecidos, para que possam ser integrados e conectados. Para ela, o verdadeiro desenvolvimento do ser está justamente nessa união, e não na tentativa de reduzir a complexidade humana a uma única forma de ser.

Goia complementa: “Não tem receita, não tem um caminho só.” Essa afirmação convida à reflexão sobre a maneira como a cultura, muitas vezes, separa corpo e mente, priorizando o intelecto em detrimento de outras dimensões humanas. Isso se transmite, por exemplo, na forma como as crianças são ensinadas a ficar quietas, a usarem mais a cabeça do que o corpo, deixando de lado o desenvolvimento de uma inteligência mais ampla – emocional, espiritual e relacional – que impactará diretamente no adulto que essas crianças se tornarão.

Nesse contexto, o desenvolvimento integral do ser propõe resgatar essa totalidade por meio da conexão entre corpo e mente. Ser humano não é apenas mente. Somos mente, corpo, emoção, espiritualidade, relação.” E cada um desses aspectos precisa ser cuidado com atenção.

Assim, é fundamental ampliar a visão de que o desenvolvimento integral não se trata apenas de um processo individual, mas também coletivo. Ao conectar corpo e emoções, cada pessoa influencia o ambiente ao seu redor por meio das trocas, vivências e sentimentos compartilhados. É um processo que se estende para o social, onde a natureza de cada um se encontra com a natureza do outro.

O desenvolvimento integral do ser busca, então, proporcionar essa consciência e convida à presença – presença em si, no outro, na vida. Ocupar o próprio lugar no mundo de forma mais consciente é integrar todas as partes do ser, percebendo-as não como fragmentos isolados, mas como dimensões vivas e conectadas entre si.

O avanço do Movimento Vital Expressivo

Para que o MVE continue se expandindo, é necessário “mostrar a cara” – isto é, levar essa vivência para os contextos do cotidiano, como o ambiente de trabalho, e permitir que a ideia se dissemine de maneira orgânica. É importante que os espaços onde o Movimento Vital Expressivo já se enraizou sigam vivos e atuantes, ao mesmo tempo em que se fomentem novos caminhos e possibilidades.

Goia traz um exemplo concreto da importância do apoio governamental como forma de potencializar essa expansão. Quando há, por exemplo, a formação de instrutores do Rio Aberto totalmente financiada por políticas públicas, isso representa um investimento institucional claro. Essa ação democratiza o acesso e permite que esse conhecimento seja passado adiante, como uma semente que se espalha e floresce em diferentes contextos.

A atuação das políticas públicas, nesse sentido, tem um papel essencial: tornar o acesso a essas práticas mais amplo e reconhecido dentro da sociedade.

Além disso, é necessário reconhecer a importância do Rio Aberto e do Movimento Vital Expressivo também no ambiente acadêmico e científico. Incluir essas práticas nas políticas públicas de saúde e nas práticas integrativas depende do estímulo à pesquisa e à formação de grupos de estudo dentro das universidades. Essas iniciativas legitimam e fortalecem as rodas e o movimento, ampliando seu alcance para outras pessoas e comunidades, e contribuindo para consolidar seu valor e impacto no cuidado com o ser.

O Rio Aberto e os Homens

Annanda da Silva pereira Mattos

Jaime Oliveira Santos

Mariana Guimarães Carneiro

Stephanie da Costa Conceição Andrade

Andressa Teoli Nunciaroni

É muito comum pensar que os homens não cuidam da sua saúde ou que eles não gostam de se movimentar ou de se expressar. Este capítulo irá abordar um pouco sobre a presença dos homens no Movimento Vital Expressivo e no Rio Aberto, um tema fundamental para romper a ideia cultural de que os homens não movem o corpo com expressão.

Jaime, um psicólogo de 68 anos, traz sua experiência com esse tema tanto na área social quanto na saúde.

A chegada do Movimento Vital Expressivo na sua vida

Na sua adolescência, envolvido nos movimentos sociais, iniciou sua participação na Associação Amigo de Bairro, Movimento Negro e Estudantil, e mais tarde, da própria psicologia, na luta por uma psicologia mais inclusiva. Nos últimos 30 anos, dedicou grande parte do seu trabalho dentro do Sistema Rio Aberto, colocando em prática a técnica psicocorporal do Movimento Vital Expressivo que busca o desenvolvimento integral da pessoa: físico, emocional, mental, psíquico e espiritual.

Relata que nesses 30 anos de atuação, vem desenvolvendo esse trabalho, buscando trazer mais homens para esse movimento, com foco no desenvolvimento da consciência e envolvimento no autocuidado e no cuidado das pessoas. Atividade essa que não é muito comum no dia a dia dos homens.

Na década de 90, começou a trabalhar na prefeitura de Campinas, onde conheceu Sâmia e a Silvia, que são consideradas mães-tras do Rio Aberto em Campinas.

Sâmia e Silvia praticavam o Rio Aberto e decidiram começar um projeto de implementação do Rio Aberto no SUS, na Atenção Básica à Saúde. Iniciaram como uma roda voluntária em uma unidade básica de saúde até que o projeto se expandiu e conseguiram vincular à Prefeitura Municipal de Campinas. Nesse momento, iniciou-se a busca por profissionais que se identificassem com a proposta.

Concomitantemente, Jaime trabalhava na área de Assistência Social da Prefeitura de Campinas, quando ficou sabendo do início do projeto na unidade em que atuava e decidiu participar, conhecendo, então, Sâmia e Silvia.

Sentiu que era o momento de integrar esse conhecimento da parte corporal com a parte psíquica. “Onde o físico vira psicológico e onde o psicológico vira físico?” Era a grande questão.

A partir de então, levou a roda para condomínios, clubes, centros de saúde, centros de convivência e segue até hoje realizando o projeto no Parque Ecológico de Campinas, de forma gratuita e aberta para que todos possam conhecer, experimentar e vivenciar o Rio Aberto.

Em 2007, começou a trabalhar em um Centro de Convivência (CECO), na defesa de que o CECO tivesse estrutura adequada e autonomia, desvinculando administrativamente do Centro de Saúde, para não ser um lugar de doença e sim de prevenção de saúde.

Levou o Rio Aberto também para escolas, creches, comunidades, realizando essa prática para fazer prevenção de agravos e promoção à saúde. Envolveu-se com todas as doenças e os estados de saúde diferenciados que a população vivencia.

Rio Aberto e a Sociedade

Neste capítulo, Jaime traz também para discussão a influência do machismo, do racismo e do capitalismo na saúde do homem.

A lógica do sistema capitalista é transformar as pessoas em produtoras de riqueza, que não é voltada a ela, mas sim ao lucro do sistema. E isso leva a cultura de que os homens, como sua principal mão de obra, não se sintam como seres humanos, seres que ficam

doentes, que tem que cuidar da família, cuidar da casa, do mesmo jeito que a mulher. E aí essa nossa cultura também é machista, faz essa cunha na separação entre homens e mulheres, na divisão de papéis na sociedade, colocando o homem nesse lugar onde ele não pode se sentir, não pode se perceber nas suas fragilidades, na sua sensibilidade ou emoções.

Realizando um recorte racial nesta temática, o homem negro é ainda mais cobrado de ser “macho” e ter que seguir padrões, exercendo o papel que a sociedade espera do homem negro.

É muito comum no nosso país que poucas pessoas, em sua maioria homens brancos, tomem e ocupem espaços de decisão a partir de interesses que, na maioria das vezes, são individuais. E isto vai de forma oposta às propostas do Sistema Rio Aberto, e principalmente, da atuação de Jaime, de pensar para além do individual. É a proposição de mudanças em prol da qualidade de vida, de um bem-estar social e de um crescimento que deve ser coletivo e não individual. É um trabalho sobre si, mas também é um trabalho sobre o “nós”, de buscar construir um mundo melhor para todos, onde todos tenham condições de viver dignamente.

Ao ser questionado sobre o papel do Movimento Vital Expressivo na superação de barreiras e minimização das iniquidades, Jaime responde que o movimento é realizado em roda pela potência do grupo, do coletivo. E a nossa sociedade e a nossa cultura levam a desacreditar da força do coletivo.

A roda é feita exatamente para isso, para ver o outro, para estar com o outro, todos no mesmo nível. E se o outro estiver doente, se o outro estiver infeliz, você vai estar doente e infeliz também. Então, a luta é coletiva.

Então, o Rio Aberto, por princípio é um trabalho grupal, por isso a roda. É um trabalho para a coletividade, para a gente não ficar pensando só no “nosso umbigo”, mas para a gente reconhecer esse umbigo ligado a todos os outros, como uma floresta e suas raízes interligadas. O que afeta um, afeta o outro.

A Base do Rio Aberto

O Rio Aberto busca o autoconhecimento, mas para isso acontecer, é necessário uma escola.

O Rio Aberto é considerado uma escola do quarto caminho. O que seria isso?

Bom, há escolas místicas, escolas de sabedoria, que buscam autoconhecimento. Há quatro tipos de escola e seus respectivos caminhos: A escola do Faquir, a do Monge, a do Buda ou Yogue e o Quarto Caminho (Weor, 1980). O Faquir é aquele que superou, ou não dá tanta importância ao corpo e suas dificuldades. Então, já não sente dor, pode deitar-se na cama de pregos que ele vai conseguir se iluminar e suportar. Está ali naquele trabalho, negando ou diminuindo a importância do corpo no desenvolvimento do indivíduo, na elevação da consciência do indivíduo.

O Monge é aquele que se afasta, vai para a montanha e se isola para poder se iluminar, expandir sua consciência, isolado de todos os ruídos e de todas as dificuldades que se tem na realidade. O Buda busca sempre o caminho do meio, está ali, vai para lá, vai para cá, mas tem que achar o caminho do meio para poder se iluminar, para poder ampliar sua consciência.

Já o quarto caminho propõe que não importa o ambiente que eu esteja, eu tenho que estar centrado em mim e no meu ambiente, com a consciência aberta para o essa realidade, com todos os seus limites e desafios, perceber o meu mundo interno, integrar os meus opostos para poder, então, ampliar minha consciência e me elevar.

O Rio Aberto, então, é essa escola de lidar com a realidade, e lidar com os opostos, integrando os meus opostos, sabendo que eu posso ir de um lado ao outro a cada momento, e tendo consciência de onde estou agora.

Nessa transição, busca-se ter consciência de si, do ambiente e do outro, para poder, então, integrar-se no todo. E nesse todo, compreende-se também o universo, o cosmos e todas as Forças superiores que nos sustentam, independente das crenças individuais. Não há defesa de religiões. Não cabe nenhuma, mas cabem todas ao mesmo tempo, o que importa é a Espiritualidade.

Os Homens e o Rio Aberto

Em seu trabalho com o Movimento Vital Expressivo, Jaime utiliza algumas técnicas para atrair os homens à prática. A base segue sendo trabalhar o corpo em roda, com música, mas também é possível explorar voz, respiração, meditação e recursos para massagem, ou o auto toque, como bolinhas de tênis, bastão de bambu.

Explorar a massagem como meio de relaxamento, é também uma maneira de quebrar a cultura machista da massagem com duplo sentido. É entender a história por trás da dor em determinada parte do corpo, perceber uma possível trava e entender como destravá-la, liberando a energia que estava presa naquela parte do corpo e o fator desencadeante da dor, com o apoio do terapeuta corporal, instrutor do Rio Aberto.

O movimento vital expressivo trabalha muito com o toque e mexe com a cultura de que um homem não pode tocar no corpo de outro, fazer massagem em outro. Socialmente é quase inaceitável, ou quase proibido tocar outro homem. Essa interação em grupo, vai tornando possível, quebrando essa barreira de encostar em outra pessoa, de cuidar de si, de cuidar do outro. Muitas vezes, socialmente, o cuidar do outro é atribuído como inerente e exclusivo às mulheres.

Portanto, no Rio Aberto não importa sexo ou gênero, e sim o ser humano, o desenvolvimento das potencialidades do ser e a integração física, psíquica e espiritual.

Desenvolvimento Integral do ser para Jaime

O ser é constituído pelo conjunto biopsicossocial e político. Sendo assim, o desenvolvimento integral do ser, para Jaime, tem como base a constituição brasileira. Esse desenvolvimento é alcançado quando o indivíduo tem as condições necessárias para o seu desenvolvimento físico, mental, espiritual e social, assim como rege a constituição, na sua definição de cidadão e seus direitos.

A Constituição Federal Brasileira define como direitos sociais, entre outras coisas, “a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho,

a moradia, o transporte, o lazer, a segurança” (Brasil, 1988). Assegura também que:

“todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade” (Brasil, 1988).

Além disso, garante também a liberdade religiosa e de crenças e a saúde como um direito de todos (Brasil, 1988), indo de encontro ao conceito defendido por Jaime para o desenvolvimento integral do ser e ao conceito de saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”, defendido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Referências

WEOR, Samael Aun. As três montanhas. Porto Alegre: Gnose, 1980.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, [2016].

O Movimento Vital Expressivo e suas Relações com a Educação Física

Annanda da Silva pereira Mattos

Marília Felipe

Stephanie da Costa Conceição Andrade

Mariana Guimarães Carneiro

Andressa Teoli Nunciaroni

Neste capítulo, Marília Felipe, educadora física de formação, traz sua experiência com as práticas do Sistema Rio Aberto, tanto na sua vida, quanto na sua carreira como educadora física e no projeto artístico da Grande Companhia Brasileira de Mistérios e Novidades.

O Rio Aberto na vida de Marília Felipe

Na vida de Marília a dança surgiu como meio de descobertas, autoconhecimento e transformação. A música e a dança atuam como construtores do corpo através do movimento, ensinando-o a seguir padrões ou a agir fora deles.

Ainda na sua fase de adolescência, quando era fortemente encorajada por seus pais a seguir padrões femininos predeterminados pela sociedade, conhece a aula de dança moderna, que se torna uma grande descoberta, e então, já percebe a mudança do movimento no seu corpo: “Então, já me traz um outro corpo, porque o corpo vai se fazendo. O corpo é a própria vida e se transforma e se cria”.

Embora reconhecesse essa transformação e transgressão de padrões em sua vida pessoal a partir da dança, o estilo da dança moderna é padronizado, focado na forma, na beleza e na harmonia. E seguir os padrões impostos à sociedade na época de sua infância, envoltos em machismos, não era algo que agradava a Marília. Ela possuía uma tendência a agir fora dos moldes esperados para a época.

Para Marília, a dança também serve como uma forma de linguagem, sendo capaz de se comunicar pelo corpo. Felizmente, então, descobre em sua escola de dança um curso chamado Rítmica, ministrado por Graciela Figueroa, uma bailarina uruguaia, que lhe apresentou uma dança diferente do que praticava, com a qual se identificou.

Uma aula em que se dizia poucas palavras pois a comunicação principal era através do corpo.

Pode-se imaginar que este encontro caiu como uma luva, “almas que se cruzaram”.

Nesse momento, percebeu que era isto que queria seguir. Entretanto, Graciela morava no Rio de Janeiro e estava apenas temporariamente em Belo Horizonte, onde toda essa descoberta aconteceu.

Paralelamente ao início da busca pela dança, Marília realizou faculdade de Educação Física, realizando idas e vindas entre Belo Horizonte e Rio de Janeiro para acompanhar as aulas de dança. Ao finalizar sua graduação, mudou-se para o Rio de Janeiro, reencontrando Graciela Figueroa.

Graciela, já marcada por praticar uma dança chamada então contemporânea, que se caracterizava por sua liberdade criativa e uso de técnicas diversas, não se limitando a estilos específicos de movimento, música ou figurino, encontra Maria Adela, criadora do Rio Aberto, e é quando a metodologia do Rio Aberto passa a integrar o trabalho de Graciela que se amplia para além do campo artístico.

Após diversos encontros, Marília faz a formação no Sistema Rio Aberto, pois desde sua formação em Educação Física, se interessava pela correlação entre o movimento (corpo) e o pensamento (mente)

Começou então a construir e desenvolver o que se tornou o Movimento Vital Expressivo, dando aulas para grupos diversos, nas áreas das artes e da educação e posteriormente na saúde. Pôde direcionar o trabalho para atendimentos a pessoas afetadas pela vi-

olência do Estado em projetos coletivos onde, através do movimento identificamos estados de alma, angústias, medos, aflições, além de perceber as personalidades e necessidades, promovendo o apoio mútuo do grupo que está sendo trabalhado.

Posteriormente, Marília passou a atuar também junto à Grande Companhia Brasileira de Mistérios e Novidades, uma companhia de Teatro de Rua nascida em 1981, que oferece em sua sede oficinas, palestras, cursos e atua até hoje, especialmente em espaços públicos com seus espetáculos, cortejos e autos de resistência: Arte Pública, arte para todos sem discriminação de nenhuma espécie.

Diminuir as barreiras do capitalismo, de modo que todos possam ter acesso à arte e não somente os que podem pagar: um público de fato diverso. É uma forma de promover equidade e ocupação dos espaços públicos quando as privatizações cada vez elegem quem tem direito à cidade e quem não tem.

A importância das práticas integrativas na atuação do profissional de educação física

As práticas integrativas e complementares têm ganhado força em meio aos profissionais de saúde, inclusive profissionais de educação física, como modo de promoção da saúde física e mental, alinhando o bem-estar biopsicossocial.

As também chamadas de práticas corporais alternativas “foram introduzidas na área da Educação Física entre as décadas de 1980 e 1990, estabelecendo uma grande ligação entre corpo e movimento”. (Gomes; Almeida; Galak, 2019 apud Oliveira, 2022).

Em 2002, houve a publicação de uma resolução que regulamenta as atividades de educação física, incluindo, dentre outras atividades para manutenção da saúde, “danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga [...] visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento” (Brasil, 2002).

Essas práticas propõem a “educação do corpo, por meio de movimentos suaves e precisos, concentrando-se na respiração consciente e no autoconhecimento, ajudando a ‘soltar’ os músculos e a ‘liberar’ uma energia desconhecida” (Lot, 2008 apud Oliveira, 2022).

De acordo com Oliveira, 2022:

A implementação de um conjunto de políticas públicas, como a Política Nacional de Promoção da Saúde, a PNPIC, a Estratégia de Saúde da Família, os Núcleos de Apoio à Saúde da Família e o Programa Academia da Saúde, impulsionaram o trabalho do PEF no sistema público de saúde brasileiro.

No sistema público de saúde brasileiro, o Sistema Único de Saúde (SUS), além da realização de atividades para promoção da saúde, prevenção de agravos e participação no Programa Saúde na Escola, existe a colaboração nas linhas de cuidado em saúde acompanhadas na Atenção Primária, pela Estratégia de Saúde da Família, incluindo o cuidado em saúde mental.

Um estudo realizado por Iassia e Wachs (2023) com profissionais de educação física atuantes na Atenção Primária, traz diferentes vivências na sua atuação. Alguns realizam atividades esportivas e práticas integrativas dentro das unidades de saúde, enquanto outros buscam realizar ações em espaços públicos ou com outros dispositivos da rede de saúde, podendo assim ampliar o leque de possibilidades de assistência ao usuário e promover interação e vínculo com a comunidade onde vive. Isso promove a criação de laços entre os participantes, mas sem deixar de levar em consideração as subjetividades.

Outro estudo foi realizado com pacientes, acompanhados em uma Unidade Básica de Saúde brasileira, que participavam de grupos de Movimento Vital Expressivo. Nele, os pacientes relataram melhora significativa de suas condições prévias após participação no grupo, como: melhora de dores crônicas, insônia, indisposição, humor, autoestima e autoimagem. Além disso, o público que é de maioria idosa, refere ser um meio de redução da solidão e de criação de vínculos e amizade, que proporcionam alegria e melhora do bem-

estar físico e emocional. As relações criadas vão para além da atividade física realizada, tornando-se uma rede de apoio (Mello, 2012).

Diante dos fatos elencados, é possível perceber o grande leque de atuação dos profissionais de educação física e sua importância na promoção da saúde, incluindo a prática de atividades complementares e integrativas, como o Movimento Vital Expressivo.

Desenvolvimento Integral do Ser para Marília

Um dos instrumentos utilizados nas práticas integrativas é o conhecimento de energias. Muito utilizado na Yoga, utiliza esses conhecimentos buscando alinhar as energias que atravessam o nosso corpo e se comunicam com o universo.

Então, o desenvolvimento do ser está no corpo e nas suas relações, pois ele não existe sozinho. Esse ser tem relação com poder acessar a energia de cada um, a singularidade de cada um, ao mesmo tempo que encontra o ponto de conexão que nos unifica, e nos torna um só.

Referências

BRASIL. Conselho Federal de Educação Física. Resolução nº 046 de 18 de fevereiro de 2002 - Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional, 2002a.

IASSIA, Alice Mota; WACHS, Felipe. Contribuições da educação física para o cuidado em saúde mental na Atenção Básica. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 12, n. 9, p. e43171, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i9.43171>.

MELLO, C.V.P. O Movimento Vital Expressivo – Sistema Rio Abierto Na Atenção Primária Em Saúde: Percepções Dos Usuários. 2012. Dissertação (Mestrado em Saúde, Interdisciplinaridade e Reabilitação) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

OLIVEIRA, R. M. P. Concepções e práticas sobre atuação profissional junto às práticas corporais alternativas nas perspectivas de profissionais de educação física. Bauru, 2022.

Material interessante:

Companhia Brasileira de Mistérios e Novidades: www.ciademysterios.com

Vídeo de Graciela Figueroa - trecho do filme “Vidanza”: <https://www.youtube.com/watch?v=diExQg3inBg>.

Movimento Vital Expressivo: A Leitura e a Escrita Integrada aos Movimentos Corporais

Stephanie da Costa Conceição Andrade

Ana Andrade

Mariana Guimarães Carneiro

Annanda da Silva pereira Mattos

Andressa Teoli Nunciaroni

O Movimento Vital Expressivo propõe uma integração entre palavra e corpo onde a leitura e a escrita podem coexistir com gestos, ritmos e expressões físicas. É uma linguagem, que nasce com os sentimentos, pensamentos e sensações, e se revela através do corpo, ferramenta de irradiação e materialização.

Baseada nas suas vivências, Ana Andrade nos conta sobre como experienciou essa conexão. Em sua formação como psicoterapeuta e escritora, potencializou no Rio Aberto a integração entre movimento e palavra.

Sua segunda formação em artes cênicas reforça que o corpo é um território em constante mudanças e transformações, sempre podendo ser ressignificado.

Este capítulo explora o Movimento Vital Expressivo a partir dessa perspectiva, revelando como leitura, escrita e gesto corporal se comunicam e podem ser uma forma de criar coisas novas a partir do movimento.

Encontro com o Rio Aberto

Ana conheceu o Rio Aberto por meio de Maria Adela Palcos, diretora e mestra do método, a quem se refere com carinho como alguém que agora está no “segundo andar”, mas que continua presente em suas vidas. Esse encontro aconteceu após uma vivência marcante: aos 20 anos, Ana foi morar em uma comunidade espiritual na Bahia. Na verdade, a comunidade ainda não existia formalmente – ela foi formada a partir do trabalho de um professor

de dança alemão, Rolf Gelewski, que atuava na Universidade da Bahia. Ele mantinha um grupo paralelo ao da universidade, com jovens interessados em espiritualidade, dança e ensinamentos do Yoga Integral, criado por um mestre indiano, Sri Aurobindo,

O trabalho era voltado à evolução interior do ser, com práticas que tocavam profundamente alguns, mas que causavam estranhamento em outros. A repressão da ditadura militar se fez presente: o grupo chegou a ser expulso de um apartamento por reunir jovens demais, mas depois disso, foram morar juntos em outro lugar.

Ana permaneceu por três anos nesse espaço, vivendo em grupo, dividindo tarefas, traduzindo textos do inglês e francês e nas aulas de dança. Esse primeiro contato com o trabalho corporal foi essencial, já que vinha de uma trajetória intelectual, com passagens por Filosofia e Letras. O trabalho de dança do Prof. Rolf Gelewski era algo muito diferente, com alto grau de intensidade e profundidade, e música de grande qualidade. A emoção aparecia e era importante.

No entanto, o aspecto psicológico e a expressão das emoções ditas “negativas” não eram aspectos considerados. Havia também a proposta de uma vida monástica, com a sublimação da sexualidade, como costumam propor vários mestres indianos. Tudo isso levava a uma experiência muito diferente, de bastante elevação espiritual. Mas nem todos estavam preparados para fazer esta opção de vida. Ana também não estava, e decidiu então voltar para o Rio de Janeiro, também pelo desejo de aprender com a Dra. Nise da Silveira, com quem fez um estágio durante um ano no Hospital do Engenho de Dentro. Estudou Terapia Ocupacional e teve a oportunidade de ver pacientes esquizofrênicos se expressando e sensibilizando através da pintura e do contato com os animais, permitidos no hospital graças a Dra. Nise.

Algun tempo depois recebeu uma ligação de Aída (hoje conhecida como Aidda Pustilnik Vieira), uma psicóloga baiana que conhecia. Aída contava sobre uma senhora argentina que tinha passado pela comunidade a que pertencera na Bahia e realizado um trabalho muito importante com música, movimento e expressão

emocional, sendo alguém que “colocava a raiva para fora”, algo transformador para o grupo. Essa senhora era Maria Adela Palcos, que estava vindo pela primeira vez ao Rio de Janeiro. Aída pediu a Ana que reunisse um grupo para recebê-la, tendo acontecido assim o primeiro encontro entre elas.

Como não tinham um salão, usaram a sala da casa da avó de Ana. O momento foi surpreendente para todos, mesmo para quem já tinha prática com dança. O que Maria Adela propunha era novo: movimentos expressivos, gritos, caretas, a exposição de “feixuras” e sentimentos escondidos em busca do conhecimento do ser.

Maria Adela também iniciou um trabalho corporal individual com integrantes do grupo, ajudando a elaborar situações antigas e a liberar emoções.

Aos poucos, o grupo foi se envolvendo cada vez mais. Passaram a visitar Buenos Aires para estudar com Maria Adela, que por sua vez começou a visitar o Rio de Janeiro com frequência. A proposta incluía a prática regular de movimento entre os participantes do grupo e, quando cada um se sentisse pronto, começar a dar aulas. Ana já dava aulas de alongamento e para gestantes, mas essa era outra dimensão: se expor, estar no centro, “na roda”, usando a voz e as emoções... Com o tempo, começaram a experimentar com amigos, e o trabalho foi ganhando forma.

Em uma viagem a Mendoza, guiada por Maria Adela, Ana e o grupo conheceram mais a fundo o aspecto espiritual do método, sua conexão com os guias, o que marcou profundamente a trajetória de todos. Assim nasceu o vínculo de Ana com o Rio Aberto: um caminho que integrou espiritualidade, movimento, expressão emocional e prática coletiva.

As vivências com o Movimento Vital Expressivo

A experiência de Ana na realização de rodas e na participação no Movimento Vital Expressivo começou nessa época em que ela e seus colegas foram encorajados a dar aula. Naquele momento, o trabalho ainda não se chamava Movimento Vital Expressivo – teve vários nomes antes: ginástica orgânica, depois movimento harmônico, até chegar ao nome utilizado no Rio Aberto.

O grupo abriu um espaço em Copacabana chamado Fonte, as aulas aconteciam nesse espaço, e as pessoas foram aparecendo. O grupo colocava anúncios no jornal e apresentava o trabalho como algo diferente. Pouco a pouco, começaram a se aventurar nos chamados “grupos de trabalho sobre si”. Maria Adela sempre dizia que isso era fundamental e diferenciava o trabalho de uma aula comum de movimento. Ela costumava dizer: “Aqui é uma falsa aula de ginástica. A pessoa vem achando que vai fazer ginástica, mas quando vê, está chorando, rindo, gritando, vivendo novas formas de ser.” E isso acontecia mesmo.

Não era só uma aula. Maria Adela dizia que, por isso, fez psicologia – porque era uma espécie de xamã, uma guia espiritual. Mas, para atuar na Argentina, um país muito racional e dominado pelo pensamento freudiano, ela precisava de uma formação que desse respaldo ao trabalho profundo que realizava com as pessoas.

Segundo Maria Adela, o diploma era necessário para mostrar seriedade, “uma pele social para encobrir a xamã”.

Quando Ana e o grupo começaram a trabalhar com rodas e grupos, havia uma orientação espiritual muito forte. Eles também faziam seu próprio trabalho interior, o que ajudava a acolher o outro.

Alguns integrantes sentiram vontade de estudar psicologia. Ana, na época, fez uma formação aprofundada em Análise Bioenergética. Essa formação foi importante, pois complementava a base do trabalho do Rio Aberto, ajudando nos atendimentos individuais que começara a praticar.

Aos poucos, os grupos de trabalho sobre si foram se consolidando. O trabalho era magnético, as pessoas vinham porque era algo raro, novo. Uma proposta ainda desconhecida. Naquela época havia muita curiosidade, era um momento favorável. Não existiam muitos trabalhos semelhantes e, segundo Ana, até hoje ainda são poucos.

A espiritualidade para o Movimento

Quando se fala de espiritualidade acrescentada ao movimento que vem a partir do corpo, Ana explica que sua primeira experiência com o corpo já tinha essa percepção. Ela foi levada para a Bahia

por circunstâncias que considerou mágicas, algo que a tocou profundamente. Desde então, havia essa interioridade, e acredita que existe um guia interior que nos conduz para onde precisamos ir. Isso é certo e emociona – a alegria vem de perceber que, quando nos abrimos, somos levados para algo maior.

A espiritualidade está em tudo. Está na natureza, no sol, na música... Algo muito diferente da religiosidade. Essa espiritualidade interna precisa ser valorizada, pois é a chama que todos carregam dentro de si. Para Ana, o Divino está aí. Ela teve a sorte de conviver com mestres que também carregavam essa espiritualidade, como Maria Adela. Muitos atores ou dançarinos se limitam à técnica. A técnica, claro, é importante, mas não é ela que gera a verdadeira arte – aquela que nos toca e transforma.

A espiritualidade é o desenvolvimento dessa chama interna, uma ciência encarnada e materializada no corpo. Não é algo que leva à caverna e ao isolamento, mas que se manifesta na relação com o outro e no mundo.

Ela menciona também a influência de outras técnicas, como a Psicologia Formativa (Stanley Keleman, 1975; 1985) e o Eneagrama da Personalidade (Claudio Naranjo, 1994; 2005). Embora Maria Adela, no final da vida, tenha buscado delimitar o que era o Rio Aberto, deixando um ensinamento mais definido, Ana considera que muita coisa foi integrada, e ela foi incorporando diferentes saberes ao longo do caminho.

Ana explica que tudo é muito integrado em sua vida, e sua escrita vem junto com sua vivência. Embora se pense que imaginar seja algo separado do corpo, restrito apenas à mente, não é assim que acontece. A imagem tem um papel fundamental tanto para escrever quanto para dar uma aula. Quando se está em contato com aquilo que se sente e se trabalha transmitindo esse sentimento, o outro percebe. No teatro também é assim: quando se está conectado com o que se está vivendo, o outro vê. Para Ana, imaginar é permitir que o outro veja, e isso é base para a escrita e para a poesia. É algo sintético, mas também profundamente corporal.

Ao pensar em como escreve, acaba escrevendo com o corpo, levando em consideração as sensações e emoções. A emoção está no corpo, e mesmo as ideias, que vêm do cérebro, têm a sua origem no corpo. Assim, não há como separar.

Além disso, no Rio Aberto a prática da imitação e de estar com o outro é fundamental. O movimento tem a possibilidade de também libertar as pessoas dos seus sentimentos e expressões, como exemplo de uma pessoa tímida que, ao ver outra pessoa se movendo de maneira diferente, aprende algo novo sobre ela mesma e sobre o outro. Algo que talvez não fosse feito daquela forma, mas que, ao ser observado, cria o desejo de tentar e se abrir.

Para Ana, essa elasticidade emocional e psíquica que o movimento proporciona é fundamental, seja para escrever, para atuar ou para qualquer outra coisa.

A prática para o dia a dia

Uma das principais lições que Maria Adela ensinou foi a importância de contemplar a própria mecanicidade, ou seja, perceber onde repetimos padrões em nossas vidas. Muitos dos trabalhos que realizavam com Maria Adela começavam com a pergunta: “Qual é a sua ladainha?” – o que significa identificar as falas repetitivas que temos, como “Minha vida não dá certo” ou “Nada pra mim dá certo”. Outras pessoas têm a ladainha oposta, dizendo: “Eu sou o máximo” ou “Minhas coisas são melhores que as dos outros”. Cada um, de acordo com seus próprios padrões, segue sua tipologia, sua forma de se proteger e defender.

Ana reflete sobre como, ao longo da vida, as pessoas se veem dentro dessa tipologia e acabam repetindo padrões. Ela explica que, por exemplo, pode se relacionar com alguém que, aparentemente, não tem nada a ver com as experiências passadas, mas, ao final, acaba sendo muito parecido com alguém do passado – como um pai ou uma mãe –, com características que tanto nos magoaram quanto nos encantaram.

A observação de si mesma é fundamental para a vida. A prática da autorreflexão pode fazer toda a diferença, proporcionando uma

pulsação de progresso. Ana até faz uma comparação com os animais, afirmando que, embora os gatos não sejam capazes de refletir como os seres humanos, eles aprendem e mudam de comportamento. As pessoas também têm a possibilidade de evoluir e mudar, mas isso é um processo lento. Com um pouco de consciência, no entanto, essa mudança pode ser mais rápida e ter mais sentido.

Por fim, Ana fala sobre a necessidade de se ter um movimento firme de fé, para que, mesmo diante das dificuldades do mundo, não nos deixemos abalar pelo apavoramento das coisas como estão.

Essa integração entre o Rio Aberto e a natureza é algo muito natural, que ela carrega desde a infância. É uma conexão profunda com o mundo ao seu redor, gostando de viver e de estar no mundo, com apreço por animais e plantas.

No entanto, o ser humano precisa cuidar mais da natureza, já que, segundo Ana, o homem está completamente desconectado e tem destruído o meio ambiente. Há que se refletir sobre a situação atual do mundo, questionar o futuro da humanidade após tantos danos ao planeta. Não pensar no ambiente e nos outros seres é também não pensar em si mesmo.

O Rio Aberto traz essa conscientização e reflexão sobre as questões naturais e mundiais que envolvem a sociedade, e sobre a importância de enfrentar e buscar mudanças.

O desenvolvimento integral do ser para Ana Andrade

O desenvolvimento integral do ser está correlacionado com o acordar do corpo. Desse modo, faz total sentido entender que não é apenas um corpo mecânico que faz as tarefas do dia ou aquele que está entupido de remédios, mas aquele corpo que vive todas as experiências e expressa todos os seus sentimentos. Para isso, também é preciso zelar pela matéria orgânica, evoluindo em todos os seus níveis, buscando saúde e prosperidade.

Esse desenvolvimento é feito em etapas diferentes que envolvem os aspectos emocional, físico, mental e criativo. No aspecto emocional, é um corpo capaz de se expressar, acolher, amar, rir e

brincar. No nível mental e criativo, é um corpo que pode compor, criar e imaginar. Ana acredita que, ao atingir o equilíbrio, a pessoa alcança uma conexão com o Eu superior, algo que nos guia nas nossas jornadas.

A evolução é compreendida como algo constante, não linear, e sim circular ou espiral, com altos e baixos. A espiral significa um movimento contínuo de crescimento, passando por ascensão e queda, ambos importantes para o processo.

Ampliando o acesso às práticas do Rio Aberto

A amplificação das atividades do Rio Aberto é uma forma de buscar novos integrantes para experienciar esse movimento, e também pensado pela mentora Maria Adela. A proposta de trabalhar o movimento de forma contínua proporciona vários bônus para o ser humano. Porém, ao se conectar, muitos não estão acostumados a entender internamente as experiências, o que está relacionado à disposição e maturidade para o autoconhecimento e transformação.

Ela compartilha uma experiência, vivida com outros dois instrutores, em que, ao tentarem expandir o trabalho para adolescentes em uma favela do Rio, se depararam com a resistência dos alunos; acostumados a conterem e esconderem suas emoções, não viam sentido e nem necessidade de soltarem a voz e o corpo expressando raiva, alegria, tristeza ou amor através do movimento. Com esse grupo de jovens o caminho encontrado foi através da palavra, quando foram convidados a contarem suas histórias. Essas narrativas depois puderam adquirir corpo e emoção, sendo transformadas em pequenas cenas teatrais, onde os jovens se entregaram plenamente. A dramatização é outro importante recurso do Rio Aberto, que por vezes facilita compreender o sentido do trabalho.

Esta experiência trouxe mais uma vez à tona a importância da educação emocional nas escolas, desde cedo. Conhecer, aceitar e lidar com as emoções é algo que está começando a ser implementado nas escolas de hoje em dia, e é fundamental para a saúde física e mental, para os relacionamentos, para o desenvolvimento do ser.

O Rio Aberto é um sistema adaptável e em crescimento, capaz de atender diferentes públicos, desde crianças até idosos, e que oferece uma experiência de autoconhecimento e expressão. Para realmente ampliar o acesso é necessário considerar o público-alvo e as necessidades emocionais envolvidas, assim como adaptar as práticas de acordo com os contextos e as realidades locais.

A prática do Rio Aberto é uma imersão na conexão que interliga o corpo, a mente e as emoções, oferecendo a oportunidade de transformação e crescimento do ser. Contudo, como Ana nos lembra, esse processo requer abertura para experienciar e entender a auto-observação e o trabalho profundo consigo mesmo, requer maturidade. No entanto, mesmo o nível iniciante do trabalho, que consiste numa aula básica de movimento com música, já será de grande ajuda, trazendo melhor circulação de energia, alegria, vigor e relaxamento. Pouco a pouco poderá começar o trabalho sobre si, que implica em reflexão, auto-observação e desejo de transformação.

A diversidade e inclusão do Rio Aberto permite que possa ser experienciado por diferentes públicos, adaptado às necessidades específicas de cada grupo, independentemente da idade. A expansão do Rio Aberto vai além da quantidade de pessoas atendidas – trata-se de uma mudança de perspectiva, um convite para que cada um se conecte de maneira mais profunda com seu próprio ser e com os outros, através do movimento, da reflexão e do cuidado mútuo.

Por fim, a prática do Rio Aberto, como um sistema que promove o desenvolvimento integral do ser, propõe não apenas a transformação individual, mas também uma troca mútua, coletiva.

Referências

- Keleman, S. (1975). *Your Body Speaks Its Mind*. Berkeley: Center Press.
- Keleman, S. (1985). *Emotional Anatomy: The Structure of Experience*. Berkeley: Center Press.
- Naranjo, C. (2005). *Psychology of Enneatypes: A Guide to the 27 Personality Subtypes*.
- Naranjo, C. (1994). *Character and Neurosis: An Integrative View*. Nevada City: Gateways Books.

Rio Aberto: Psicologia e Inclusão Social

Mariana Guimarães Carneiro

Laura Pozzana

Annanda da Silva Pereira Mattos

Stephanie da Costa Conceição Andrade

Andressa Teoli Nunciaroni

O Movimento Vital Expressivo e a Psicologia

As rodas de Movimento Vital Expressivo, do Sistema Rio Aberto, são feitas com pessoas de diferentes biotipos, classes sociais, idades e jeitos de ser. A heterogeneidade é uma rica fonte para o trabalho com seres humanos, as diferenças importam e nos fazem expandir nossos territórios existenciais. Alguns participantes são mais tímidos, outros mais extrovertidos, porém todos podem aprender a cuidar mais de si estando na companhia de outras pessoas. Nascermos e temos direito à vida, na roda podemos vivenciar isso muito concretamente. Todos são parte do que ali se dá. Podemos dizer que estar em movimento e em roda é um exercício social.

Nas práticas regulares, é possível olhar para si mesmo e suas próprias limitações, sejam elas físicas ou emocionais. Sensações, percepções, sentimentos, pensamentos e memórias, faculdades cognitivas pelas quais a psicologia se inclina, emergem no movimento e se tem oportunidade de trabalhá-las de uma maneira coletiva e divertida. Durante os exercícios, imperativos muito comuns no campo educacional como “faça isso” ou “faça aquilo” são mais que tudo indicações, convites: “eu faço com você” ou “faça comigo”.

O Rio Aberto não é uma terapia - ele é uma escola ligada ao aprendizado do ser no mundo, com tudo aquilo que o cerca. Isso não diminui o fato de que o Rio Aberto tem efeitos terapêuticos, ajuda na diminuição das dores e tensões ligadas aos modos de vida, permite a expressão mais genuína dos afetos em trânsito, um contato com marcas difíceis do passado ainda presentes e contribui no cultivo de um bem viver.

Nesse contexto relacional entre seres humanos na roda participam também aspectos da música, do dia e do espaço. A psicologia pode colaborar no aproveitamento daquilo que aparece no contato com o que está acontecendo. Falamos de uma psicologia interessada em criar condições de acesso de cada um a si mesmo no encontro com as pessoas e também na consideração de que a experiência é corporal – tem relação com apoios, posturas, estrutura, respiração, olhar e mais. Os sonhos, que tanto interessam psicólogos e psicanalistas, muitas vezes são reminiscências do que o indivíduo viveu durante o dia. Por exemplo, se a pessoa passou o dia com uma roupa apertada, isso poderia aparecer no sonho. Poderia também aparecer fragmentos daquilo que foi comido, visto ou ouvido. De certo modo, dizemos com isso que o vivido em aula e em sonho também se cruzam, se articulam. O desejo é corporal e o Rio Aberto utiliza muitos recursos de trabalho que colaboram na liberação da vitalidade e no despertar da experiência de quem pratica.

Tanto a Psicologia quanto o Rio Aberto trabalham com processos, vidas em curso. O objetivo deste capítulo é apresentar contribuições desse encontro entre o MVE-Rio Aberto no contexto de uma prática com pessoas com deficiência visual e a psicologia, mais especificamente nos efeitos terapêuticos que acontecem. Nosso interesse aqui é descrever o que vem da prática, mas essa fecundidade pode ser também no campo da pesquisa científica.

O modo de pesquisa que nos interessa é aquele que leva em consideração o fato de que o mundo não está dado, ele está e sempre estará em movimento e criação. O método da cartografia é muito inspirado nessa dimensão movente da vida, de como o tempo age nas pessoas, coisas, espaços e relações (Cavagnoli & Maheirie, 2020). O Rio Aberto, nesse contexto de movimento, tem uma abertura ao presente, uma abertura para o outro e para o que cada um sente individual e coletivamente a todo instante. Tudo está sendo criado, inclusive modos de fazer. Até mesmo quando se está apenas olhando para um dado de pesquisa, esse dado está sendo analisado e o pesquisador está sendo afetado por ele. A metodologia toca as pessoas, gerando efeitos e ações que ela vai ter no mundo e em cada participante.

Pessoas que buscam a psicologia clínica por diferentes motivos, com o acompanhamento que tiverem, podem participar das rodas de Movimento Vital Expressivo para alargarem seus campos de ação individual e social. Eles podem abrir seus horizontes e ter a experiência concreta de não estar isolado no mundo, o que leva a desfrutar do entendimento de que os seres humanos são encarnados e coletivos. Cada afeto faz parte do ser, eles constituem e movem cada um. O Rio Aberto, assim, ensina que cada um está de algum modo em conexão com a vida. Vida esta que não se interrompe para que as pessoas cuidem dos problemas delas - a vida continua, para que cada um cuide de si de maneira integral, dentro do mundo, e na interação entre as pessoas, cuidando também do mundo.

Deficiência Visual

As rodas de Movimento Vital Expressivo são também realizadas em grupos de pessoas com deficiências visuais, como acontece no Instituto Benjamin Constant desde 2007, no Rio de Janeiro, por diferentes instrutores, como a enfermeira Andressa Teoli Nunciaroni e a psicóloga Laura Pozzana de Barros (Pozzana, 2008), ambas formadas pelo Sistema Rio Aberto.

Estas atividades demandam uma atenção particular pois as práticas geralmente conduzidas de modo visual precisam contar com outros sentidos, criar uma linguagem comum, textura que orienta, palavras que tocam, proximidade que dá contorno e possibilita também transpassá-lo. Podemos dizer da necessidade de outros ritmos para que as aulas façam sentido para o público que não usa a visão como modo de apreensão da realidade, para que assim elas possam desfrutar ao máximo da experiência. Lentificamos juntos e ganhamos conexões aí.

De algum modo é preciso conhecer os participantes e suas particularidades. Porém, isso na prática. Conhecer aqui é mais saber e saborear o que podemos fazer juntos do que saber informações de cada pessoa. Muitas pessoas com deficiências visuais andam mais enrijecidas, preocupadas com o ambiente, pois não têm o hábito de exercitar livremente o próprio corpo e acabam contraindo

medos nas posturas. Os pescoços podem ser mais rígidos, porque não costumam virar a cabeça para olhar. Os pés também precisam rastrear o chão, então, muitas vezes, os tornozelos não se movem muito. Por isso, é importante que o instrutor apresente o espaço aos participantes, descrevendo como é a sala e até mesmo descobrindo detalhes da sala com elas.

Dessa maneira, o instrutor aprende muito com os alunos. Aspecto presente na formação de qualquer instrutor do Rio Aberto. É uma aprendizagem coletiva, partindo de uma noção para além da área biomédica, que seria apenas o fato de os participantes não enxergarem ou terem baixa visão. O Rio Aberto é um campo de aproximação e de experimentação.

No início, pode ser desafiador para o instrutor, pois nas práticas regulares do Rio Aberto, usa-se muito a visão, à medida que os participantes buscam imitar o movimento do instrutor, acompanhando-o de forma emocional e expressiva. Porém, com o passar do tempo, o exercício se mostra muito interessante, com trabalho das articulações e do corpo, guiado pela fala e contato do vidente, de forma a criar vínculos interpessoais fortalecedores (Pozzana, 2008).

Além das atividades presenciais, a experiência do Rio Aberto online, à distância, também pode ser um ótimo recurso de expansão dessa prática para as pessoas, de modo sonoro inclui também aquelas que possuem deficiências visuais. Para essa prática, são necessárias apenas a conexão com a internet e a audição da voz do instrutor. Essa atividade foi praticada em meio à pandemia de COVID-19, quando as pessoas precisavam de distanciamento físico (Pozzana, 2022). Neste período Laura Pozzana e Mayara Monteiro gravavam áudios para que a presença fosse trabalhada por cada pessoa, com música e indicações de movimentos e observações do corpo e do que dele se fazia perceber (Cavagnoli & Maheirie, 2020). A prática à distância não impediu que a conexão entre as pessoas fluísse, e elas pudessem cuidar de si mesmas e umas das outras.

Dessa maneira, conectar-se no mesmo horário, em uma sala virtual, também gera a dimensão do encontro. E esse encontro,

por áudio, cria um ambiente em que ninguém se enxerga pela visão, mas sim pela conexão sutil, pelos múltiplos fios energéticos do corpo que é também alma.

Apoio às Mudanças e irradiação no cotidiano

As mudanças pessoais e coletivas irradiam, a partir das experiências vividas no grupo, para as atividades do dia a dia e para as ações que as pessoas têm na vida. A visuo-centralidade do mundo é uma experiência, é também uma atitude e uma prática de dominação e controle. Quando a visão, tão usada na nossa tradição, é retirada desse lugar principal na hierarquia dos sentidos, como acontece nas rodas de Movimento Vital Expressivo voltadas para pessoas com deficiências visuais, é permitido que haja um redirecionamento atencional para outros órgãos perceptivos e que estes se desenvolvam, como a pele e o tato, a audição, a captação do mundo vibracional e a propriocepção, ou seja, perceber sua própria postura. Neste sentido, essa prática leva a um ganho de confiança nos próprios sentidos, confiança essa que pode ser levada pelo instrutor a outras rodas regulares de MVE, de modo a experimentar e desenvolver o corpo, percebendo e mobilizando áreas de uma forma diferente, que no dia a dia não seriam mobilizadas.

No Rio Aberto, uma das aspirações da prática é incitar mudanças no modo mecânico contraído ao longo de nossas histórias, prioritariamente na infância. Esta dimensão mecânica nos engendra e acompanha sem, muitas vezes, termos consciência dela. Com ela, nós nos movemos e realizamos atividades cotidianas de modo repetitivo e sem presença. Vivemos com pouca variação existencial e um limitado grau de abertura para o tempo presente.

Portanto, o trabalho com as pessoas com deficiências visuais cria uma atenção que é pouco dada nas aulas do Rio Aberto baseadas na visão. Dá-se mais importância para a lentificação da experiência. Isso é relevante para as rodas de modo geral nos tempos atuais, tempos demasiadamente acelerados que nos fazem dispersos e exaustos. Uma experiência lentificada permite levar a atenção para uma dimensão mais tátil, muito utilizada no recurso do trabalho no chão, quando nos damos conta que usamos mal a terra e

a respiração e podemos criar novos apoios e descansar de modo ativo. Assim, novos ângulos de percepção são trabalhados - novas alturas e posturas, para que se possa interagir com a terra e as outras forças do mundo, tudo com a dimensão coletiva.

Com esse trabalho, a grupalidade vai se adensando e ficando mais consistente. Novos vínculos são criados. Os participantes também saem acompanhados, fortificando o contato interpessoal. Por meio dessa prática, é possível vincular o que está sendo vivido com o que está sendo pensado, feito e sentido. Isso é importante, visto que muitas vezes o indivíduo está fazendo uma coisa e sentindo outra, de forma que as situações ficam mais confusas, e ele perde progressivamente potência e energia. Os seres obedecem demais às demandas externas sem propriedade, de modo reativo, sem intervalos eles realizam, na maioria das vezes, as ações do dia a dia sem pensar e sem sentir.

Nesse cenário, o Rio Aberto ajuda as pessoas a tomarem nas mãos as rédeas da própria vida, ativando o tônus necessário e a percepção do próprio caminho. Ele ensina que não é suficiente fazer o básico na vida, é preciso abraçar as dificuldades, os próprios medos, os monstros e os problemas relacionais para que possam ser transformados. Isto é um aspecto terapêutico que vai tendo efeito nos ambientes de vida, despertam outras relações e acionam redes de afetos a se envolverem e criarem uma vida comum. Tudo isso, no Rio Aberto, é feito de uma maneira alegre, prazerosa e acolhedora, utilizando muito o recurso da música (Carvalho Maia et al., 2021).

Práticas Inclusivas

Na abordagem das práticas inclusivas, a dimensão da roda é muito especial. Ela faz com que os indivíduos estejam juntos, de fato, sem induzir uma hierarquia entre eles. Não há a ideia da meritocracia, de que alguém é melhor que os outros, fez mais do que o outro e por isso merece tratamento diferenciado. É desejado o aprendizado com o outro e com as limitações do outro. Pessoas

que não enxergam, ou que precisam caminhar mais devagar, devido a assimetrias entre as pernas, por exemplo, têm muito a ensinar sobre suas formas de viver a pessoas que não experienciam essas dificuldades do dia a dia. A roda, desse modo, auxilia na desconstrução do preconceito, com a sintonia feita com a realidade de alguém próximo. A possibilidade de dar as mãos, de senti-las, cria um sentimento de união e comunidade, que gera uma conexão levada a cada coração.

“Se todos dermos as mãos, quem sacará as armas?” -Bob Marley

É sabido que as pessoas têm muitas diferenças entre si, então é possível e importante que elas troquem ensinamentos e até corrijam umas às outras, mas de maneira a despertar e aprender juntas. A noção de superação também deve ser desvinculada da meritocracia, “superação” não pode ser pensada com competição ou normalidade. A régua de medida é de cada vida, o importante é viabilizar meios de experimentação e compartilhamento para que cada ser se engaje na vida da melhor maneira possível. E isso implica em desconstruir a ideia da “perda de tempo”, da vida estritamente utilitária. Nesse contexto, o Rio Aberto é uma escola que mostra o caminho para um trabalho pessoal e grupal, com os elementos do mundo.

“Desenvolvimento Integral do Ser”, para Laura Pozzana de Barros

Para a psicóloga clínica, pesquisadora e instrutora de Movimento Vital Expressivo, o desenvolvimento integral do ser tem relação com o movimento da vida, de uma vida em cada um. O termo desenvolvimento na psicologia, na maioria das vezes é utilizado para indicar fases necessárias para que o indivíduo atinja a capacidade de abstração e pensamento lógico. Isto tem sua importância, não tanto pela valorização do aspecto formal, mas sim pela implicação do corpo e todo o aparato sensorio motor vinculado ao processo de conhecer e agir no mundo.

Para o Rio Aberto o movimento nos conta da dimensão criadora da vida. O desenvolvimento assim se torna caminho de desabrochar, ganhos na capacidade de articular com o presente - uma ampliação das conexões de forma integral.

Esse termo é como uma semente, que tem casca, miolo, e que precisa da água, noite e dia para brotar, além dos insetos e outros elementos que a ajudam a ser fertilizada. Então, há uma compreensão do corpo como natureza. Uma natureza diferente da referida na ciência moderna, que foi separada da humanidade e dos objetos. É essencial pensar junto, com responsabilidade no sentido dos efeitos do que cada um está produzindo no mundo. Deve-se poder apreender no outro o movimento germinal, o que está aparecendo e como aquilo nos afeta. É importante dar tempo, viver nos intervalos, deixar vir o que pede passagem e poder criar com isso.

O desenvolvimento integral do ser trata da criação coletiva, cósmica, em rede, para além e aquém do indivíduo. Buscamos criar juntos com o que está sendo criado. É poder estar simples e ser desenvolvido. Não são as posses materiais que definem a pessoa e sim, a sua presença. A potência do ser é conhecida quando ele age, quando vibra e se coloca em prática com a fagulha vital que é essencial para ele e seu território existencial.

Referências

CAVAGNOLI, M.; MAHEIRIE, K. A Cartografia como estratégia metodológica à produção de dispositivos de intervenção na Psicologia Social. *Fractal: Revista de psicologia*, v. 32, n. 1, p. 64–71, 2020.

CARVALHO MAIA, S. et al. “O corpo expressa”: Rodas de Movimento Vital Expressivo por meio da Extensão Universitária para promoção da saúde e cultura. **Raízes e Rumos**, v. 9, n. 2, p. 147–157, 2021.

POZZANA de Barros, Laura: *O Corpo em Conexão: Sistema Rio Aberto*. Editora da UFF, 2008

POZZANA, Laura; PASSOS, Eduardo. Experiência e acessibilidade com pessoas com deficiência visual. *Educação em Foco, [S. l.]*, v. 25, n. 47, 2022. DOI: 10.36704/eef.v25i47.6883. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/educacaoemfoco/article/view/6883>. Acesso em: 16 abr. 2025.

Parte III - Linha Nutrição

A Prática Esportiva e Saúde Nutricional

*Juliana Furtado Dias
Marcia Rodrigues dos Santos
Laura Stael Porto Peçanha
Luiza Ribeiro Cruz Pereira*

Introdução

A relação entre prática esportiva e saúde nutricional é um tema de grande relevância no contexto atual, marcado por crescentes desafios relacionados à saúde física e mental. Com o aumento do sedentarismo e dos hábitos alimentares inadequados, surge a necessidade de promover a integração entre atividades físicas e nutrição equilibrada como ferramentas essenciais para a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar.

No Instituto Realizando Futuro, a prática esportiva ocupa um papel central na formação de indivíduos saudáveis e engajados. Oferecendo uma ampla gama de modalidades, como futebol, jiu-jitsu, boxe, capoeira, funcional, futevôlei, ginástica, hidroginástica, muay thai, yoga e dança, o instituto proporciona aos participantes a oportunidade de desenvolver habilidades motoras, disciplina, trabalho em equipe e resiliência. Além disso, essas atividades destacam a importância da nutrição, não apenas para otimizar o desempenho e a recuperação, mas também para prevenir lesões e promover uma melhor qualidade de vida.

Este capítulo pretende explorar as interações entre prática esportiva e saúde nutricional, destacando experiências vivenciadas nas modalidades realizadas pelo Instituto. Convidamos o leitor a refletir sobre os benefícios da integração entre esporte e nutrição em sua própria vida, assumindo o compromisso de adotar práticas mais saudáveis. Que este capítulo sirva como um chamado à ação para investir no futuro através do movimento e da alimentação equilibrada.

A Importância da Nutrição na Prática Esportiva

Ao longo das últimas décadas, observou-se um aumento significativo no número de pessoas que modificaram seu estilo de vida, buscando melhorar a qualidade da saúde por meio da adoção de uma alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos (Nascimento, 2023).

A nutrição é uma peça fundamental no suporte às atividades desenvolvidas no instituto. Ao unir o conhecimento sobre alimentação saudável à prática esportiva, o Instituto Realizando Futuro reforça a ideia de que um corpo bem nutrido é mais resistente e capaz de alcançar melhores desempenhos. Durante as aulas os alunos são orientados sobre a importância de uma dieta equilibrada, rica em nutrientes para prevenir lesões e manter energia durante os exercícios.

Uma alimentação equilibrada deve incluir uma porção de cada grupo alimentar, preferencialmente composta por um prato variado e colorido. Os alimentos mais recomendados são aqueles ricos em antioxidantes e com baixo teor de gorduras, especialmente as saturadas, que são prejudiciais à saúde. Assim, uma alimentação saudável deve ser entendida como uma combinação de prazer e bem-estar (Valença, 2023).

A prática regular de exercícios físicos também desempenha um papel importante na preservação da força muscular, promovendo uma respiração mais eficiente, facilitando o levantamento de pesos e ajudando no combate à fadiga. Além disso, traz benefícios significativos para o desenvolvimento da coordenação motora e melhora o desempenho do sistema cardiovascular (Santos, 2023).

Diversos estudos têm abordado a importância da nutrição aliada às rotinas de exercícios físicos. Yaugui (2011) observou 104 adolescentes obesos que iniciaram uma dieta saudável e a prática de atividades físicas. Os resultados mostraram que, com essa abordagem, os adolescentes conseguiram reduzir os níveis de lipoproteína de baixa densidade e aumentar os de lipoproteína de alta densidade, além de ganhar massa magra e reduzir a gordura corporal.

Outros autores afirmaram que a prática regular de exercícios físicos não só proporciona benefícios fisiológicos, mas também produz efeitos psicológicos bastante satisfatórios (Mendonça, 2020).

Encontrar um equilíbrio entre as facilidades da vida moderna e os hábitos saudáveis é um desafio, mas ajustes graduais podem tornar práticas mais saudáveis parte da rotina diária. Um dos principais obstáculos enfrentados por quem busca essa mudança é a ideia de que uma alimentação saudável é necessariamente cara. Essa percepção, muitas vezes, está associada à crença de que alimentos específicos, como os suplementados com vitaminas, importados ou disponíveis apenas em algumas regiões do país, são indispensáveis para uma dieta equilibrada ou para a perda de peso. No entanto, essa visão não corresponde à realidade. (Brasil, 2016)

Várias estratégias podem ser tomadas para tornar a alimentação saudável próxima da realidade de todos. Vale lembrar, que apesar de ser indispensável a presença de frutas, verduras e legumes na alimentação diária, ela deverá estar sempre em associação com alimentos in natura, que são mais baratos, como arroz, feijão e batata, que fazem parte das tradições alimentares brasileiras. Uma forma de ter a presença destes alimentos na alimentação do dia a dia, mesmo comendo fora de casa, é optar por levar marmitas preparadas em casa. (Brasil, 2014).

Nesse sentido, as ações do Projeto Rio Atleta realizadas no contexto nutricional foram desempenhadas em recursos educacionais aos beneficiários disponibilizando rodas de conversas, capacitações e dinâmicas tais como: o semáforo nutricional através de um banner com classificação dos alimentos que facilita a compreensão sobre escolhas alimentares saudáveis por meio de uma linguagem visual acessível interagindo com fotografias dos alimentos como se verifica na **figura 1**. Somados a abordagem com as cartilhas dos "10 passos para uma alimentação saudável" que amplia o repertório didático, como se apresenta na figura 1.



Figura 1 - Classificação dos Alimentos
Fonte: Dados de Pesquisa (2025)



Figura 2 - Cartilha de Dez Passos para uma vida mais saudável
Fonte: Dados de Pesquisa (2025)

Além da integração de Podcasts com Capacitações educacionais que surge como uma ferramenta valiosa para o aprendizado contínuo de professores conforme a figura 2. Tal fase norteou-se a divulgação aos usuários. A figura 3 contém a atividade de divulgação do projeto.



Figura 3 - Capacitação Profissional a temática Nutrição
Fonte: Instagram Rio Atleta (2025)



Figura 4 - Atividades de divulgação do projeto
Fonte: Instagram Rio Atleta (2025)



Figura 5 - Atividades de divulgação do projeto

Fonte: Instagram Rio Atleta (2025)

Ao oferecer episódios temáticos como material complementar, essa abordagem estimula a reflexão e o debate, criando um espaço de aprendizagem. Além de adquirir conhecimento técnico e pedagógico, os professores têm a oportunidade de compartilhar suas próprias experiências e desafios, o que enriquece o processo educacional.

No quesito padrões alimentares estes são determinantes para a ocorrência de diversos agravos à saúde, especialmente doenças crônicas (Bechthold et al., 2019). Em estudos populacionais de grande escala, devido à dificuldade de aplicação dos métodos de referência que melhor estimam o consumo habitual, utiliza-se com frequência o questionário de frequência alimentar (QFA), por ser uma alternativa prática e acessível.

Sobre o aspecto para medir a ingestão dietética dos beneficiários do projeto Rio Atleta, foi elaborado um questionário de frequência alimentar (QFA) adaptado a partir do instrumento utilizado pelo VIGITEL 2019 (Brasil, 2020a). O QFA é reconhecido como um instrumento reprodutível e válido para estimar o consumo alimentar habitual, sendo amplamente utilizado em pesquisas populacionais.

Amorim et al. (2020) elaboraram um QFA para escolares de 9 a 10 anos, utilizando a classificação NOVA para categorizar os alimentos conforme o grau de processamento. A lista final incluiu 81 itens alimentares, refletindo os hábitos alimentares locais. Em

relação aos adolescentes, Barroso et al. (2021) validaram e calibraram um QFA em estudo com amostragem complexa, visando avaliar o consumo alimentar desse grupo populacional. Além disso, Mascarenhas et al. (2023) validaram um QFA para adolescentes na cidade de Salvador contribuindo para a avaliação nutricional nessa faixa etária. Diversos estudos têm utilizado o QFA para investigar o consumo alimentar em diferentes populações. Um exemplo é o estudo de Van Dongen et al. (2019), que desenvolveu e validou um QFA específico para estimar a ingestão de calorias e nutrientes entre adultos na Holanda, demonstrando sua aplicabilidade e precisão.

Ainda relacionado aos canais de divulgação para capacitação profissional foram realizadas algumas postagens referentes a temáticas como alimentação de atletas olímpicos, educação alimentar e nutricional, a ação antioxidante da vitamina A na prática esportiva e a prevenção de lesões no futebol infantojuvenil, entre outras que estão disponíveis na plataforma Spotify. Esses episódios foram organizados de forma acessível e dinâmica, com o intuito de ampliar o alcance das ações educativas. Para facilitar o acesso, foi disponibilizado um QR Code específico, que direciona os usuários diretamente para a playlist com os episódios temáticos, conforme a figura 5. Essa iniciativa visa promover a autonomia no processo de aprendizagem, permitindo que os docentes e demais interessados acessem os materiais de forma prática e em diferentes contextos.



<https://open.spotify.com/RioAtleta>

Figura 6 - QR Code para acesso ao conteúdo no Spotify

Fonte: Adaptado de Google Chrome.

A utilização do Spotify para capacitação de professores vai além da simples disponibilização de conteúdos. Os episódios, apresentados por especialistas ou educadores experientes, oferecem uma base teórica sólida acompanhada de exemplos práticos, facilitando a aplicação desses conhecimentos no cotidiano escolar. A plataforma permite a utilização de podcasts como uma abordagem dinâmica e acessível, combinando a praticidade tecnológica com conteúdos cuidadosamente elaborados. Essa estratégia possibilita que docentes acessem informações relevantes em qualquer momento ou lugar, transformando o Spotify em um recurso valioso para a atualização profissional, particularmente em contextos onde o tempo disponível para estudos formais é limitado.

Além disso, os podcasts também se destacam na promoção de temas relacionados à saúde e bem-estar, como a educação alimentar e nutricional. Episódios dedicados a esses tópicos capacitam os professores a adotar práticas de alimentação saudável, tanto em suas vidas quanto em suas práticas pedagógicas. Dessa forma, a integração entre educação, saúde e tecnologia promove um impacto positivo que se estende para alunos, comunidades e instituições educacionais.

Expressar conhecimento aos professores por meio do Spotify é uma estratégia inovadora e eficaz. A plataforma não apenas dissemina conteúdo, mas também fortalece a formação continuada, criando um ambiente digital de aprendizado colaborativo. Quando integrada a capacitações presenciais ou virtuais, a ferramenta amplia sua eficácia, promovendo uma educação mais integrada e sustentável. Essa abordagem reforça o papel do educador como agente de transformação, capacitado a inspirar hábitos saudáveis e práticas inovadoras tanto dentro quanto fora da sala de aula.

Benefícios do Esporte para Saúde Física

A prática esportiva é uma ferramenta poderosa para prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida e promover um estilo de vida saudável e sustentável. Ao associar o esporte a uma nutrição

equilibrada e à Educação Alimentar e Nutricional (EAN), reforçamos a necessidade de uma abordagem integrada que priorize a saúde física, mental e social em todas as etapas da vida.

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021), em parceria com a Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), recomenda atividade física para todas as idades. Seguindo orientações da OMS, adultos devem praticar de 150 a 300 minutos semanais, enquanto crianças e adolescentes devem realizar, em média, 60 minutos diários de atividade moderada a vigorosa (Ministério da Saúde, 2021; OPAS/OMS, 2020).

Além de benefícios físicos, como a prevenção de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, a atividade física está associada à melhoria da saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, além de retardar o declínio cognitivo e favorecer a memória e a saúde cerebral.

A OPAS alerta que as Américas apresentam a maior taxa de obesidade do mundo, com altos índices de sobrepeso entre adultos, crianças e adolescentes, o que reforça a urgência de políticas públicas que incentivem estilos de vida ativos. Estima-se que até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas globalmente se a população fosse mais fisicamente ativa (Ministério da Saúde, 2021; OPAS, 2021).

Entretanto a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) destaca-se no campo dinâmico e contínuo, com um enfoque intersectorial e multiprofissional. Ela utiliza diversas abordagens educacionais para tratar de temas relacionados à alimentação e à nutrição, reconhecendo as interações e os significados que influenciam o comportamento alimentar. A EAN abrange pessoas de todas as idades e pode atingir grupos e comunidades específicas, com o objetivo de promover uma alimentação saudável e consciente.

Desde a publicação do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, em 2012, a EAN tem sido fortalecida por políticas públicas que visam garantir uma

alimentação adequada à população, especialmente por meio da inclusão dessa temática na formação de hábitos saudáveis.

A Lei nº 13.666/2018 inseriu a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como tema transversal no currículo da educação básica, promovendo hábitos saudáveis desde a infância. Esse compromisso foi reforçado pelo Decreto nº 11.821/2023, que definiu diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas, consolidando a EAN como estratégia essencial para a saúde dos estudantes e a formação de cidadãos conscientes.

Segundo OPAS,2020 a atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro. Quando nos exercitamos, nosso sistema cardiovascular é estimulado, o que melhora a circulação sanguínea e fortalece o coração.

Atividades como corrida, ciclismo e natação são excelentes para esse propósito, pois aumentam a resistência cardiovascular e ajudam a prevenir doenças como hipertensão e aterosclerose. Além disso, esses esportes promovem uma maior oxigenação do corpo, o que é essencial para o bom funcionamento de todos os órgãos.

Outro aspecto importante é o fortalecimento muscular e ósseo. Esportes como musculação, futebol e basquete exigem um trabalho intenso dos músculos, o que leva ao seu fortalecimento e crescimento. Isso não só melhora a performance esportiva, mas também contribui para a prevenção de lesões e doenças como a osteoporose. A densidade óssea é aumentada através do impacto e da carga colocada nos ossos durante essas atividades, tornando-os mais resistentes e saudáveis.

A prática de esportes e exercícios melhora a flexibilidade e a coordenação motora por meio de estímulos físicos variados. Exercícios de alongamento e de fortalecimento aumentam a amplitude de movimento das articulações e reduzem tensões musculares, tornando o corpo mais ágil e resistente a lesões. Já atividades que en-

volvem rotinas de movimentos complexos – como esportes coletivos ou artes marciais – promovem a coordenação motora ao exigir sincronia entre visão, tomada de decisão e ação muscular.

Esse ganho motor reflete-se não só no desempenho esportivo, mas também em tarefas cotidianas e no desenvolvimento infantil. De fato, a OMS (2024) destaca que em jovens a atividade física melhora o desenvolvimento motor e cognitivo enquanto em idosos contribui para melhor equilíbrio e prevenção de quedas.

A nutrição adequada é outro pilar inseparável da prática esportiva. O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) recomenda que a dieta seja baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, com ênfase em variedade e origem vegetal. Segundo Amawi et al., 2024, os carboidratos são a fonte primária de energia: eles são armazenados como glicogênio nos músculos e no fígado e sustentam exercícios de resistência e alta intensidade.

As proteínas, por sua vez, são fundamentais para a recuperação e o reparo das fibras musculares após esforços intensos embora não sejam fonte principal de energia. As gorduras saudáveis (p. ex., ômega-3) fornecem energia em atividades prolongadas e auxiliam na absorção de vitaminas, devendo responder por cerca de 20–35% da dieta do atleta. Além dos macronutrientes, micronutrientes como vitaminas e minerais regulam o metabolismo energético e protegem contra o estresse oxidativo gerado pelo exercício intenso (Amawi, 2024).

Reservas insuficientes de glicogênio muscular comprometem o desempenho esportivo, pois níveis baixos desse substrato levam à fadiga precoce durante o exercício. Mesmo reconhecendo a importância do exercício para a saúde, atividades físicas intensas elevam a produção de radicais livres, que podem prejudicar a contração muscular e acelerar a fadiga (Mcardle; Katch; Katch, 2016).

Revisões recentes indicam que compostos antioxidantes presentes em frutas, verduras e sementes atuam na neutralização desses radicais livres, auxiliando não apenas na recuperação muscular, mas também na promoção da saúde geral (XIE, 2025). Assim, uma

dieta rica em alimentos antioxidantes torna-se uma estratégia importante para otimizar o desempenho físico e reduzir o risco de lesões.

Além disso, as vitaminas do complexo B – especialmente a tiamina (B1) e a riboflavina (B2) – exercem funções metabólicas importantes, participando ativamente do metabolismo energético dos macronutrientes. Esses micronutrientes são indispensáveis para a conversão eficiente de carboidratos em energia, sendo fundamentais para o desempenho físico otimizado (Maihara et al., 2006; Coultate, 1996; Amawi et al., 2024).

Portanto, a atividade física deve ser entendida de forma integrada à alimentação saudável, à hidratação adequada e ao equilíbrio emocional, compondo uma abordagem abrangente para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Assim, a prática esportiva associada a hábitos alimentares equilibrados constitui um pilar essencial para a construção de estilos de vida saudáveis, reforçando o potencial transformador dessas práticas na trajetória de vida dos indivíduos.

Referências

AMAWI, Adam; et al. Demandas nutricionais de atletas: uma revisão narrativa das necessidades nutricionais, v. 10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>. Acesso em: 27 abr. 2025.

Amorim, A. C. L. de; Prado, B. G.; Guimarães, L. V. *Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para escolares de uma capital do centro-oeste brasileiro segundo a classificação de alimentos NOVA. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 15, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.39761>. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, 2014. 158p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde*. Ministério da Sa-

úde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 164 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas*. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília, DF, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 27 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Presidência da República. *Decreto nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023. Dispõe sobre os princípios, os objetivos, os eixos estratégicos e as diretrizes que orientam as ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 12 dez. 2023. Seção 1, p. 1. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11821.htm. Acesso em: 27 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis*. Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. 137 p. Il. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BARROSO, R. da R. F.; AQUINO, R.; AMORIM, L. D. A. F. *Consumo alimentar de adolescentes: validação e calibração de um questionário de frequência alimentar em um estudo amostral complexo*, v. 10, n. 6, p., 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16075>. Acesso em: 14 may. 2025.

BECHTHOLD, A. et al. *Food groups and risk of coronary heart disease, stroke and heart failure: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v. 59, n. 7, p. 1071–1090, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1392288>. Acesso em: 14 maio 2025.

COULTATE, T. P. *Food: The chemistry of its components*. 3. ed. Cambridge: Royal Society of Chemistry, 1996. p. 208–244. Disponível em:

[https://books.tarbaweya.org/static/documents/uploads/pdf/Food%20the%20chemistry%20of%20its%20components%20by%20T.P.%20Coulter%20\(z-lib.org\).pdf](https://books.tarbaweya.org/static/documents/uploads/pdf/Food%20the%20chemistry%20of%20its%20components%20by%20T.P.%20Coulter%20(z-lib.org).pdf) . Acesso em: 27 abr. 2025.

DOS SANTOS, Andréa Araújo; DO NASCIMENTO, France Willian Ávila. *Depressão e exercício físico*. *Open Science Research X*, v. 10, n. 1, p. 466-477, 2023. Disponível em: <https://downloads.editoraciencia.com.br/articles/230211928.pdf> . Acesso em: 27 abr. 2025.

GADELHA, J. G.; DO NASCIMENTO, F. W. Ávila; DOS SANTOS, A. A.; DA SILVA, K. L. M. *Alimentação e exercício físico: os benefícios proporcionados à saúde*. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 2, p. e3232, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3232>. Acesso em: 22 jan. 2025.

KOURY, J. C.; DONANGELO, C. M. *Zinco, estresse oxidativo e atividade física*. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 16, n. 4, p. 433-441, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/BhXWBSZLD CG7q8dYF3tcTGm/?lang=pt> . Acesso em: 27 abr. 2025.

MASCARENHAS, J. M. O. et al. *Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população de adolescentes em Salvador, Bahia*. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 29, n. 2, 2023. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/7997>. Acesso em: 14 maio 2025.

MAIHARA, V. A.; et al. *Avaliação nutricional de dietas de trabalhadores em relação a proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras alimentares e vitaminas*. *Food Science and Technology*, Campinas, v. 16, n. 3, p. 672-677, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cta/a/P3JnJrNRWCJGcJ49DDqWD6K/> . Acesso em: 14 maio 2025.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio dos. *Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil*. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, p. 698-709, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/RBf-KzCkzfr8pqYK5Lfq3whN/> . Acesso em: 27 abr. 2025.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do exercício*. 8. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA, 2016.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); Organização Mundial da Saúde (OMS). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> . Acesso em: 14 maio 2025.

YAGUI, Cíntia Megumi et al. Criança obesa, adulto hipertenso? *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 13, n. 1, p. 70-7, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/6346> . Acesso em: 27 abr. 2025.

VIÑA, J.; *et al.* *Free radicals in exhaustive physical exercise: mechanism of production, and protection by antioxidants.* *IUBMB Life*, Valência, v. 50, n. 4-5, p. 271-277, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11327321/> . Acesso em: 14 maio 2025.

VALENÇA, Leoncio Silva *et al.* *Alteração cardíaca causada pelo uso de testosterona em atletas adultos e jovens: estudo de revisão de literatura.* *Brazilian Journal of Development*, v. 9, n. 05, p. 17315-17332, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/59966> . Acesso em: 14 maio 2025.

VAN DONGEN, M. C. *et al.* *The Maastricht FFQ: development and validation of a comprehensive food frequency questionnaire for the Maastricht study.* *Nutrition, Tarrytown*, v. 62, p. 39–46, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.11.017> . Acesso em: 14 maio 2025.

XIE, Yongchao *et al.* *Effects of exercise on different antioxidant enzymes and related indicators: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.* *Scientific Reports*, v. 15, n. 1, p. 12518, 11 abr. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-97101-4>. Acesso em: 27 abr. 2025.

MCCLEAN, C.; DAVISON, G. W. *Circadian Clocks, Redox Homeostasis, and Exercise: Time to Connect the Dots? Antioxidants*, v. 11, n. 2, p. 256, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/antiox11020256>. Acesso em: 27 abr. 2025.

Prevenção de lesões no futebol infantojuvenil e em lutas

*Luiza Ribeiro Cruz Pereira
Vitor Cruz Emmerich*

A prevenção de lesões no esporte é um tema de grande relevância, especialmente quando se trata de atletas infantojuvenis, cujos corpos estão em pleno desenvolvimento e são mais suscetíveis a traumas e sobrecargas (EMERY, 2003). O futebol e as artes marciais, como Jiu-Jitsu, Judô e Karatê, estão entre as modalidades mais praticadas no Brasil, apresentando demandas físicas distintas e, consequentemente, riscos específicos de lesões (FRISCH et al., 2009).

Enquanto o futebol envolve corridas, mudanças bruscas de direção e contato físico, as lutas exigem flexibilidade, força e técnicas que podem sobrecarregar articulações como joelhos, ombros e coluna (BOHLMANN, 2019).

Neste capítulo, discutiremos as principais lesões associadas a essas modalidades, com base em entrevistas com especialistas em medicina esportiva e ortopedia. Além disso, abordaremos estratégias de prevenção, incluindo programas de exercícios específicos (como o *FIFA 11+*), orientações sobre carga de treinamento e a importância do acompanhamento multidisciplinar para garantir a longevidade esportiva desses jovens atletas (SOLIGARD et al., 2008).

Metodologia

Este capítulo foi desenvolvido com base em duas entrevistas semiestruturadas conduzidas pela bolsista do projeto *Rio Atleta* e estudante de medicina Luiza Ribeiro. Os entrevistados foram:

1. Dr. Vitor Emmerich, médico do esporte das categorias de base do Palmeiras, especializado em medicina do exercício e fisiologia.

2. Dr. Thanguy Friço, ortopedista e cirurgião de coluna com 26 anos de experiência, especializado em lesões esportivas.

As entrevistas foram transcritas e analisadas por meio da análise de conteúdo temática (BARDIN, 2011), com foco nos seguintes eixos:

1. Tipos de lesões mais comuns (traumáticas vs. não traumáticas).
2. Fatores de risco (sobrecarga, técnica inadequada, falta de descanso).
3. Estratégias de prevenção (aquecimento, fortalecimento, programas como *FIFA 11+*).
4. Tratamento imediato e reabilitação (protocolos como repouso, gelo, compressão e elevação – RICE).

Para contextualizar as falas dos especialistas, foram consultadas diretrizes internacionais, como as da FIFA e da Organização Mundial da Saúde (OMS), além de artigos científicos sobre epidemiologia de lesões no esporte (LINKE et al., 2018).

Entrevistadora: Luiza Ribeiro

Entrevistado: Vitor Emmerich

Luiza: Olá ouvintes! Bom dia, boa tarde, boa noite! Aqui quem fala é a Luiza Ribeiro, eu sou bolsista do Rio Atleta e estudante de medicina do sétimo período. Hoje, eu vou ser a *host* de vocês e trouxe um convidado muito especial para falar sobre um tema muito importante que é a prevenção de lesões no futebol infanto juvenil. O convidado que eu trouxe hoje aqui é o doutor Vitor Emerick. Vitor, se apresente para a gente, por favor!

Vitor: Bom dia, boa tarde, boa noite para quem está escutando! Me chamo Vitor Emerick, eu sou médico formado pela EMESCAM, que é a faculdade da Santa Casa de Vitória do Espírito Santo. Eu fiz minha especialização em medicina do exercício do esporte pelo Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual de São Paulo (IAMSP) e, atualmente, sou médico das categorias de base do Palmeiras. Fiz também uma pós-graduação em fisiologia do exercício e acho que esse tema que a Luiza

trouxe hoje é um tema bem interessante, especialmente, nesse contexto de formação dos atletas.

Luiza: Vamos conversar um pouquinho sobre isso. Como vocês podem ver, esse convidado é bem qualificado para falar para a gente um pouco sobre lesões no futebol infantojuvenil. Você pode falar um pouco com a gente sobre a importância desse tema?

Vitor: Bom, Luiza, eu acho que o primeiro ponto de atenção é que a gente está tratando de atletas jovens e o mais importante da prevenção é a gente colocar esses atletas a pleno vapor, vamos dizer, à disposição para desempenhar da melhor forma o seu talento. Mas, também, a gente precisa muito considerar a longevidade desses atletas no esporte. Então, falar em prevenção para essa população é também falar em longevidade no esporte.

Luiza: Sim, muito interessante isso. Eu penso, também, que o futebol é um dos esportes mais praticados aqui no Brasil, em várias partes do país. Isso torna esse tema ainda mais importante, já que ele é tão difundido aqui. Vamos começar, então, a falar sobre as lesões mais comuns. Para a gente prevenir as lesões, temos que conhecê-las. Você pode comentar um pouquinho com a gente sobre quais são as lesões mais comuns nesse público infanto juvenil, com relação ao futebol? E no público adulto, existe alguma diferença?

Vitor: Bom, a primeira coisa quando a gente fala em lesões relacionadas ao futebol. Como é um esporte de bastante contato, geralmente, dividimos essas lesões em lesões traumáticas e lesões não traumáticas. E, como você mesmo falou, existem muitas diferenças, dependendo da idade desses atletas, e até mesmo da categoria dos profissionais. Isso porque muda muito a intensidade, a energia dos traumas. Todos esses fatores acabam gerando diferenças nos tipos de lesões. Além disso, a gente tem uma faixa etária da adolescência, entre 12 e 16 anos, mais ou menos, em que a gente tem, falando dos meninos, porque a gente também tem as meninas aí no meio, o pico de crescimento muito acelerado. A maturação desses atletas acaba gerando algumas lesões que são inerentes da idade dessa faixa etária. São lesões que podem acontecer em algumas regiões do corpo em que, principalmente da parte óssea, ainda

não está totalmente consolidado o crescimento. Aquela região de crescimento do osso, então, fica um pouco mais fragilizada e quando a gente tem uma alta energia, um desgaste, um pouco mais acelerado, a gente pode ter o que chamamos de lesões de crescimento. Mas assim, em se tratando das lesões mais comuns, a gente tem, na categoria da infância até a adolescência, principalmente as lesões em joelho, tornozelo, mas também, já subindo um pouco as categorias, lesões de origem mais muscular. Esse padrão vai alternando até atingir as estatísticas, vamos colocar assim, dos profissionais, onde as lesões musculares são lesões mais prevalentes. Podemos classificar as lesões, também, em lesões musculares, lesões articulares e lesões ósseas. Mas não podemos deixar de lembrar sobre aquelas lesões que são decorrentes de trauma de cabeça, por exemplo, as concussões. Então, apesar estarmos falando de prevenção das lesões osteomusculares, a gente também tem que lembrar desse tipo de lesão que volta e meia aparecem casos graves, casos choque de cabeça. Enfim, que também é um ponto de atenção.

Luiza: Sim, muitas vezes isso é banalizado. Realmente, focamos mais nessas osteomusculares e esquecemos das lesões por conta dos traumas. Muito interessante você trazer isso aqui.

Vitor: Então, falando em relação às consequências a longo prazo. Quando a gente tem alguns tipos de lesão, que são menos comuns, também temos consequências, sim, a longo prazo. Por exemplo, uma lesão muscular recorrente pode levar a uma cicatrização um pouco mais complicada, levando a um processo de fibrose ali do músculo. Isso torna aquela região do músculo um pouco mais suscetível a ter novas lesões. Na vida adulta, existe um risco maior de ter esse tipo de lesão, assim como lesões de ligamentos importantes. Vemos atletas jovens, hoje, até pela alta sobrecarga, em categorias mais próximas do profissional, também tendo lesões graves. Exemplo, lesões de ligamento cruzado, que demandam uma recuperação bem prolongada. Isso também compromete a vida esportiva dele já como atleta profissional também, não é?

Luiza: E tem como a gente prevenir? O que a literatura fala para nós sobre prevenção dessas lesões? Existe algum programa que a gente possa seguir para prevenir?

Vitor: Claro que existe! Podemos atuar em vários fatores, pensando em prevenção. Então, acho que dentro desse contexto, a gente tem que lembrar de algumas coisas. Primeira coisa, são os fatores de risco. O primeiro ponto é identificarmos os fatores de risco nessa faixa dos mais jovens. A gente tem que estar sempre atento com alguns pontos, como a carga que eles têm ao longo da semana, se existem lesões prévias e se o atleta tem alguma dor já o incomodando. Também teremos outras alterações, da parte de maturação. É preciso ficar esperto em relação a isso. Mas, no geral, a gente tem que atuar em alguns pontos. Só para ser um pouco mais preciso, quando a gente fala em prevenção, precisamos respeitar os limites, não é? Hoje, temos a orientação de que os atletas mais jovens não excedam uma carga de treinamento e jogos equivalente à sua idade, durante a semana. Por exemplo, um atleta de 10 anos não deve exceder 10 horas de prática de uma mesma modalidade durante uma semana. Isso é uma coisa importante que existe na literatura. Outra coisa importante é o descanso desses meninos, não é? Então, sabemos que há uma relação, também, entre atletas que fazem uma especialização um pouco mais precoce. Ou seja, praticam uma mesma modalidade, não variando tantos estímulos. Atletas que pratiquem, por mais de oito meses ao longo do ano, uma mesma modalidade sem darem um descanso, de, ali, pelo menos um mês no ano, ou um descanso de um a dois dias semanais, estão sob um risco maior de terem lesões, principalmente lesões de sobrecarga. Além disso, precisamos acompanhar a alimentação, a recuperação e a hidratação ao longo do dia. A gente não pode esquecer, é claro, de alguns programas de exercícios preventivos, não é? Que vão estimular outras valências dos atletas, não só aquele talento nato do garoto, ou da garota, mas também, exercícios que trabalham a força, estabilização articular, propriocepção e dos componentes biomecânicos, aí, para reduzir esses fatores de risco.

Luiza: E qual, você acha, que é o papel dos pais e dos treinadores nesse processo? Você tem alguma dica para os pais desses jovens que sonham em se profissionalizar?

Vitor: Em relação aos pais, eu acho que a primeira coisa é identificar se realmente o seu filho quer estar fazendo aquela modalidade, quer se dedicar da forma que você cobra, não é? Porque muitas frustrações passam de pai para filho. Às vezes, o pai quer se realizar. Realizar o sonho dele através do filho. Mas, tem aquele filho que não tem o interesse, não é? Em estar ali, naquele esporte, todos os dias. O próprio componente psicológico pode afetar também esses meninos. Muitos pais acabam se entusiasmando com o talento do filho e o sobrecarregando, não é, e desrespeitando seus limites. Alguns acabam extrapolando os limites e colocam ele, ou ela, para jogar em duas, três escolinhas, sem fazer um treinamento específico. Exceder esse limite pode até levar a algumas lesões, ou mesmo, a uma queda do desempenho do atleta. Nem sempre, na verdade, na grande maioria das vezes, treinar mais é melhor. Então, a gente também precisa ter essa noção de respeitar o processo de recuperação e do aprendizado. Esse garoto, essa garota, vai viver o esporte durante a infância e a adolescência, o que inclui o crescimento deles tanto da parte pessoal, quanto da parte esportiva. Quanto aos treinadores eu acho que é importante estar atento aos sinais que os atletas vão dando, se estão acusando algum tipo de problema. Evitar ficar taxando esses meninos, por exemplo, como atletas “poliqueixosos”. Tem muitas queixas que, às vezes, o treinador ainda não conseguiu identificar. Por isso, é tentar trazer esse atleta e conversar um pouco melhor para entender esse contexto, não é? Agora, falando especificamente do trabalho de campo ali, de dia a dia, existem algumas orientações que a própria FIFA nos fornece sobre exercícios preventivos. Eu acabei não falando ali sobre o programa da FIFA, mas vou comentar. Chama-se FIFA 11 +. O FIFA 11 + é um programa que eles fizeram, simplificado, orientando atividades pré-treino e pré-jogo, de aquecimento. Ele trabalha essas valências que eu havia comentado anteriormente de mobilidade, ganho de força. São atividades biomecânicas que também ajudam na prevenção de lesões musculares. Existem vários estudos, hoje, mostrando que a implementação desses programas gera, realmente, um controle maior dessas lesões. Também já se

demonstrou uma redução próxima a 30% de lesões, principalmente, em casos de equipes com um nível um pouco menos competitivo, não tão alto. Então, quanto mais amadora, entre aspas, maior o benefício desses programas serem implementados. E é um programa bem simples. São 15 atividades subdivididas, ali, em três tipos de treinamento, de aquecimento. Você consegue implementar com facilidade, ali, essas atividades de curta duração, que vão ter um benefício muito grande.

Luiza: Então, treinadores, vamos consultar esse programa da FIFA, não é? O FIFA 11 +, que é interessantíssimo e o Victor trouxe aqui para. Para finalizar o nosso podcast, você poderia compartilhar conosco um pouco sobre a sua experiência no Palmeiras? Eu sei que você trabalha também com esse público, não é? No futebol infantojuvenil. Então, se puder, consegue compartilhar com a gente alguma experiência, algum caso interessante?

Vitor: Lá nas categorias de base do Palmeiras, hoje, trabalhamos com 10 categorias. Sub 10 até o sub 20 e acabam sendo divididas, um pouco, as responsabilidades da parte médica, entre os médicos que fazem parte do corpo clínico. Atualmente, eu me encontro ordenando mais a parte do sub 16 e sub 17. Então, eu posso falar um pouco mais direcionado para a categoria que eu estou acompanhando hoje. Lá a gente tem um programa de prevenção que não é exatamente esse da FIFA que eu comentei, mas ele leva em conta vários fatores que estão ali colocados também. Geralmente, quem toca esse processo é o pessoal da fisioterapia. A gente faz, ali, de duas a três vezes na semana uma atividade direcionada. No início do ano, a gente tem a nossa avaliação pré-temporada e faz uma triagem geral dos atletas. Assim, identificamos algumas demandas específicas por categoria ou por setor, ou posição, enfim, e tenta individualizar um pouco essas atividades que esse programa da FIFA recomenda. Então, fazemos atividades nesse sentido, mas um pouco mais direcionados. O que a gente vê de casos acaba batendo bastante com a literatura, principalmente, nessas faixas etárias, como a incidência, a localização das lesões e, até mesmo, a quantidade de lesões por categoria. Então, hoje em dia,

temos bastante informação para ajudar a gerenciar e diminuir esses riscos de lesão que ocorrem e são inerentes à profissão, ao esporte. Pensamos sempre nesse processo de atenção para uma longevidade dos atletas e, porque não falar também, no ganho esportivo. Uma coisa muito legal. também, é a gente chegar no ganho esportivo proporcional, não é? Ser campeão e chegar em um nível máximo que os atletas podem chegar. Poder contribuir e deixar os atletas nas melhores condições é o que a gente tem que fazer no dia a dia, e aí no campo é com eles. Eles que decidem, eles que fazem o gol, depois vem comemorar.

Luiza: Dr. Vitor, eu queria te agradecer. Hoje, a gente discuti um tema muito importante, tanto para o atleta, como para a população em geral, não é? Como eu comentei, o futebol é um esporte que está enraizado aqui no Brasil. Faz parte da nossa cultura. Ajudar a prevenir essas lesões no futebol, principalmente, no infantojuvenil, é muito importante não só para a longevidade, mas para quem sabe, formar novos profissionalizais. Então, eu queria te agradecer, muito obrigada por contribuir aqui para o nosso podcast. Espero te encontrar de novo em próximos episódio.

Vitor: É isso aí! Eu que agradeço o convite, acho que, em relação a esporte, medicina, prevenção, tratamento, tem muita coisa para ser discutida. Fico à disposição, aí, para quem quiser também entrar em contato, tirar alguma dúvida.

Luiza: Tá bem, muito obrigada, viu? Tchau, ouvintes! Esse foi o episódio do nosso podcast do projeto Rio Atleta.

Lesões Articulares em Esportes de Luta

*Luiza Ribeiro Cruz Pereira
Thanguy Gomes Friço*

Luiza: Olá, ouvintes! Bom dia, boa tarde, boa noite. Aqui quem fala é Luiza Ribeiro. Eu sou bolsista de graduação do projeto Rio Atleta e estudante de medicina da Unirio. Estou aqui novamente com vocês, tratando sobre um tema muito importante, que são as lesões articulares em lutas, principalmente Jiu Jitsu, Judo e Karate. E para falar sobre esse tema, eu trouxe um convidado muito especial, doutor Thanguy. Se apresente para nós, doutor Thanguy.

Thanguy: Tudo bom, gente? Como diz, Luiza, bom dia, boa tarde, boa noite. É muito interessante, né? Essa dinâmica que a gente tem hoje do mundo online, porque qualquer hora é hora para a gente poder aprender. Eu sou médico, sou ortopedista há 26 anos e sou cirurgião de coluna. Só que eu falo que a gente trabalha com todas as áreas da ortopedia. Antes da gente pensar em cirurgia, a gente pensa sim na parte de reabilitação, na parte de bem-estar, de qualidade de vida e será um prazer conversar esse tema das lutas, sobre as lesões mais frequentes e o que a gente pode fazer para tratar e melhorar o nosso rendimento físico.

Luiza: É uma honra para a gente receber você, doutor Thanguy. Vamos começar a nossa conversa, então. O que caracteriza as lutas como o Jiu-Jitsu, Judo e Karate em termos de demandas físicas?

Thanguy: Olha só, as lutas, durante um tempo muito grande, foram estigmatizadas, não é? No Brasil, as pessoas que lutavam, antigamente, eram tidas como pessoas que gostam de confusão. Na verdade, é até pelo contrário, não é? As lutas que ensinavam a disciplina e a não precisar utilizar a sua força sem necessidade. Aqui no Brasil, hoje, algumas modalidades são referências no mundo. Por exemplo, o Jiu-Jitsu, que nasceu no Brasil e uma outra, que

não comentamos, a capoeira, né? A capoeira também possui uma permeabilidade muito grande nas comunidades brasileiras. Então, o brasileiro, eu brinco, Luiza, que é um povo lutador e as lutas, trabalham com a dinâmica corporal de uma forma completa. Eu falo o seguinte, as pessoas precisam entender três conceitos em relação à saúde do sistema musculoesquelético. Lógico, existem muito mais que apenas três. Mas eu falo três como forma de facilitar. Então, primeiro: são atividades cardiovasculares, que melhoraram o nosso condicionamento cardíaco e a nossa parte respiratória. Segundo ponto: flexibilidade. As lutas, todas elas, envolvem um condicionamento de flexibilidade, que é um dos pontos negligenciados de nossa saúde. A Organização Mundial de Saúde orienta que devem ser realizados exercícios de flexibilidade pelo menos uma a duas vezes por semana. E as lutas atendem a aptidão de flexibilidade, mas também aptidão de força, que é o ganho de força muscular. Então, eu falo que as lutas, de uma forma geral, trabalham tanto o cardiovascular, quanto a flexibilidade e a força. Ou seja, sendo exercícios considerados completos para que a gente realmente possa ter esse condicionamento físico e a saúde como um todo, não é, Luiza?

Luiza: Considerando que são exercícios, assim, completos, que trabalham toda a dinâmica corporal, quais são as principais articulações envolvidas em lesões relacionadas a esses esportes?

Thanguy: Olha só, na verdade, quando trabalhamos com as lutas, algumas articulações são mais exigidas, apesar de se utilizar o corpo como um todo. De todas elas, a que tem o maior número de lesões, disparado é o joelho. Em todas as modalidades esportivas que a gente tem, o joelho acaba sendo um grande problema, principalmente, as lesões de menisco e as lesões ligamentares. Mas, olha que coisa interessante, Luiza, por mais que a gente ache que as lutas sejam algo violento, as lesões, por exemplo, de joelho, no judô, são quase três vezes menos frequentes que no futebol. Então, observamos, a lesão de joelho como a mais frequente, porque, talvez, seja uma das articulações mais instáveis. Além do joelho, outras duas articulações muito lesionadas são ombro e coluna, não é, Luiza?

Em alguns esportes, por exemplo, o karate, que trabalha muito com chutes e com contato, a gente também pode ter muita lesão de tornozelo. Por isso, temos que nos atentar, principalmente, para essas articulações na hora de se alongar e de fazer um aquecimento.

Luiza: Acho muito importante esse seu comentário aqui, doutor Tanguy. Para priorizarmos alguns movimentos durante o aquecimento e alongamento que precedem à prática esportiva. Então, considerando cada tipo de luta, vamos falar de uma daquelas que têm sido mais praticada no Brasil: o Jiu-Jitsu, correto? Quais são as lesões que mais ocorrem no Jiu-Jitsu? Essa modalidade que agora está em alta tanto entre as crianças, como entre adultos. Todo mundo está lutando Jiu-Jitsu no Brasil.

Thanguy: Sim, e o Jiu-Jitsu, ele é tão interessante que exporta atletas pro mundo todo. Por exemplo, eu, atualmente, atendo atletas que dão aulas dessa modalidade nos Estados Unidos. Eu tenho atletas que dão aula na Europa e é um mercado que cresce muito em Dubai e nos Emirados Árabes. Realmente, temos bons professores e atletas de Jiu-Jitsu. Estamos exportando a “tecnologia” do Jiu-Jitsu para o mundo, mesmo. Vamos discutir, então, as lesões mais frequentes nessa modalidade. Uma delas são as lesões de joelho. Como eu havia dito, as lesões ligamentares e as lesões de menisco são as mais comuns. Mas, também, ocorrem com frequência lesões de ombro, porque o Jiu-Jitsu envolve muitas “chaves”, não é? Muitas imobilizações. Uma coisa que é interessante é que, quando um golpe está perfeitamente encaixado, muitas vezes é melhor a gente bater e realmente desistir daquela posição, do que permitir uma lesão ligamentar. Por quê? Um atleta com uma lesão de ligamento cruzado, durante uma prática de Jiu-Jitsu, precisa de, no mínimo, seis meses de reabilitação e, muitas vezes, de uma cirurgia. Na maioria das vezes, as lesões do ligamento cruzado anterior, em atletas, exigem cirurgia. Darei alguns exemplos que não possuem relação alguma com a luta. O Pedro, ex-jogador da seleção brasileira e atleta do Flamengo FC teve uma lesão ligamentar, precisou fazer uma cirurgia de ligamento e está, praticamente, parado há seis meses. O Neymar mesmo também teve uma lesão do

ligamento cruzado e precisará de seis meses a um ano para essa reabilitação. Então, reforço aqui, quando aquele golpe está “encaixado”, é muito melhor a gente desistir e partir para uma próxima luta que realmente colocar aquela articulação em risco. Se você, às vezes, tiver uma luxação de ombro, pode apresentar uma lesão ligamentar com necessidade de cirurgia. Então, em relação ao Jiu-Jitsu, focamos nas lesões de joelho e nas lesões de ombro. No judô, existe uma diferença porque o judô, diferentemente do Jiu-Jitsu, envolve queda. O mecanismo de queda que, no Jiu-Jitsu, quase não existe, no judô há envolvimento de lesões ligamentares e, às vezes, de as fraturas. No judô, a fratura de clavícula é uma coisa mais frequente, não é? E aí, como é que eu evito essas fraturas? Através do treinamento adequado, da técnica adequada, de quedas adequadas. Agora, no karatê, por envolver muito chute e muito contato, às vezes, ocorrem entorses, principalmente do tornozelo, distensões ligamentares e fraturas dos ossinhos do pé. Por fim, em relação à capoeira, diferentemente dos outros três, envolve um movimento “dançado” e é quase como uma dança com defesa pessoal. Por isso, ela pode cursar com lesões de coluna, pois há muitos movimentos com essa parte do corpo. Logo, a pessoa precisa, realmente, ter um condicionamento para poder praticar essa modalidade de forma mais adequada.

Luiza: Achei interessantíssimos os seus comentários sobre a queda do judô. Realmente, para nós, que estamos assistindo ao esporte de fora, não pensamos na possibilidade de fratura, principalmente de clavícula. Nessa linha, eu queria saber até que ponto essas lesões agudas podem ser tratadas em casa e o que dá para fazer em casa? Quando a gente precisa procurar um profissional? Quais são os sinais de gravidade que precisam nos acionar o alerta para para procurarmos ajuda de um ortopedista?

Thanguy: Luiza, isso é interessante, não é? Falarmos em relação a lesão, quando procurar essa ajuda. Na maioria das vezes, quando a gente tem uma lesão, o corpo vai responder com três sintomas e sinais principais. O primeiro é dor, o segundo é instabilidade daquela articulação e o terceiro é contratura muscular. Na

maioria das vezes, a nossa musculatura forma o que chamamos de trigger points, ou pontos dolorosos, como uma forma de chamar a atenção. Tanto é que, dos remédios aqui no Brasil, o mais utilizado pra doenças musculoesqueléticas, independente de falar marca ou não, é o Torcilax[®]. Por que o Torcilax[®]? O Torcilax[®] tem um pouquinho de analgésico, um pouquinho de anti-inflamatório e um pouquinho de relaxante muscular. Então, ele atua sobre a dor, a inflamação e a contratura muscular. Agora, quando eu tenho qualquer sintoma que ultrapasse três dias, ou seja, que se estenda para além da fase aguda do trauma, como muita dor, muita limitação funcional ou muita contratura, é interessante procurar um médico ou um fisioterapeuta para que se encontre o diagnóstico e para reabilitação correta desse atleta.

Luiza: É também uma questão de autoconhecimento, não é? A gente precisa reconhecer os nossos limites, quando parar e quando procurar um profissional.

Thanguy: Sem dúvidas. Por exemplo, se esse atleta tiver uma impotência funcional ou, Luiza, um trauma no joelho, seguido de inchaço dessa articulação, às vezes, a lesão pode ter sido mais grave. Precisa esperar 72 horas nesse caso? Não! Devemos procurar ajuda de forma mais precoce, muitas vezes. Resumindo, se surgir uma lesão no ombro, então a própria pessoa precisa reconhecer a intensidade da dor “peraí, a minha dor tá leve, tá uma dor tranquila.” Depois, sei que já comentamos de medicamento para lesão aguda, mas na maioria das vezes, eu sempre recomendo gelo, não é nas primeiras 24 a 48 horas. Por último, a imobilização daquela articulação, para se evitar ficar movimentando. Usar algum analgésico também ajuda e a elevação daquela superfície ou articulação, dependendo do local da lesão. Supondo que você teve um entorço do joelho ou alguma lesão da mão. Quando você faz uma elevação, você ajuda na drenagem da região, melhorando muitas vezes os sintomas.

Luiza: Nossa, realmente, são coisas simples que ajudam bastante. Muito obrigado, Dr. Thanguy! Eu também pratico esporte pela minha faculdade e, com certeza, colocarei em prática essas dicas que o senhor está dando sobre gelo e a elevação do membro.

Gelo é uma coisa muito intuitiva. Todo mundo acaba pegando, mas assim, elevação do membro também é uma coisa importante.

Thanguy: A elevação é muito importante, não é? Porque um dos grandes problemas, Luiza, será o inchaço daquela articulação. Logo, quando eu faço a imobilização gelo e a elevação, acontece, como disse, uma ajuda em relação a todo o sistema anti-inflamatório do organismo.

Luiza: Certo, então, pega essas dicas aí, ouvintes, e vamos colocá-las em prática.

Agora, já que a gente falou sobre os tipos de lesão e os mecanismos, quando procurar um profissional ou não, podemos falar sobre prevenção. O que a gente pode fazer pra prevenir essas lesões?

Thanguy: Luiza, olha só, é uma coisa básica que eu falo. O próprio alongamento, o aquecimento da articulação leva a um estiramento das fibras, fazendo uma preparação. Mas, eu falo para as pessoas, esse alongamento, é um alongamento que eu preciso esperar pelo menos de 10 a 15 segundos. Muitas vezes se negligencia esse tempo e a pessoa quer começar a prática logo. “Ah, um, dois, três, um, dois, três,” Isso não é alongamento, gente! Alongamento envolve estiramento, preparação. Esse aquecimento, aquele tempinho, que às vezes você vai gastar de 10 a 15 minutos aquecendo a sua articulação, condicionando o seu corpo, pode ter certeza que te fará economizar horas, prevenindo a lesão. Portanto, esse aquecimento e o alongamento são fundamentais. Segundo ponto, Luiza, o uso da técnica adequada. Por exemplo, como a gente falou, no judô, aprender as técnicas de enrolamento, no karatê, as técnicas de chute e, no próprio jiu-jitsu, todas as chaves adequadamente. É muito importante que você observe a técnica para que não se machuque e nem machuque os outros também, não é? Isso é muito importante. A gente fala muito da nossa preservação, mas, independente de você estar lutando contra alguém, na maioria das vezes, você está lutando contra um amigo, contra um colega, um rival, que não é um rival, né? Rival durante aquela luta, mas que nada mais é do que um atleta, assim como você, que tem vontade

de ganhar, de fazer tudo. Terceiro ponto, é importante realizar o manejo adequado dos equipamentos. Se o atleta possui algum problema no tornozelo, por exemplo, ela pode utilizar uma tornozeleira. A tornozeleira atua estabilizando a articulação do tornozelo, ou dependendo do caso, uma joelheira que não te atrapalhe, mas que possa às vezes te dar uma estabilidade maior. Resumindo, os três fatores principais para prevenir lesões são aquecimento, alongamento, técnicas adequadas e uso equipamentos, como munhequeiras e tornozeleiras.

Luiza: Quais são os sinais que uma articulação ou um ligamento podem dar de sobrecarga antes de uma lesão? Existe algum sinal que a gente consegue identificar ainda durante a prática que acenda um alerta?

Thanguy: Olha só, Luíza, o nosso corpo, como sempre falo, que é muito inteligente. Por isso, precisamos escutá-lo antes de agir. Uma coisa importante é não tomar analgésicos ou anti-inflamatórios pra poder ir treinar, pois a dor é um sinal de alerta. Então, por exemplo, se você está lutando e, durante a luta, sente com frequência aquele desconforto no ombro, ou na coxa, ouça o seu corpo! Muitas vezes, a pessoa deseja treinar, porque, às vezes, possui alguma competição. O que a pessoa faz? Toma um analgésico ou um anti-inflamatório e treina mesmo assim. Qual é o grande problema de se fazer isso? A dor, ela é um sinal importante, ela é um sinal vital. Se você desarma esse alarme, lesiona. Eu já peguei vários atletas que se machucaram nesse sentido. Eles já estavam sentindo alguma dor, tomaram um anti-inflamatório ou um analgésico para poder treinar. Eu falo que se você for fazer uso de algum analgésico ou anti-inflamatório, o ideal é que você faça depois do treino, e não antes do treino, porque senão você desativa esse mecanismo de proteção que é a dor.

Luiza: E agora, para fechar, para encerrar, a gente já comentou um pouco sobre isso, sobre o tratamento das lesões. Mas, imediatamente, o que eu faço depois de uma lesão, independente, de qual for? Tem um protocolo que a gente pode seguir?

Thanguy: Vamos lá, olha só, a pessoa teve uma lesão de determinada articulação, até que ela seja avaliada, você tenta aliviar a dor e manter a articulação estável. Então, a primeira coisa é imobilizar aquela articulação. Essa imobilização, caso você possua algum suporte, pode ser imobilizada com a tala. Se você não tiver, a gente pode tentar algum pedacinho de madeira, ou até mesmo um papelão. Enfim, a gente pode imobilizar essa articulação com alguma superfície mais rígida. Por isso, na maioria das vezes, principalmente, quando as pessoas fazem algum esporte, é interessante se ter, digamos, uma maletinha de primeiros socorros, né? Que seria o quê? Ataduras, ter alguma gase, em caso de corte e ter aquelas talas metálicas, porque as talas metálicas permitem a imobilização. Então, o primeiro ponto: imobilização. Segundo, seria colocação de gelo. Aí as pessoas perguntam, e quando é que a gente usa calor? Na maioria das vezes, 24 a 48 horas após a lesão, a gente usa gelo. Porque o gelo, além de ser analgésico, ele diminui o inchaço da articulação. Sendo que depois das 48 horas, a maioria das vezes a gente indica calor, a compressa morna. Por quê? A compressa morna é relaxante muscular. Ela ajuda a diminuir, digamos, a própria formação do hematoma. Então 24 a 48 horas, eu acabo indicando gelo. Depois das 48 horas, compressa morna. E, como eu falei, elevação da extremidade. Outra coisa, Luiza, que é interessante reforçar, eu sempre tenho que lembrar o seguinte, o elevar, é sinônimo de colocar esse membro acima do nível do coração. Por exemplo, se eu estivesse sentado e botar minha perna elevada aqui, não está elevada, porque ela tem que estar acima do nível do coração. Então, qual é a dica? A dica é a pessoa deitar-se no chão e colocar o pé ou em cima do sofá, ou na cabeceira da cama ou numa mesa, em alguma coisa no qual o nível do coração, que é o seu referencial. Em relação à elevação, por exemplo, de braços, eu sempre falo para a pessoa deitar-se de costas, fazer essa elevação, e aí você pode fazer alguns movimentos que ajudam, inclusive, na drenagem linfática da região.

Luiza: E eu tenho uma curiosidade, doutor, com relação a essas pomadas que a gente passa para a dor, como diclofenaco, ou mesmo o gelol, o que o senhor pensa sobre isso?

Thanguy: Olha só, eu acho que são fantásticas! Só para você ter noção, até 2022, o pessoal achava que essas pomadas eram mais psicológicas, só que o que acontece? Em 2022, os ganhadores do prêmio Nobel de Medicina, demonstraram uma parte dos receptores de pele. Então, o que acontece? Essas pomadas ajudam a sinalizar para uma região do cérebro que aquela parte do corpo precisa de cuidados. Então, na maioria das vezes, além de eu fazer a imobilização da região, elevação e gelo local, posso usar, às vezes, algum anti-inflamatório. Eu sempre faço alguma pomada tópica. Então, assim, principalmente, nas pomadas que possuímos hoje, a base de medicamento, por exemplo, é diclofenaco ou nimesulida. Essas são opções medicamentosas, mas temos outras opções, que, por exemplo, tem arnica, angiroba, copaíba, sucupira, que são anti-inflamatórios naturais e têm um poder fantástico de sinalizar para o nosso cérebro que aquela área precisa de cuidados. Por isso, na grande maioria das vezes, eu sempre associo uma pomada tópica. O que a gente não sabia antes explicar? Como os receptores da pele atuavam nesse mecanismo da dor. Só que, depois do Prêmio Nobel de Medicina, nós começamos a prestar mais atenção, especificamente, aos receptores de pele que ajudam na sinalização para poder tratar toda essa região. Então, o que eu recomendo para as pessoas, na maioria das vezes, então, fase aguda, 24 a 48 horas, 20 minutos de gelo local. Outra coisa, não é queimar a pele, não, tá! As pessoas botam uma hora de gelo e o gelo, ele queima. Eu já peguei vários pacientes com bolhas, bolhas na região da lesão. O gelo são 20 minutos, três vezes ao dia, da mesma forma. Resumindo, de 24 a 48 horas, eu faço 20 minutos de gelo seco e passo uma pomada em cima. Essas, ou de diclofenaco, nimesulida, ou, como eu falei, ou à base de arnica. Sendo que, depois das 48 horas, compressa morna, do mesmo jeito, sem queimar a articulação. Senão, você vai ficar não com um problema só, você ficará com dois. Além de você ter uma lesão na articulação, você ainda vai ter uma queimadura. A gente precisa, realmente, prestar atenção. São 5 a 20 minutos também de compressa morna.

Luiza: Vamos anotando as dicas aí, pessoal! Anotando tudo aí. E nos casos em que, realmente, a lesão se consagrou. Por exemplo, a gente teve uma ruptura de ligamento. Quais são as opções de tratamento, assim, mais eficazes? Existe um consenso ou isso varia de paciente para paciente?

Thanguy: Olha só, Luiza, a maioria das vezes, eu até falo, 90% das lesões que a gente tem em lutas, são lesões que não necessitam cirurgia. Porém, quando a gente tem uma ruptura ligamentar, como eu falei, do ligamento cruzado anterior do joelho, ou uma lesão meniscal, ou eu tenho uma luxação do ombro que a gente chama de slap. Que é o quê? O ombro possui uma cartilagem que ajuda na estabilização. Quando a gente tem uma lesão dessa cartilagem, muitas vezes eu posso precisar de cirurgia. Lembrando que, a maioria das vezes, as lesões de fratura, são diagnosticadas através da radiografia. As radiografias são suficientes para diagnosticar as fraturas e as luxações. Porém, quando eu tenho uma lesão ligamentar, na maioria das vezes, eu preciso fazer uma ressonância, que é o exame mais específico que a gente tem. Se eu não consigo fazer um diagnóstico de ruptura do LCA, o ligamento cruzado anterior, só com radiografia, a gente vai ter que evoluir e realizar exames mais específicos. Só que isso vai depender de caso a caso. Do tipo de ruptura e do tipo de tratamento necessário. Mas, em determinados casos, a gente precisa sim do tratamento cirúrgico e da reabilitação fisioterápica depois, que é fundamental na recuperação de qualquer atleta.

Luiza: Thanguy, o bate-papo foi ótimo. Apreendi muitas coisas para o senhor, hoje. Tem alguma mensagem final que o senhor queria deixar aqui para a gente, para os nossos ouvintes?

Thanguy: Luiza, parabéns pelo seu trabalho de levar informação para as pessoas. Eu falo que, realmente, a pandemia trouxe muita coisa ruim para a gente. Muitas pessoas morreram, a gente perdeu muita gente. Só que ela trouxe esse olhar do mundo online, do qual a gente consegue levar informação. Que vocês possam, realmente, utilizar essas informações e que vocês nunca deixem de fazer atividade física! Que a atividade física possa ser um dos elos da sua saúde, para que você possa se sentir feliz e para que você possa, realmente, fazer a sua vida valer a pena.

Luiza: Muito obrigada, doutor Tanguy!

Thanguy: Obrigado, Luiza! Um beijo para todo mundo!

Luiza: Espero te encontrar em outros episódios, quem sabe?

Thanguy: Ah, em breve, em breve estaremos. Muito obrigada, Luiza.

Luiza: Obrigado a vocês também, ouvintes, por ficarem até o final conosco e até a próxima!

Referências

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Edições 70, 2011.

BOHLMANN, T. J. Injury prevention in martial arts. Sports Medicine, v. 49, n. 1, p. 1-8, 2019.

EMERY, C. A. Risk factors for injury in child and adolescent sport. Clinical Journal of Sport Medicine, v. 13, n. 4, p. 256-268, 2003.

FRISCH, A. et al. Injury epidemiology in professional football. British Journal of Sports Medicine, v. 43, n. 8, p. 603-608, 2009.

LINKE, D. et al. *The FIFA 11+ program: effective injury prevention in amateur football*. Journal of Science and Medicine in Sport, v. 21, n. 7, p. 676-681, 2018.

SOLIGARD, T. et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. British Journal of Sports Medicine, v. 44, n. 11, p. 787-793, 2008.

Maternidade e Autocuidado

*Laura Stael Porto Peçanha
Wanda Cristina Carvalho da Silva*

Introdução

A maternidade é, sem dúvida, uma das experiências mais transformadoras na vida de uma pessoa. Ela traz consigo desafios, alegrias, dúvidas e a constante necessidade de encontrar um equilíbrio entre os cuidados com os filhos e o cuidado consigo mesma. No entanto, ainda persiste a visão de que a mulher é a principal responsável pelo lar e pela criação dos filhos. Nesse contexto, o autocuidado é um pilar essencial para a saúde reprodutiva, materna e neonatal, permitindo que mulheres adquiram conhecimento, desenvolvam habilidades e exerçam autonomia em relação ao próprio bem-estar ao longo de diferentes fases da vida. (NARASIMHAN et al., 2020)

As mídias sociais têm representado um espaço importante para que as mulheres relatem as questões relacionadas à desigualdade de gênero no mercado de trabalho. De acordo com Pessoti (2022), ao retornar ao mercado de trabalho após o período doméstico, a mulher vivencia uma redução em sua influência e representatividade, o que a torna mais vulnerável aos estereótipos e pressões de gênero.

O dilema sobre o tempo de afastamento do mercado de trabalho após a maternidade é uma realidade enfrentada por muitas mulheres, que precisam encontrar um equilíbrio entre a identidade profissional, os cuidados com os filhos e o próprio bem-estar. Esse processo exige uma reflexão profunda sobre o papel da mulher na sociedade e o impacto de suas escolhas.

Nesse contexto, a transcrição de episódios de podcast tem se consolidado como uma prática importante para ampliar o alcance e a acessibilidade dos conteúdos. A utilização do podcast como tecnologia educacional na área da saúde tem demonstrado benefícios significativos, com um número crescente de estudos voltados à sua

aplicação em temas relacionados à promoção da saúde. Além da produção dessas mídias, é fundamental investigar sua efetividade em diferentes contextos e públicos, visando à excelência nos processos educativos.

No podcast "Maternidade e Autocuidado", produzido no âmbito do projeto Rio Atleta, é abordada a importância de resgatar a identidade materna e cuidar da saúde mental e física. O episódio destaca como o autocuidado, um tema central, pode ser fundamental para o bem-estar das mães. A participação da psicóloga Wanda Cristina, especialista em psicologia obstétrica, enfatiza a necessidade de um cuidado integral, que vai desde o planejamento da gravidez até o pós-parto. A abordagem traz à tona a importância do autocuidado não apenas físico, mas também emocional, contribuindo para o fortalecimento da saúde mental das mulheres, algo essencial nesse período de suas vidas.

Laura: Bom dia, boa tarde, boa noite, ouvintes. Aqui quem fala é a Laura Stael, estudante de enfermagem da Unirio e bolsista do Rio Atleta. Hoje, eu trouxe uma convidada para abordar um tema importantíssimo para os nossos colaboradores do projeto e para todos vocês que nos ouvem, que é a maternidade e o autocuidado. Para falar sobre esse tema, temos uma convidada, a Wanda Cristina, que é psicóloga. Seja bem-vinda, Wanda, obrigada por esse nosso convite. Você poderia se apresentar um pouco para a gente?

Wanda: Oi, Laura, muito obrigada pelo convite. Bom dia. Como vocês já sabem, eu sou psicóloga. A minha especialização é em psicologia obstétrica, eu vou cuidando de mamães. Eu realizo atendimentos online e presencial, focado na maioria deles, em mulheres, mães, gestantes, casais. Desde o planejamento em ter um bebê até o pós-parto. Minha linha teórica é na gestalt de terapia e eu atendo tanto online quanto presencial, aqui no Rio de Janeiro e em Niterói. Muito prazer, obrigada pelo convite, Laura. Muito legal.

Laura: Eu acho que uma das demandas que as pessoas mais trazem para a gente, quanto à maternidade e ao estilo de vida, são

as adaptações da rotina como mãe. Para você, quais são os impactos psicológicos mais significativos ao se estabelecer uma rotina, sendo responsável pela demanda de mais uma pessoa?

Wanda: Olha, Laura, é uma demanda que chega muito no consultório. Existem muitos deles, muitos impactos, mas eu vou trazer alguns aqui que eu acho que seriam os principais. O primeiro deles é a sobrecarga mental. Essa sobrecarga mental, ela se refere justamente ao esforço constante de planejar, organizar e gerenciar as tarefas e responsabilidades de uma vida diária, tanto para ela mesma, como mãe, quanto para um bebê, em alguns casos até mesmo de um parceiro. E nesse caso do parceiro, em qualquer âmbito, em qualquer configuração familiar.

No contexto da maternidade, isso pode gerar justamente uma sensação de estar sempre ligada, de estar sempre no 220, o que é altamente desgastante, pode levar a esse esgotamento mental. Além dessa sobrecarga, nós temos a pressão para atender as demandas de outra pessoa, que pode aumentar justamente os níveis de ansiedade.

Por exemplo, essa mãe muitas vezes se preocupa em constantemente oferecer o melhor para os seus filhos, o que pode resultar em uma ansiedade relacionada a decisões do dia a dia, nessa expectativa de desempenho, tanto no papel de mãe, quanto no papel, por exemplo, marido-trabalho. E quando junta tudo isso, fica difícil da mulher principalmente se reconhecer. E aí ela assume um papel de cuidadora 100%, seja como mãe ou em qualquer outro contexto, isso faz com que ela perca, perde aquela conexão com ela mesma e a sua própria identidade. Isso acontece demais, porque ela começa a perder os interesses em coisas que ela gostava antes, por exemplo, uma atividade, coisas amigas. Ela não lembra mais o que ela gosta. Isso pode levar justamente a um sentimento de vazio, como se a sua própria vida tivesse sido colocada em segundo plano. Sim, e isso gera muitos impactos na autogestão e no autocuidado da mulher, com certeza.

Laura: E qual a relação dessas questões que você mencionou com a alimentação e a prática de exercícios físicos?

Wanda: Olha, a ansiedade primeiro é uma das principais, porque ela pode levar a um episódio de alimentação emocional, ou seja, ela usa a comida como uma forma de aliviar o estresse ou a angústia. Muitas pessoas recorrem aos alimentos ricos em açúcar ou gordura para fornecer prazer imediato, né? Quem nunca fez isso? Comeu aquele chocolate, aquela batata frita, quando está muito estressada. Mas isso, claro, pode trazer muitos prejuízos para a saúde física e agravar ainda mais o estresse e a ansiedade a longo prazo. Por exemplo, uma mulher, uma mãe ali com um estresse, uma sobrecarga muito grande, ela pode buscar justamente aqueles lanches rápidos, hambúrguer, McDonald's, tudo isso e virar um ciclo vicioso de uma má alimentação. Trazendo junto com isso o estresse crônico, gerado por múltiplas responsabilidades, ele tende a reduzir a motivação e a energia para a prática de exercício físico, ou seja, a exaustão mental pode fazer com que o exercício seja visto como mais uma obrigação que ela tenha, ao invés de uma forma de autocuidado. Isso, por sua vez, agrava os efeitos do estresse, já que o exercício é uma das melhores formas de reduzir os níveis de cortisol e liberar endorfina, já que ele promove a sensação de bem-estar.

Por exemplo, uma mãe pode se sentir tão sobrecarregada que ela vai evitar qualquer atividade física, seja uma caminhada, mesmo que curta, justamente porque o cansaço, aquela sensação sempre de estar cansada, vai vir na frente, impedindo que ela tente fazer algo novo. O que a gente pode fazer junto ao estresse com a ansiedade, caracterizando muito a questão dos alimentos, já que não tem como fazer um exercício de alimentação.

Alimentos nutritivos têm um impacto direto na saúde mental. Dietas ricas em nutrientes, como ômega 3, vitamina do complexo B e antioxidantes, ajudam principalmente na regulação do humor e promovem maior clareza na saúde mental e na energia. Uma alimentação, por exemplo, desequilibrada, como batata frita, gordura, açúcar, pode aumentar o risco de depressão, de ansiedade, fadiga, tornando mais difícil essa vida diária com esse autocuidado. Já os exercícios físicos, ele já é comprovado há muito tempo que

ele traz muitos benefícios, principalmente para a sobrecarga e para a ansiedade.

Ele ajuda a liberar os neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, que são fundamentais para melhorar o humor e reduzir os sintomas da depressão e da ansiedade. Além disso, ele pode ser um momento ótimo de uma conexão com ela mesma, para ela se desconectar daquela rotina e ter um momento só para ela naquela atividade física, nem que seja realmente uma caminhada, uma yoga, tudo isso que ela possa fazer para ter um momento dela.

Laura: São momentos justamente, como você mencionou na rotina, de se colocar como o primeiro plano, voltar, retomar, se sentir no controle da sua vida, né?

Wanda: Exato, porque o exercício é algo que não vai ter ninguém ali por ela, vai ser só ela com ela mesma. Não vai ter um bebê chorando, precisando, demandando dela numa academia, por exemplo, ou um chefe querendo alguma demanda de trabalho, não vai ter todos esses aspectos que ela teria dentro de casa quando volta, entre aspas, para a vida real. Então, ali é um momento que ela realmente consegue se desconectar, nem que seja por um período rápido, para jogar todo aquele acúmulo de estresse em algum local, né? Porque esse manejo dos sentimentos, manejo da raiva, por exemplo, que muitas vezes vem uma raiva muito grande na gente, só que a gente nunca sabe lidar com a raiva, é algo muito comum e muita gente não sabe gerenciar a raiva.

Assim como a ansiedade, o que a gente faz, né? A gente vai para a comida, que é o mais fácil, a gente não quebra nada, a gente não agride ninguém, né? Então, a comida é sempre o fator mais fácil de acesso e o que causa um prejuízo direto nela mesma. Então, ter esse momento da atividade física, incluir ali uma alimentação rica em frutas, vegetais, grãos, proteína, ajuda imensamente a estabilizar esse humor, dá uma energia. Claro que sempre buscar um nutricionista, né? Para fazer um direcionamento mais adequado para cada pessoa, porque cada pessoa realmente tem uma estrutura, tem uma questão específica, às vezes tem até uma comorbi-

dade que pode ser até desencadeado durante a gestação, como pressão alta, diabetes. Então, tudo isso tem que estar sempre sendo acompanhado com um médico.

Laura: Sim, e aí todas essas questões vão funcionando meio como um efeito cascata, né? Uma vai influenciando a outra, que vai influenciando a outra... Aí quando a gente percebe, dá aquela sensação de que perdeu o controle de tudo de forma global. E com isso também a gente pode observar um impacto muito grande da sociedade na maternidade. Então, você acha que a culpa materna e a solidão materna são temas muito debatidos atualmente? E na sua visão, as cobranças internas e sociais e a ausência do autocuidado, elas se retroalimentam?

Wanda: Claro, sem dúvida. Olha, principalmente no consultório chega demais, né? Porque as mães muitas vezes enfrentam um nível elevado de autocritica, resultando sempre numa expectativa pessoal irreal. A gente sempre tem essa questão da irreabilidade.

Elas sentem que precisam ser, entre aspas, perfeitas em todos os aspectos da maternidade. Mesmo oferecendo ali o melhor cuidado, se dedicando em tempo de qualidade aos filhos, mantendo a casa organizada e, em muitos casos, conciliando com o trabalho, outras responsabilidades como casamento, família.

Essa pressão interna de sempre ter que, entre aspas, dar conta de tudo, alimenta um sentimento de culpa constante. Especialmente quando percebem que não conseguem atender justamente a todas as demandas. Aí vem as quebras de expectativa, né? Porque é impossível dar conta de tudo isso.

Além dessas cobranças internas, essas mães também são impactadas justamente pelas expectativas sociais. Que, claro, podem sempre vir de uma forma igualmente pesada para elas. A sociedade, muitas vezes, traz essa ideia de glorificar a ideia de uma mãe que é sempre devota, incansável.

O que reforça essa crença de que colocar as próprias necessidades em segundo plano é uma virtude. Nas redes sociais, nós vemos isso. Famílias e até mesmo os grupos de mães que têm uns ambientes, por exemplo, de grupos de WhatsApp. Esses grupos

reforçam muito isso. Então, essa comparação sempre que tem que atender uma maternidade ideal, quando é isso é inatingível. Quando essas mães não conseguem se encaixar nesse padrão, a culpa se intensifica, reforçando uma sensação de fracasso. Diante de tudo isso, de toda essa pressão interna e externa, o autocuidado, principalmente, é visto como um luxo ou algo egoísta.

A mãe vai se sentir que, ao reservar um tempinho para ela, ela está negligenciando o seu filho ou as outras responsabilidades. Com esse sacrifício contínuo das próprias necessidades, vai começando a gerar o que é uma exaustão, tanto física quanto emocional. O que vai diminuindo ainda mais a capacidade dela lidar com as demandas do dia a dia de forma saudável. Sem esses momentos de recarga, como a gente falou, de um exercício, de uma alimentação, se ela não tiver essas recargas, essas mães tendem, principalmente, a se sentir sobrecarregadas, emocionalmente isoladas. E aí vai fazendo praticamente um ciclo.

Uma culpa, vem uma cobrança, a falta de autocuidado e a solidão. Então, essa solidão materna, muitas vezes, surge da falta de espaço para ela compartilhar essa vulnerabilidade. Essa vulnerabilidade é agravada pela sensação de que precisa aparentar que está no controle, que está tudo bem. Aí, consequência disso, vem o que? O isolamento social e emocional. Vai se intensificando à medida que essa mãe sente que, literalmente, não está conseguindo responder as expectativas impostas, tanto por ela, quanto pela sociedade. Essa falta de tempo para manter conexões sociais, e até mesmo com ela mesma, que vai aumentando essa culpa, sensação, isolamento. Então, fica sempre nesse ciclo. Culpa, cobrança, falta de autocuidado e solidão. Então, isso é algo que vem demais na clínica. É algo que a gente sempre tem que estar ali, realmente, com um cuidado muito grande.

Laura: E você acha que pode estar relacionado essa autoexclusão, a expectativa de não ser tão cobrada? Tipo assim, se eu não comentar sobre as minhas vulnerabilidades, eles não vão querer dar pitaco, digamos, na forma como eu crio o meu filho, sabe? Para não se sentir tão exposta.

Wanda: Sim, sim. E esse tipo de atitude acaba caindo num gatilho também, porque ao mesmo tempo que eu não vou falar das minhas questões, eu não vou abrir ali uma brecha para críticas, mas, ao "ah, pra que eu vou perguntar pra fulaninha?"

Ela sempre dá conta de tudo. Eu sei que se ela precisasse de ajuda, ela ia falar. Se ela não tá falando, é porque ela não precisa de ajuda. Então, é uma via complicada, em alguns termos, mas é sempre assim. Depende muito com quem ela vai fazer isso. Por exemplo, tem pessoas que, da família, a gente sabe que não é uma família perfeita, mas, ah, aquela tia, que sempre fala o que não deve na hora errada. A gente sabe que, pra esse tipo de pessoa, não é o ideal a gente falar certas coisas.

E a gente fica um pouco mais retraída. Mas, é sempre um contexto, mas nunca se fechar demais, porque isso também gera, principalmente, como eu falei, esse isolamento. De não falar com medo do que vão falar. Justamente, a gente se isola com medo da pressão, mas, também, não pede ajuda, porque tem o medo da crítica de não estar dando conta.

Laura: Sim. Sim. E aí, a gente tem reparado aqui com o nosso bate-papo que é um trabalho conjunto, né? É a psicologia, com a nutrição, a educação física e todas as áreas da saúde, assim, elas se complementam muito nesse cuidado com a maternidade, com o estilo de vida saudável. Então, eu queria saber como as mães podem achar formas de estabelecer rotinas saudáveis e respeitar os seus limites individuais, mesmo com toda essa carga psicológica e social atribuída à maternidade?

Wanda: Olha, eu acredito que a primeira coisa é quebrar esse ciclo, né? Que exige... Quebrar esse ciclo em si, que eu falei, né? De culpa, cobrança, ele exige muita energia. Exige muita perspectiva, também, da pessoa, porque uma maior compreensão sobre a importância do autocuidado é o principal. Ela tem que compreender o que aquele autocuidado significa, né? Porque, para muitas mães, a ideia de uma rotina saudável pode, justamente, parecer fora de alcance, principalmente, por conta da quantidade de responsabilidades. Muitas mães, por exemplo, deixam o bebezinho

na creche 7 da manhã, pegam ele 5, 6 da tarde, chegam em casa e estão mortas de cansada, né? Então, que momento que eu vou fazer uma caminhada? Que momento que eu vou fazer um exercício? Que eu vou comer direito? Muitas delas chegam a ter problemas, por exemplo, de saúde dentária, por, às vezes, dormir sem conseguir escovar um dente. Estão tão cansadas que não conseguem ter um mínimo da saúde e da higiene bucal, de tomar um banho muito rápido e acabar, realmente, tendo problemas de pele, no couro cabeludo, principalmente. Então, é importante a gente redefinir o que significa essa perspectiva de autocuidado na maternidade. Principalmente, uma visão consciente do que ela consegue fazer, e não do que esperam que ela consiga fazer. Minimamente, eu tenho uma condição X, eu não posso me comparar àquela pessoa que tem uma condição YZ, ou só o que aparece nos recortes da pessoa no Instagram, por exemplo. Então, por exemplo, a prática de um autocuidado parcelado, que a gente tem muita essa ideia de ah, eu vou tirar aí duas horas para fazer um exercício, ou vou me exercitar, vou fazer uma alimentação, vou ouvir música, vou ler um livro, tudo isso ao mesmo tempo. E aí, com certeza, não vai ter tempo. Então, fazer isso de forma parcelada, por exemplo, você incluir ali, dividir seus tempos.

Nem que seja, vai ser cinco minutos, você faz uma respiração consciente, pode ser ao mais de fones, ou ouvir uma música, você conseguir ali se alongar, meditar, enquanto o bebê está dormindo, ou está brincando. Cinco minutos que você consiga pegar para ler duas, três folhas de um livro, tomar um chá. Cinco minutos, às vezes, faz toda a diferença no dia dessa mulher. Pode ser no início do dia ou no final do dia, ou enquanto está almoçando, incluir essas práticas de, pelo menos, ah, só cinco minutinhos agora, depois, ah, tem cinco minutinhos. E parcelando esse tempo, sem ser algo tão obrigatório, mas sim vendo como algo que ela precisa fazer para o bem dela. Fora isso, o principal, que eu também acredito que seja, é estabelecer os limites, porque saber dizer não para determinadas demandas, e aceitar que é impossível dar conta de tudo, é essencial. Muitas mães têm dificuldade justamente em estabelecer limites, tanto com elas, tanto com os outros, familiares, o am-

biente de trabalho, por exemplo. E aí, reconhecer os próprios limites e comunicar eles de forma clara e assertiva, é uma forma de autocuidado. Você, por exemplo, fazer uma lista, fazer uma lista de responsabilidades diárias que determine o que eu posso fazer, ou, por exemplo, que pode ser delegado para outra pessoa. Por exemplo, pedir ajuda com tarefas domésticas, ou limitar o tempo ali de um compromisso social para poder liberar um espaço para fazer um exercício. Ah, hoje tem um aniversário de fulaninha que eu não falo há dez anos. Para que eu vou hoje? Eu posso tentar tirar para ir fazer uma caminhada no parque. Sabe? Tirar sempre ali e tentar equilibrar o que realmente é prioridade dentro dos limites que a gente consegue.

A rede de apoio é algo que, assim, eu sempre falo em todos os meus atendimentos, porque é algo realmente muito importante. Nenhuma mãe precisa dar conta de todas as responsabilidades sozinha. Claro que muitas das vezes tem as mães, que são mães solteiras, mães solos, que, infelizmente, têm que sempre estar dando conta ali de muita coisa. Sempre brincar segurando muitos pratos. Mas, por exemplo, uma creche é uma rede de apoio, mas como a pessoa tem ali por mês, por exemplo, de famílias, amigos, ou até mesmo grupos de irmãs da internet, que podem ali ajudar, de alguma forma, a dividir essa carga, isso é muito importante, né? Isso não só permite mais tempo para o autocuidado, mas também oferece apoio emocional e oportunidade dela compartilhar experiências ali com outras mães, ou conhecer, para fazer uma caminhada, ou estar na academia, por exemplo, conhecer outras pessoas, ter esse convívio social, que também é importante. Justamente para evitar aquela solidão. Gerenciamento das expectativas e, principalmente, a autocompaixão é algo que é bem difícil, porque é justamente aquilo que a gente conversou da rede social, né? A expressão parece ser a mãe perfeita. Vem tanto da de fora, quanto de dentro, dessas programas sociais. Então, para criar uma rotina mais saudável, é crucial que aprender a gerir essas expectativas e a prática da autocompaixão. Isso significa o quê? Aceitar que vai ter dias difíceis, e os erros são normais. Perfeição não existe, sabe? Quando

surgiu essa autocrítica, lembre-se que todas as mães enfrentam dificuldades, e o que fazer o melhor possível em cada momento já é o suficiente. Praticar esse autocuidado, ele pode ajudar a aliviar justamente a culpa, o estresse, e muitas das vezes acompanha a maternidade por muitos anos, que é o famoso puerpério, né? Nosso puerpério, na psicologia, ele vai aí pelo menos até os 3, 4 anos. Não é o médico, que justamente a gente compreende que todo esse período, até os 3, 4 anos, é um período muito intenso de mudanças. Por exemplo, quando ela está se acostumando ali com o bebê fofinho, né? Já está se acostumando com a rotina de sono, vai mudando, mudando muito rápido. E esse ajustamento que ela sempre tem que estar fazendo, ela, quando eu digo ela, focado na mãe, mas pode ser, como eu falei, outras configurações familiares, tá? Então, tudo isso é um impacto muito grande nessa mãe. Planejar, por exemplo, esse momento de autocuidado com a família também é algo possível e pode ser muito prazeroso, né? O autocuidado, ele não precisa ser sozinho.

Claro que é muito bom fazer sozinho, justamente pra essa questão de conexão com ela mesma, mas pode ser junto com a família, né? Nada precisa ser, literalmente, ele sozinho. Então, ao invés de ter esse cuidado como algo separado das atividades familiares, ele pode ser integrado a essa rotina. Por exemplo, incluir os filhos na prática saudável junto com ela, como uma caminhada, cozinhar junto, fazer ali uma lasanha, fazer um bolo, pode ser uma maneira de cuidar dela mesma enquanto cria momentos prazerosos com a família também. Sempre incluindo ali limites em tudo, sabe? Porque os limites fazem parte, a gente não tem como sempre deixar aberto isso. Então, eu sempre brinco, eu falo, gente, pra começar com um limite, você tem que experimentar, tem que ver se dá certo. Então, você tem que dar o primeiro passo, ver como funciona. Deu certo? Não deu? Então, vamos experimentar de outra forma, ver qual o limite, até onde eu vou. Ah, mas eu fiz meia hora de caminhada, ficou muito pesado. Então, vamos fazer 15? Sim. Pelo menos vai, sabe? Vai e faz de forma consciente. Nem que você estiver escovando um dente, faça de forma consciente, porque

aquele é o seu momento de escovar dente, sabe? Então, trazer sempre pequenos momentos, seja com a família ou seja sozinha, incluir ali os limites com as pessoas, aprender a pedir ajuda e aprender a dizer não, sabe? Tudo isso, na verdade, são passos que a gente vai criando aos poucos, porque a maternidade não vem com um manual, né? Sim. Cada um vai sempre se adaptando ao que consegue na sua realidade, no seu contexto. Tudo isso aqui, é claro, as pessoas têm que se adaptar ao contexto que tem, mas é bem possível pôr na prática. Desde que seja minimamente calculado para a demanda da pessoa. Acho que é isso.

Laura: Dois pontos que eu achei muito interessantes, que eu percebo também nas minhas consultas de enfermagem, são a dificuldade em se estabelecer hábitos saudáveis na rotina por conta do não reconhecimento desses impactos a longo prazo, sabe? Como se fosse a valorização de um tratamento curativo e não preventivo, sabe? Essa não visualização de como isso vai evitar problemas crônicos futuros e que fazer um pouco todo dia, né? Evita você ter que parar totalmente depois por uma internação ou alguma questão mais grave de saúde ou crônica, né? As pessoas tendem a reconhecer mais isso depois que já estão naquela condição e não na hora de pensar nos seus planos, né? De parar um pouco para evitar que isso aconteça. E também uma coisa que eu reparo muito na hora de a gente conversar com os pacientes sobre estabelecer rotina, é dividir as coisas em pequenas tarefas, como você falou. Dificuldade, porque quando a gente vê, por exemplo, beber água, a quantidade de água que tem que beber todo dia, eles já pensam logo, nossa, vou ter que beber dois litros. E aí eu tento conversar com eles assim, por que você não divide em quatro garrafas de 500, sabe? Aí você sabe que você tem que terminar duas de manhã, duas da tarde, como você preferir, mas não pensar que você tem aquela obrigação, senão se torna mais uma tarefa, uma coisa que era para ser de autocuidado, de uma coisa para relaxar, para conectar a pessoa consigo mesma, se torna mais uma tarefa estressante do dia a dia dela, sabe? Que não é a minha intenção de forma alguma, na hora de debater a rotina dela, incluir mais pesos, né? A gente fica o tempo todo equilibrando como trazer essa rotina saudável, mas

incluir também de forma saudável, né? Porque às vezes a gente se torna, se vê num papel de restringir a pessoa, você não pode comer isso, você não pode fazer aquilo, você tem que fazer isso. E não dá essa autonomia da pessoa dizer, não, eu não consigo tirar o pão da minha dieta, sabe? Eu não consigo ficar, isso me traz um conforto muito grande, e às vezes a gente se põe nesse papel, né? Inconscientemente, de restringir a pessoa, então eu achei muito legal, você trouxe vários pontos muito legais, que eu sinto muito na enfermagem também, sabe? A gente tá aqui falando de um trabalho multidisciplinar e pra mim foi muito rico, porque eu me encontro com essas demandas, sabe? Em todas as minhas consultas também. Então, eu fiquei assim, muito feliz com o nosso encontro, assim.

Wanda: Ah, eu também, Laura. E tudo que você trouxe realmente é algo muito importante.

Principalmente essa visualização que eles têm de que, ah, igual você falou da água. Ah, eu tenho que tomar dois litros. Mas é justamente essa visão sempre muito imediatista, né? Ah, eu vou fazer, então, ah, vou começar a tomar água hoje pra daqui a uma semana já tá melhor. Esquece que não é mágica, é um cuidado contínuo, diário. Igual a gente sempre brinca, você toma banho todo dia, não toma? Então, se você parar de tomar banho, vai dar ruim. Então, é algo que tem que ser ali contínuo, sabe? Mas eu acho que tudo isso que vocês estão fazendo, esse podcast, o trabalho que vocês têm, de justamente trazer essa conscientização pra sociedade, eu acho isso muito bacana. Eu acho que falta muito disso. As pessoas justamente saberem que há outras maneiras de incluir isso de forma mais leve. Sem6 aquela cobrança, igual você falou, de ser algo obrigatório e restritivo na vida das pessoas. Então, eu acho muito bacana, muito bom, instrutivo esse projeto de vocês. E eu acho que é isso, essa questão multidisciplinar é sempre muito bacana a gente fazer essas trocas. Porque justamente tem em todos os locais, né? Maternidade, a questão da alimentação, do exercício, é algo que todos nós precisamos pra manter essa vida mais saudável e boa de se viver, principalmente.

Laura: Eu sempre converso com eles que a minha intenção é criar hábitos que eles consigam manter, primeiramente, né? Não que sejam ideais, porque às vezes a gente quer seguir os parâmetros ideais. E o mais importante do que seguir o ideal é você conseguir manter e estabelecer esses hábitos de forma... Genuína! E muito obrigada por aceitar o nosso convite, eu fiquei muito feliz de novo com a nossa troca. Eu queria deixar aqui informações de onde encontrar a gente. Nosso projeto tem um Instagram, o RioAtleta, e nós aqui no podcast trazemos episódios toda sexta-feira sobre diversos temas relacionados à alimentação, esporte e saúde mental. Então, vocês também podem encontrar a Wanda. Quer falar sobre as suas redes sociais, Wanda?

Wanda: Claro, olha, eu tô lá no Instagram, tá? O arroba é psiwandacristina. E também tô no TikTok, que é o mesmo arroba, pra não esquecer, não ter problema. É arroba psivandacristina também. Lá eu posto algumas informações sempre voltadas pra essa questão da maternidade, do cuidado com a saúde mental da mulher e um pouquinho da nossa rotina na clínica. Então, quem quiser pode seguir lá.

Então é isso, gente. Obrigada por quem ficou até aqui e até o próximo episódio.

Referências

NARASIMHAN, M. et al. Intervenções de autocuidado para a saúde sexual e reprodutiva e direitos para o avanço da cobertura universal de saúde. *Sexual and Reproductive Health Matters*, [S.l.], v. 28, n. 2, p. 1778610, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/26410397.2020.1778610>.

PESSOTI, P. C. da C. de C. *Da maternidade ao empreendedorismo: uma escolha ou uma sentença?* Mariana, MG: Universidade Federal de Ouro Preto, Instituto de Ciências Sociais Aplicadas, Departamento de Ciências Administrativas, 2022.

AMADOR, F. L. D.; ALVES, G. C. G.; SANTOS, V. R. dos; MOREIRA, R. S. L. Use of podcasts for health education: a scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, DF, v. 77, n. 1, e20230096, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-009>. Acesso em: 2 maio 2024.

Perfil Alimentar dos Participantes do Rio Atleta

*Marcia Rodrigues dos Santos
Camila Bastos Faustino
Luana Azevedo de Aquino
Juliana Furtado Dias*

Introdução

Este painel tem como objetivo realizar um levantamento das preferências nutricionais da coletividade assistida no projeto. Desta forma, o estudo foi realizado por meio de um formulário de pesquisa respondido voluntariamente pelos beneficiários atendidos pelo projeto "Rio Atleta". Os grupo de beneficiários era composto por crianças, adolescentes, jovens e adultos inseridos em atividades culturais, esportivas e de lazer. A partir de então, os dados obtidos nos levantamentos foram quantificados de maneira a oferecer um panorama aos gestores.

Metodologia

Este estudo integrou-se às ações extensionistas promovidas em parceria entre a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e o Instituto Realizando Futuro. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário de frequência alimentar (QFA), com o intuito de levantar informações sobre os hábitos alimentares dos participantes dos núcleos visitados.

Foi utilizado banner interativo sobre a classificação dos alimentos, juntamente com cards que representam diferentes tipos de alimentos, para promoção de conhecimento em alimentos e nutrição como estratégia de educação alimentar e nutricional. A utilização do banner se mostrou uma ferramenta efetiva, proporcionando uma interação dinâmica com os participantes.

As atividades foram realizadas com quatro grupos etários distintos: crianças, adolescentes, adultos e idosos. Inicialmente, foi

realizada uma orientação sobre alimentação saudável, seguida de uma dinâmica interativa sobre a classificação utilizada pelo Guia Alimentar para a população Brasileira (2014), onde os alimentos foram classificados como: in natura, processados, minimamente processados e ultraprocessados. Ao final da ação voltada a educação alimentar e nutricional dos participantes, foi então conduzida a pesquisa sobre hábitos alimentares, explorando as práticas alimentares dos participantes.

Participaram da pesquisa os beneficiários participantes do projeto, que estavam inscritos nas ações extensionistas realizadas nos núcleos previamente selecionados pelo IRF. Um total de 6 núcleos participantes distribuídos pelos bairros da cidade do Rio de Janeiro foram incluídos na pesquisa por conveniência, são eles: Santa Cruz, Méier, Andaraí, Tijuca, Ilha do Governador e Vila Isabel. Para esta investigação, foram considerados os participantes que aceitaram colaborar com o estudo, de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme preconiza a Resolução nº 466/2012 das diretrizes éticas da pesquisa com seres humanos, no período entre os meses de maio de 2024 e maio de 2025. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o CAAE nº 79645624.6.0000.5285.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário de frequência alimentar (QFA) adaptado pelos pesquisadores do Rio Atleta do subgrupo da Nutrição - UNIRIO, a partir do instrumento do VIGITEL 2019 (BRASIL, 2020), contendo perguntas sobre a ingestão habitual de alimentos distribuídos em diferentes grupos alimentares, por meio de marcadores de consumo alimentar para monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. As categorias de frequências e os grupos alimentares foram ajustados conforme a realidade local do projeto Rio Atleta. A adaptação teve como objetivo facilitar a compreensão pelos participantes de diferentes grupos etários e contextos socio-culturais, mantendo a lógica dos marcadores do VIGITEL, mas expandindo a avaliação para categorias específicas de alimentos.

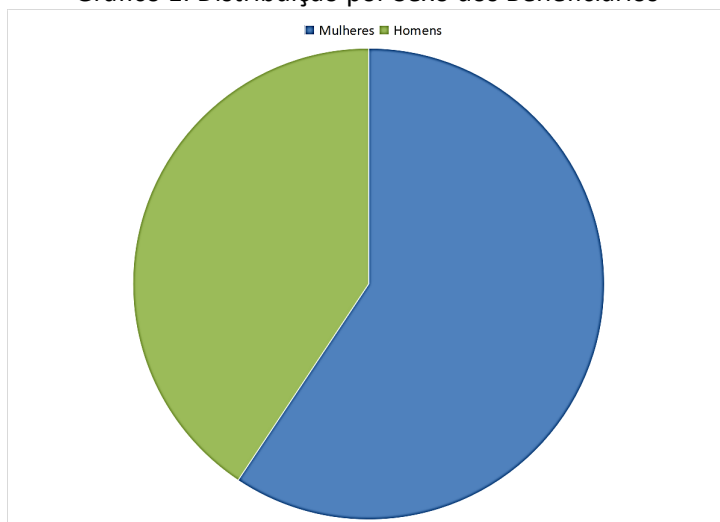
Posteriormente à aplicação do questionário, os dados obtidos foram inseridos na plataforma Google Forms® através do formato de planilhas do software Windows Excel® e tabulados no próprio programa.

A análise buscou identificar os padrões alimentares predominantes entre participantes, de forma a subsidiar o planejamento de ações futuras de educação alimentar e promoção da saúde nos núcleos atendidos.

Apresentação e Discussão dos Resultados da Pesquisa

Nesta seção, apresentamos os resultados da pesquisa com a amostra composta por 91 participantes, distribuídos no sexo feminino 54 beneficiários (59,3%) e sexo masculino 37 beneficiários (40,7). Os resultados são apresentados no Gráfico 1, a seguir:

Gráfico 1. Distribuição por Sexo dos Beneficiários



Fonte: Dados de pesquisa (2025)

No gráfico 2 a distribuição por faixa etária classificadas entre crianças: até 12 anos, representando 11 crianças (12,09%), jovens de 13 a 29 anos representando 20 (21,98%), adultos de 30 a 59

anos representando 20 (32,97%) e idosos 60 anos ou mais representando 31 (32,96%). A distribuição relativamente equilibrada entre os grupos etários permite observar padrões alimentares ao longo dos ciclos de vida. A maioria relatou praticar atividades físicas regularmente dentro do projeto, especialmente capoeira, funcional, dança, futebol e entre outros, o que demonstra um cenário positivo no que diz respeito à prática de exercícios. No entanto, é importante ressaltar que a prática de atividade física isoladamente não necessariamente garante uma alimentação adequada e saudável, o que reforça a importância de integrar ações de promoção da saúde com educação alimentar e nutricional. Os resultados da distribuição etária são apresentados no Gráfico 2, a seguir:

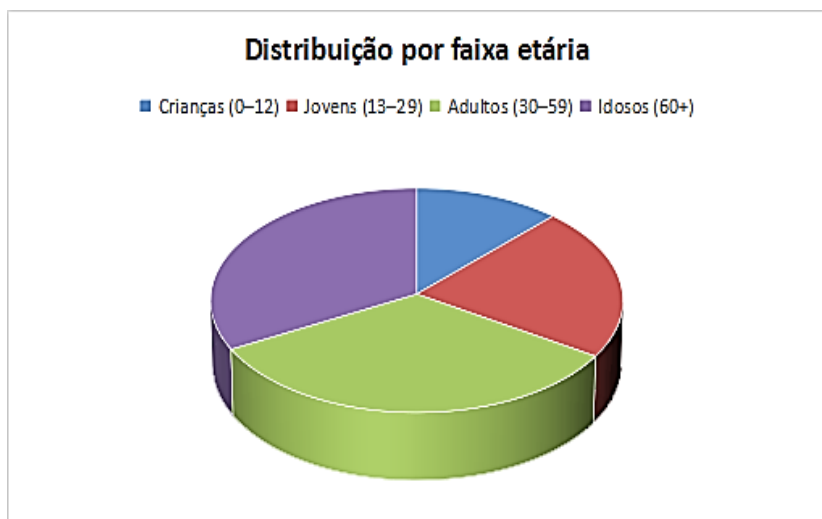


Gráfico 2. Distribuição por faixa etária

Fonte: Dados de Pesquisa (2025)

Quanto ao consumo de leite observou-se uma predominância do leite integral, citado por 51 participantes, 20 participantes destacaram o leite desnatado, 10 participantes o semidesnatado, 4 participantes o leite sem lactose e a opção "não se aplica" com 5 participantes. Apenas um participante afirmou nunca consumir leite. Os resultados são apresentados no Gráfico 3, a seguir:

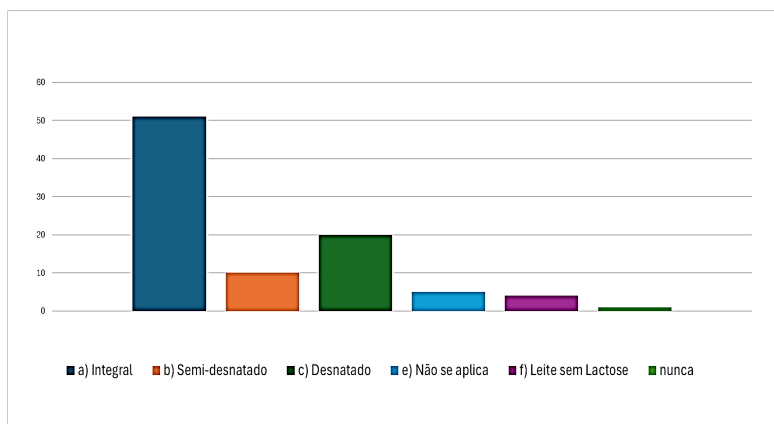


Gráfico 3. Tipos de consumo de leite

Fonte: Dados de Pesquisa (2025)

Essa análise sugere que, para este grupo específico, o leite continua sendo um alimento bastante presente na rotina alimentar. As razões para as diferentes frequências de consumo podem variar, incluindo preferências pessoais, restrições alimentares (como intolerância à lactose), disponibilidade ou até mesmo tendências dietéticas. É importante destacar que o guia alimentar para população brasileira (2014) recomenda que a escolha do leite esteja inserida em um contexto de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Quanto a fonte de proteína, o frango foi a principal escolha, sendo mencionado por 72 participantes, 54 participantes indicaram a carne bovina, os ovos foram citados por 46 participantes, o peixe com 43 menções, as leguminosas (como feijão, lentilha e grão-de-bico) por 20 participantes. Isso sugere uma diversificação nas fontes de proteína, incluindo opções vegetais. Esta diversidade das fontes proteicas é um ponto positivo, pois permite um maior aporte de nutrientes essenciais, sendo importante a promoção do equilíbrio entre proteínas de origem animal e vegetal, considerando os diferentes aspectos nutricionais dos aminoácidos presentes nestes alimentos. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) destaca ainda o papel das leguminosas, como feijão, lenti-

lha e grão-de-bico, como base de uma alimentação saudável e acessível. Estratégias educativas podem incentivar maior valorização das proteínas vegetais no cotidiano alimentar. Por fim, os laticínios (leite e derivados), com 8 menções, mostrando que também contribuem para a ingestão de proteínas, embora em menor escala em comparação com as outras fontes. Os resultados são apresentados no Gráfico 4, a seguir:

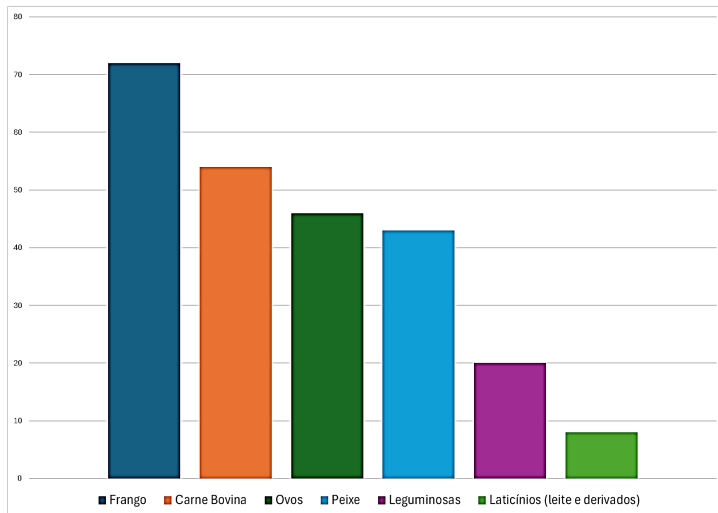


Gráfico 4. Principais fonte de proteína
Fonte: Dados de pesquisa (2025)

Quanto a frequência de consumo de proteínas observou que 56 participantes, consome proteínas diariamente, 20 participantes opta por consumir proteínas de 3 a 4 vezes por semana, 5 participantes consomem proteínas mais de uma vez ao dia, 5 pessoas consomem proteínas de 1 a 2 vezes por semana, apenas 3 participantes consomem proteínas menos de uma vez por semana, indicando que esses alimentos têm uma presença mínima em suas dietas e apenas 1 participante afirmou nunca consumir esses tipos de proteínas.

Nesse contexto, os dados referentes à frequência de consumo de proteínas pelos participantes do estudo revelam uma realidade

preocupante. A preservação da massa muscular ao longo do envelhecimento depende de múltiplos fatores, entre eles a ingestão adequada de proteínas, que exerce papel fundamental na síntese proteica muscular e na prevenção da sarcopenia. Esses resultados sugerem que parte da amostra pode estar exposta ao risco de perda de massa muscular e suas consequências funcionais, ressaltando a importância de estratégias nutricionais voltadas à promoção do consumo adequado e regular de proteínas. Os resultados são apresentados no Gráfico 5, a seguir:

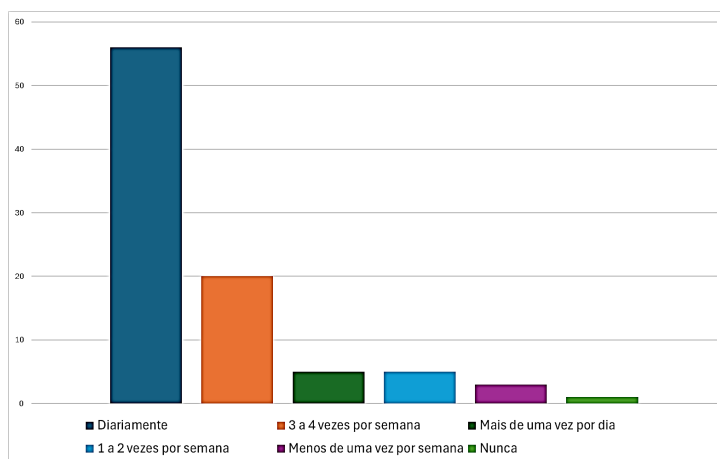


Gráfico 5. Frequência de consumo de alimentos ricos em proteína

Fonte: Dados de pesquisa (2025)

No gráfico 5 que representa a frequência de consumo de carboidratos distribuído por categoria de frequência: **a) Diariamente** 57,1% dos participantes (52 pessoas) **b) 3-4 vezes por semana:** 22,0% (20 participantes) **c) 1-2 vezes por semana:** 16,5% dos participantes (15 pessoas), **e) Nunca:** 2,2% (2 participantes) afirmou nunca consumir carboidratos. Os resultados estão descritos no Gráfico 5.

Ao analisar esses dados, observa-se que a ingestão de carboidratos impacta jovens e idosos de maneira distinta. Em jovens, a baixa ingestão pode prejudicar o desempenho físico e cognitivo, enquanto em idosos pode agravar a fadiga, a perda muscular. Os

dados reforçam a importância de orientação nutricional adequada para cada faixa etária, evitando tanto o excesso quanto a restrição inadequada desse nutriente essencial.

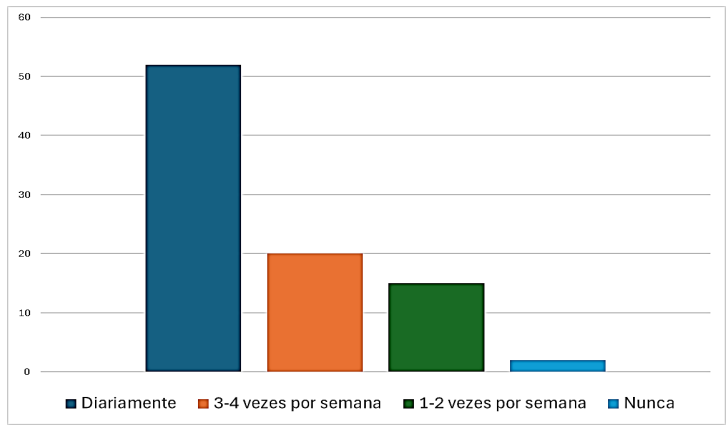


Gráfico 5. Frequência de consumo de carboidratos

Fonte: Dados de pesquisa (2025)

Conclusão

A análise do perfil alimentar e hábitos alimentares dos participantes do projeto Rio Atleta revelou um cenário que ainda demanda atenção quanto à qualidade da alimentação. A ingestão insuficiente de frutas, legumes, vegetais e leguminosas, aliada à presença frequente de alimentos ultraprocessados e carboidratos simples, sinaliza a necessidade de intervenções educativas contínuas.

O levantamento realizado contribui para o entendimento do perfil alimentar dessa população e reforça o papel estratégico de projetos intersetoriais que integrem saúde, educação e esporte como vetores de transformação social. Ao reconhecer estes desafios alimentares, possibilita-se propor ações mais eficazes, adaptadas à realidade local, social e cultura, promovendo a formação de hábitos saudáveis em diferentes ciclos da vida, desde a infância até a idade mais avançada. Os dados aqui apresentados oferecem subsídios relevantes para equipe multiprofissional de saúde e educadores comprometidos com a construção de políticas públicas mais inclusivas e sustentáveis para a população em geral.

Referências

BRASIL. Vigitel Brasil 2019 : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

SUETTA, C.; MAIER, A. B.. Is muscle failure a better term than sarcopenia? *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, v. 10, n. 5, p. 1146–1147, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jcsm.12447>. Acesso em: 31 maio 2025.

Parte IV - Linha Sustentabilidade - A sustentabilidade e a prática esportiva

Desenvolvendo Inteligência Emocional no Esporte: um diálogo com os campos da Educação e do Trabalho

Renata Monteiro Dias

Tatiana Medeiros Barbosa Cabrini

Apresentação

A inteligência emocional (IE) tem se mostrado uma habilidade importante para o desenvolvimento pessoal e profissional, impactando diretamente a forma como interagimos uns com os outros, tomamos decisões e lidamos com os desafios cotidianos.

Este capítulo abordará, de forma objetiva, os principais fundamentos da IE, sua relação com os estudos da neurociência e interface com as áreas do Esporte, Educação e Trabalho, além de apresentar estratégias práticas para o aprimoramento dessa aptidão no dia a dia.

Ao explorar os pilares que fundamentam a IE, será analisada sua manifestação nas experiências e interesses dos professores e monitores do Projeto Interinstitucional Rio Atleta, iniciativa esta que foi desenvolvida em parceria com a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

A Inteligência Emocional

Estudos sobre o assunto remontam ao século XIX, ainda que o termo Inteligência Emocional tenha começado a se popularizar apenas na década de 1990, quando os psicólogos americanos Peter Salovey e John D. Mayer publicaram um artigo formulando um primeiro conceito com base em suas pesquisas. A expressão, no entanto, ganhou maior notoriedade em anos subsequentes, com o jornalista e psicólogo americano Daniel Goleman, através do lançamento de seu livro intitulado *Emotional Intelligence*¹ (Goleman, 2011).

¹ Na tradução para o português 'Inteligência Emocional'.

Goleman (2011) desenvolveu seus estudos primordialmente no campo dos negócios, com pesquisas relacionadas ao desempenho dos funcionários no trabalho e liderança organizacional. Porém, os conceitos desenvolvidos por ele, foram também absorvidos por outras áreas, como foi o caso de educadores em Programas de Aprendizado Social e Emocional² junto a crianças de escolas de todo o mundo.

Segundo o autor, inteligência emocional é definida como “a capacidade de identificar nossos próprios sentimentos e dos outros, de motivar a nós mesmos e de gerenciar bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos” (Goleman, p. 23, 2001).

Nos estudos voltados à inteligência emocional no trabalho, o psicólogo Hendrie Weisinger amplia essa definição ao considerá-la:

simplesmente o uso inteligente das emoções, isto é, fazer intencionalmente com que suas emoções trabalhem a seu favor, usando-as como uma ajuda para ditar seu comportamento e seu raciocínio de maneira a aperfeiçoar seus resultados (WEISINGER, p. 14, 1997).

A emoção, portanto, é o elemento central dessa forma de inteligência. A palavra tem origem no latim *movere* [mover], e seu prefixo e- [afastar-se] sugere uma propensão a agir imediatamente. Além de uma gama de impulsos que direcionam para a ação, a emoção compreende sentimentos, pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos (Goleman, 2011). Já, de acordo com o dicionário brasileiro da língua portuguesa, emoção é definida como uma “[...] Psicologia: reação afetiva de grande intensidade que envolve modificação da respiração, circulação e secreções, bem como repercussões mentais de excitação ou depressão” (Michaelis, 2025).

Para ampliar a compreensão desse campo, diversos estudos evidenciam a relação entre IE e neurociência, especialmente na neuropsicologia - uma área multidisciplinar que investiga o sistema nervoso, os processos cerebrais e suas funcionalidades, fo-

² Tradução do termo em inglês cunhado pelo autor ‘Social and Emotional Learning – SEL’ (Goleman, 2011).

cando nas relações entre o funcionamento do cérebro e o comportamento humano (Fuentes et al., 2014).

Nesse contexto, Goleman (2011) destaca que o cérebro humano não opera de maneira exclusivamente racional, ele pode ser dividido em duas partes: racional e emocional. A primeira parte é controlada pelo córtex, já a parte emocional é comandada pela amígdala.

O córtex cerebral, por sua vez, desempenha um papel fundamental na regulação dessas funções. Macroscopicamente, ele se apresenta como uma camada de substância cinzenta que cobre todo o cérebro. Segundo Mesulam (2000 apud Fuentes et al., 2014, p. 31), sua organização funcional pode ser dividida em quatro categorias principais: córtex de projeção, onde se encontram o córtex motor e os das diferentes modalidades sensoriais; córtex de associação unimodal, que abrange áreas próximas às zonas de projeção; córtex de associação supramodal; e córtex límbico, sendo esta última divisão onde está localizado o hipocampo.

O hipocampo é a região onde ocorre neurogênese³ ao longo de toda a vida, sendo essencial para a execução de suas funções. A formação hipocampal é fundamental para o processamento da memória declarativa. No entanto, parecem existir diferentes regiões funcionais no hipocampo. A porção posterior está relacionada aos processos cognitivos de aprendizagem e memória, particularmente aqueles associados à navegação, exploração do ambiente e locomoção. Em contraste, o hipocampo anterior integra circuitos do lobo temporal envolvidos com emoção e comportamento motivado (Fuentes et al, 2014).

Já a amígdala cerebral está localizada no interior do lobo temporal, à frente e acima do hipocampo. Ela participa de circuitos que interagem entre as informações vindas do meio externo, configurando a realidade ambiental, e as informações provenientes do meio interno, configurando as necessidades do organismo em de-

³ Processo de formação de novos neurônios no sistema nervoso central (Fuentes et al, 2014).

terminado momento. O processamento dessas informações permite o desencadeamento de respostas autônomas e comportamentais, bem como a interferência nos processos ideacionais (Fuentes et al, 2014).

A amígdala tem sido associada à coordenação das respostas emocionais e à regulação do comportamento agressivo, além de estar envolvida nos mecanismos de recompensa e suas implicações na motivação. Ela também participa de processos cognitivos, como atenção, percepção e memória, sendo importante na atribuição do significado emocional dos estímulos externos. Projeções da amígdala para o hipocampo podem reforçar a memória de eventos com conteúdo emocional (Fuentes et al, 2014).

A formação do pensamento passa por essas duas regiões cerebrais, a amígdala e o hipocampo. As informações recebidas pelo cérebro são primeiramente processadas pela amígdala cerebral e, subsequente, direcionadas ao hipocampo no córtex, permitindo assim uma ação racional. O fenômeno de agir impulsivamente antes que as informações possam ser processadas racionalmente é explicado pela existência de um “atalho” neural que transporta as informações inicialmente à amígdala e somente depois ao hipocampo. Dessa forma, muitas vezes, as pessoas respondem antes mesmo que os dados sejam completamente analisados de maneira racional (Goleman, 2011).

A inteligência emocional, portanto, pode ser compreendida como uma capacidade cognitiva ou aptidão relacionada ao processamento adaptativo de informações emocionais. Conforme definida por Salovey e Mayer (1990 apud Goleman, 2011), ela se estrutura em cinco pilares fundamentais: conhecer as próprias emoções, lidar com as emoções, motivar-se, reconhecer emoções no outro e lidar com relacionamentos. A seguir, será apresentado brevemente cada um desses pilares, com base na perspectiva de Goleman (2011):

O primeiro pilar é a capacidade de conhecer as próprias emoções, ou seja, a autoconsciência emocional - habilidade para identificar um sentimento quando ele ocorre, como uma espécie de atenção constante ao que se passa internamente. A autoconsciência

envolve um olhar reflexivo e introspectivo sobre a própria experiência, possibilitando que a mente observe, investigue e compreenda as emoções vivenciadas. A incapacidade de perceber seus sentimentos pode tornar uma pessoa vulnerável a eles.

Essa autoconsciência depende, porém, da ativação do neocórtex, especialmente das áreas relacionadas à linguagem, que permitem identificar e nomear as emoções. Diferentemente de uma percepção emocional que se intensifica diante algumas circunstâncias, a autoconsciência mantém um modo neutro e reflexivo, mesmo frente às emoções turbulentas. Do ponto de vista da mecânica neural da consciência, essa mudança sutil na atividade mental - do deslocamento da consciência para um nível mais reflexivo e observador, em vez de estar completamente imersa na experiência emocional - indica que os circuitos neocorticais estão monitorando a emoção, sendo esse o primeiro passo para desenvolver algum controle sobre ela.

Lidar com as emoções é uma outra aptidão, e que se desenvolve a partir da autoconsciência. Essa aptidão também conhecida como autogestão ou autocontrole, refere-se à capacidade de controlar impulsos e sentimentos para evitar agir apenas com base nos instintos primários. Trata-se de desenvolver a habilidade de refletir antes de agir, racionalizar as emoções para que não se transforme em adoecimento.

Refere-se também na capacidade de confortar-se, de aliviar sentimentos como ansiedade, tristeza ou irritabilidade que podem incapacitar, assim como lidar com as consequências da falta desse equilíbrio emocional básico. O objetivo não é suprimir as emoções, mas encontrar um ponto de equilíbrio, reconhecendo que cada sentimento tem seu valor e significado. Quando reprimidas, as emoções podem gerar frieza e sabotamento, já quando descontraídas e persistentes, podem se tornar patológicas.

O terceiro pilar da IE é a motivação, um processo psicológico que compreende a habilidade de direcionar os estados emocionais para uma meta ou objetivo determinado.

Um exemplo dessa aptidão vem de um estudo publicado na revista acadêmica *American Psychologist*. Essa pesquisa investigou o que leva pessoas com desempenho de alto performance, como atletas olímpicos, músicos mundialmente famosos e mestres do xadrez, a serem bem-sucedidos. Neste estudo constatou-se que o que eles têm em comum, para seguirem exaustivas rotinas de treino, é a capacidade de motivarem-se (Ericsson, 1994 apud Goleman, 2011).

Reconhecer emoções nos outros é uma outra aptidão, também conhecida como empatia, uma capacidade desenvolvida por meio da autoconsciência emocional e considerada uma aptidão pessoal fundamental. A empatia se fortalece pelo autoconhecimento, quanto mais conscientes estivermos de nossas próprias emoções, mais facilmente conseguiremos compreender os sentimentos alheios.

Quando se fala em empatia, automaticamente, se pensa na capacidade de uma pessoa se colocar no lugar do outro, reconhecendo e interpretando suas emoções e sentimentos. Isso porque pessoas empáticas estão mais sintonizadas com os sinais sutis do mundo ao seu redor, são capazes de entender e interiorizar as emoções dos demais a partir da expressão da expressão emocional que transmitem, permitindo uma nova perspectiva sobre o ambiente ao nosso redor.

Finalmente, o último pilar da IE diz respeito ao modo de lidar com relacionamentos, destacando a importância das habilidades sociais nesse tipo de inteligência. A arte de se relacionar está fortemente ligada à capacidade de compreender e gerenciar as emoções dos outros. As habilidades sociais representam um conjunto de aptidões que permitem responder de maneira adequada a diferentes contextos, facilitando as interações com as pessoas que te rodeiam.

A capacidade de perceber os sentimentos de outra pessoa e agir de maneira a potencializá-los está no cerne da arte de se relacionar. Essa habilidade só pode ser desenvolvida por meio do amadurecimento de duas outras aptidões emocionais, a de autocontrole e da empatia. Essas competências sociais permitem moldar relacionamentos, inspirar e mobilizar os outros, fortalecer vínculos íntimos e criar um ambiente em que as pessoas se sintam à vontade.

Psicologia do Esporte e as emoções

Desde tempos remotos, o esporte faz parte da vida das pessoas e continua a evoluir nesse sentido. Ao longo da história, o surgimento de novas modalidades esportivas e o desempenho de atletas têm exercido influência significativa no aumento da participação da população na prática de atividades esportivas (Trevelin; Alves, 2018).

Paralelamente ao aumento da prática esportiva em geral, e não apenas no caso de atletas de alta performance, observou-se um maior interesse pelos psicólogos e psicólogas em investigar as dinâmicas que ocorrem no ambiente esportivo e nos processos psicológicos envolvidos. Essa conjuntura favoreceu o desenvolvimento da Psicologia do Esporte, um campo de estudo que integra as ciências do esporte, ao lado de disciplinas como medicina, biomecânica, história, sociologia, pedagogia e filosofia do esporte (Trevelin; Alves, 2018).

Embora a Psicologia do Esporte tenha sido formalmente reconhecida como especialidade da Psicologia relativamente há pouco tempo, com a resolução 014/00 do Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2000), suas origens históricas remontam ao final do século XIX (Weinberg; Gould, 2017). Dessa forma, seria um equívoco limitar seu surgimento aos tempos modernos. No Brasil, especificamente, este campo ainda busca consolidação tanto no âmbito profissional quanto no educacional e científico (Vieira et al., 2010).

Conforme definem Weinberg e Gould (2017), a Psicologia do Esporte e do Exercício dedica-se ao estudo científico das pessoas e seus comportamentos no contexto de atividades esportivas e físicas, aplicando esse conhecimento de forma prática. Os profissionais dessa área buscam compreender e auxiliar atletas de alto rendimento, crianças, indivíduos com deficiências físicas ou mentais, idosos e praticantes em geral a otimizar sua participação, desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento através dessas atividades.

Para Feijó e Machado (2000 apud Rubio, 2007) essa área é vista como a transposição da teoria e da técnica das várias especialidades e correntes da psicologia para o contexto esportivo, seja no

que se refere a aplicação de avaliações para a construção de perfis psicológicos, seja no uso de técnicas interventivas para a maximização do rendimento esportivo.

Vale enfatizar que a Psicologia do Esporte, antes de se concentrar na área do esporte em si, constitui fundamentalmente um ramo da Psicologia. Essa ideia central não pode ser negligenciada, evitando o risco de uma abordagem puramente orientada por resultados e produtivista, desprovida de uma reflexão crítica sobre os processos envolvidos.

Ademais, como aponta Rubio (2007), nem toda aplicação da psicologia ao esporte constitui Psicologia do Esporte em sua essência. A Psicologia do Esporte tem como objeto principal o estudo do ser humano envolvido na prática de exercício físico e esportivo, tanto competitivo quanto não competitivo, embora essa perspectiva nem sempre tenha prevalecido entre estudiosos e profissionais da área.

Os primeiros debates acerca do impacto dos fatores psicológicos no rendimento esportivo, aconteceram no início do século XX. Naquele período, acreditava-se que o controle e regulação das emoções era um elemento essencial para o sucesso do atleta, de modo que o esportista que fosse capaz de manter o controle emocional teria maiores chances de alcançar seus objetivos e ser bem-sucedido (Vieira et al, 2010).

Ainda hoje, no âmbito esportivo, os clubes ao contratarem os psicólogos, frequentemente, visam a maximização de resultados, tratando a psicologia como um instrumento para a regulação emocional dos atletas. Contudo, como salienta Rubio (2007), na relação com os esportistas, emergem outras demandas que vão além do foco no desempenho, englobando questões sociais, pessoais, familiares e existenciais.

Pesquisas evidenciam que as emoções dos atletas influenciam diretamente o seu desempenho. Essa é a conclusão de um estudo conduzido por Trevelin e Alves (2019), que realizou uma revisão de literatura acerca da relação entre emoções e desempenho de atletas, sob a ótica da Psicologia do Esporte. Os estudos revisados por elas mostraram que as emoções afetam o rendimento do atleta,

pois impactam no comportamento, e o comportamento do atleta está diretamente ligado ao seu rendimento. O desempenho também exerce uma forte influência sobre as emoções, estabelecendo uma relação bilateral entre desempenho e emoções, ou seja, ambos se influenciam mutuamente.

As autoras também descobriram que, em relação às emoções, é possível aplicar técnicas de regulação emocional, buscando intervir em circunstâncias onde exista uma dificuldade ou incapacidade de manejar as emoções. A finalidade da regulação emocional é desenvolver estratégias de enfrentamento que permitam ao indivíduo lidar com suas emoções. Por meio da regulação emocional, o atleta pode se tornar mais assertivo e aprimorar sua capacidade de tomar decisões e solucionar problemas (Trevelin; Alves, 2019).

Além disso, este estudo sugere o auxílio do psicólogo no desenvolvimento das habilidades sociais do atleta, na prevenção da ansiedade e na elaboração de respostas adaptativas às circunstâncias adversas, com o objetivo de promover o bem-estar do atleta e desenvolver estratégias de solução de problemas (Trevelin; Alves, 2019).

A Inteligência Emocional em diálogo com os campos da Educação e do Trabalho

Ao longo da história, o termo inteligência foi quase que exclusivamente associado ao domínio da lógica matemática e à habilidade de leitura e escrita. Os testes de Quociente de Inteligência (QI) eram utilizados para avaliar um tipo específico de conhecimento, o que privilegiava as metodologias convencionais, negligenciando, contudo, a capacidade dos indivíduos de assimilar e resolver problemas diários, sejam eles profissionais ou pessoais. Desse modo, os aspectos cognitivos racionais eram sobrevalorizados, em detrimento do conhecimento subjetivo (Rego; Rocha, 2009).

Em face desse panorama, pesquisas sobre inteligência emocional ascenderam nesse cenário. Nesse sentido, um estudo conduzido em 2009 pelas autoras Rego e Rocha, investigou a relevância de abordar a IE no âmbito educacional. Para elas, a IE consiste na integração harmoniosa entre razão e emoção, ou seja, na capacidade de lidar com as emoções de maneira inteligente. No contexto, as autoras buscaram

verificar se a educação emocional poderia contribuir no processo de ensino-aprendizagem, fomentando o equilíbrio entre os aspectos cognitivos racionais e emocionais dos estudantes.

Os fundamentos da Pedagogia da Autonomia de Paulo Freire, que pensa a prática de ensino como uma dimensão social essencial à formação humana, reforçam a hipótese levantada pelas autoras. Conforme afirma Freire (1996 apud Rego e Rocha, 2009, p. 140): “[...] jamais pude entender a educação como uma experiência fria, sem alma, em que os sentimentos e emoções, os desejos, os sonhos, devessem ser reprimidos por uma espécie de ditadura reacionista.”, e acrescenta “[...] faz parte da tarefa docente não apenas ensinar os conteúdos, mas também ensinar a pensar certo.”

Sob essa mesma perspectiva, Goleman (2011) propõe que professores ensinem o Alfabeto Emocional – abordagem concebida por ele como a aptidão fundamental do coração -, integrando as emoções e a vivência social ao currículo escolar, em contraposição ao tratamento desses aspectos como elementos alheios. O autor argumenta que a alfabetização emocional reposiciona a escola como agente social responsável por ensinar habilidades essenciais para a vida, utilizando as situações cotidianas como oportunidades para converter crises pessoais em aprendizado emocional.

Um exemplo prático dessa proposta é a Ciência do Eu, prática pedagógica implementada em uma escola particular na Califórnia, nos EUA, e com iniciativas similares em outros países, com foco central no estudo dos sentimentos e relacionamentos. Esse programa, que inclui disciplinas como Desenvolvimento Social e Aprendizado Social e Emocional para elevar a competência socioemocional de todas as crianças como parte da educação regular, reflete a necessidade de que a educação vá além do ensino tradicional, incorporando o estudo das emoções no currículo escolar, incentivando também maior envolvimento familiar e comunitário. Essa iniciativa teve como inspiração outros programas já existentes, voltados para prevenção de problemas como o abuso de drogas, evasão escolar na adolescência e situações de violência (Goleman, 2011).

A pesquisa de Rego e Rocha (2009) evidenciou, portanto, que uma abordagem pedagógica focada no equilíbrio entre as dimensões cognitiva e emocional dos alunos, demonstra que a IE é uma habilidade passível de aprendizado e desenvolvimento. Nesta pesquisa, ao utilizarem de uma metodologia participativa com os educadores, foi percebido um aprimoramento das competências inerentes à IE, permitindo a eles gerenciarem melhor suas emoções, manifestar maior empatia e estabelecer relações interpessoais mais harmoniosas. Ressaltando desse modo a necessidade de incorporar a educação emocional nas instituições de ensino a fim de fomentar um espaço mais acolhedor, equilibrado e respeitoso, capaz de atenuar os conflitos nas interações humanas.

No ambiente de trabalho, assim como na educação, o desenvolvimento da inteligência emocional é fundamental em diversas situações: desde a promoção de bons relacionamentos com os colegas a resolução de problemas complexos até a realização de tarefas e o enfrentamento de outros desafios diários nas organizações ou empresas.

A compreensão da relevância da IE no contexto profissional, nos leva a refletir sobre seu papel na saúde dos trabalhadores. Nesse contexto, pesquisas têm explorado a ligação entre a IE e condições como o Burnout⁴, uma síndrome de esgotamento profissional. Um estudo específico de Mendonça, Santana e Bueno (2023) buscou identificar a relação entre IE e a síndrome por meio de uma metanálise de pesquisas científicas realizadas ao redor do mundo, incluindo o Brasil.

Os resultados mostraram que há uma associação significativa e moderada entre maior IE e menores níveis de burnout. Ou seja, pessoas com níveis mais elevados de IE tendem a apresentar menos sintomas de burnout, enquanto aquelas com menor IE apresentam maior probabilidade de sofrer com esse esgotamento. No entanto, o estudo não permite afirmar que indivíduos com maior IE sejam

⁴ Burnout é uma síndrome relacionada ao estresse prolongado no trabalho, caracterizada por exaustão emocional, baixa realização e despersonalização. Esta síndrome pode levar a problemas físicos, psicológicos e ocupacionais, como doenças, sintomas depressivos e aposentadorias por invalidez (Maslach & Leiter, 2017; Salvagioni et al., 2017 apud Mendonça et al., 2023). Altos de burnout em comparação com os professores do ensino fundamental (Mendonça, Santana & Bueno, 2023).

menos propensos a desenvolver a síndrome (Mendonça, Santana & Bueno, 2023).

Ao analisarem diferentes categorias profissionais, os professores, médicos e enfermeiros foram os grupos mais representativos nos estudos sobre IE e burnout, mostrando uma associação significativa entre os dois. No caso dos professores, especificamente, o resultado variou para os diferentes níveis escolares. Nos professores do ensino fundamental, essa relação foi pequena, já nos do ensino médio, a relação variou de pequena a grande. Essa diferença possivelmente ocorre porque os professores do ensino médio lidam com mais alunos, precisam ensinar um volume maior de conteúdo e enfrentam mais cobranças por parte dos pais e responsáveis. Esses resultados confirmam outros estudos que já mostravam que professores do ensino médio têm níveis mais.

O Projeto Rio Atleta

No ano de 2024, a convite da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) para capacitação de professores e monitores vinculados ao Projeto interinstitucional Rio Atleta, realizou-se uma palestra sobre o tema Inteligência Emocional. Ela foi realizada de forma remota, através da plataforma Google Meet, e contou com a participação de 40 pessoas, entre professores e monitores, além de integrantes da universidade vinculados ao projeto. A palestrante, e uma das autoras deste capítulo, abordou conceitos e aptidões fundamentais nessa área, a relação com neurociência, além de, estratégias que podem ser utilizadas para desenvolver a IE no ambiente pessoal e profissional.

Como preparo para a capacitação, foi enviada uma pesquisa rápida por meio de um questionário eletrônico (Anexo I), destinado aos participantes, que deveria ser preenchido antes da data da palestra. O propósito desse questionário era introduzir a temática e avaliar o grau de familiaridade dos participantes com o assunto abordado. A pesquisa foi elaborada de forma a não solicitar informações identificáveis, tais como nome, e-mail ou número de documento. As respostas foram mantidas anônimas para assegurar que os participantes se sentissem confortáveis e fossem sinceros em suas respostas.

Nessa pesquisa continham questões relacionadas ao entendimento dos participantes sobre IE, o reconhecimento das próprias emoções em situações diversas, tanto pessoais quanto profissionais, também, havia uma questão sobre o que os participantes desejariam aprender acerca desta temática. Do total de 36 professores, 22 enviaram suas respostas.

O resultado da pesquisa será apresentado por meio de trechos das respostas enviadas por professores e monitores, devidamente destacados entre aspas. Adicionalmente, foi elaborado pela autora uma representação gráfica (Figuras 1, 2 e 3) que articula as respostas obtidas no questionário com os pilares fundamentais da IE, abordados previamente na Seção 2 - A Inteligência Emocional.

A Figura 1 apresenta a primeira pergunta da pesquisa: “O que você entende por inteligência emocional?”. Como se observa no gráfico, a maior parte das respostas dos professores relaciona-se às aptidões de autogestão ou autocontrole, que correspondem a 42% do total. Em seguida, a autoconsciência emocional aparece com quase 30% das menções.

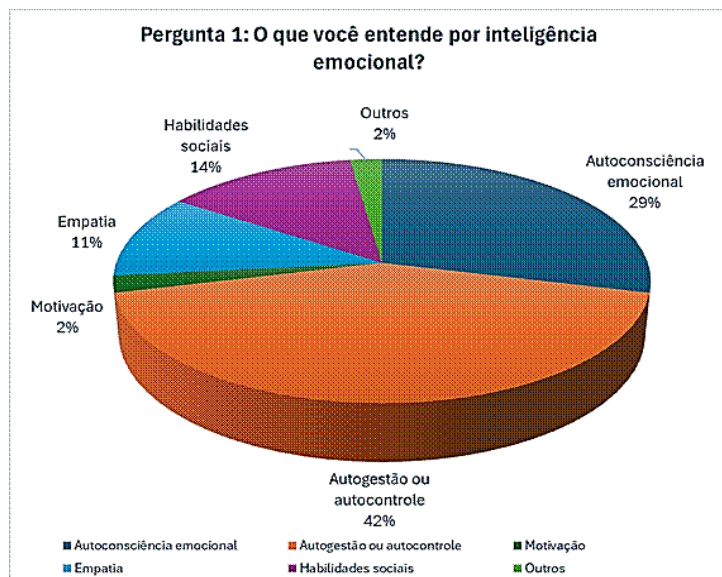


Figura 1: Distribuição percentual de respostas à Pergunta 1 da pesquisa.

Os trechos coletados no questionário reforçam essa percepção, indicando que os professores consideram a IE como uma habilidade de "compreender e gerenciar as próprias emoções" e "dominar suas emoções". Ela envolve "ter conhecimento e sabedoria sobre suas emoções" e "discernir o que é bom e o que é prejudicial". Também, ela é vista como um "equilíbrio interno" diante das "adversidades" e a capacidade de "controlar o raciocínio nos momentos de emoção", evitando "atitudes por impulso".

Outro aspecto destacado pelos professores é a capacidade de "lidar com as emoções e sentimentos pessoais e das outras pessoas". A relação entre IE e relacionamentos interpessoais, assim como a preocupação em compreender os sentimentos e emoções alheios, aparece no gráfico com 14% das respostas para habilidades sociais e 11% para empatia.

Essa percepção é demonstrada em trechos como: "lidar com minha emoção e saber lidar com a das outras pessoas", "identificar e moldar nossas emoções e sentimentos pessoais e dos que estão à volta" e "detectar, saber viver com isso e aceitar as emoções e sentimentos de pessoas distintas".

Por outro lado, a capacidade de direcionar os estados emocionais para um objetivo determinado foi pouca associada ao tema, sendo mencionada por apenas 2% das respostas no item motivação. Essa intenção poderia ser identificada no trecho de um professor que descreve a IE como a habilidade de "dominar suas emoções e usá-las a favor de si mesmo".

Além disso, os participantes ressaltaram que a IE se manifesta também no dia a dia, "mexe muito com situações de cotidiano", ela se dá na capacidade de "interpretar e reagir ou não às ações do dia a dia" lidando também "com as adversidades do cotidiano." Dos respondentes, somente 2% deles mencionou não ter conhecimento sobre o assunto, sendo representado no gráfico como 'Outros'.

A Figura 2 ilustra as respostas dos professores à segunda questão do questionário, a saber: "No nosso dia a dia, todos vivencia-

mos diferentes emoções, tanto no contexto pessoal quanto profissional. Identificar essas emoções é um passo importante para lidar melhor com elas. Quais dessas situações você já experimentou? (Marque todas as opções que você se identificar)”.

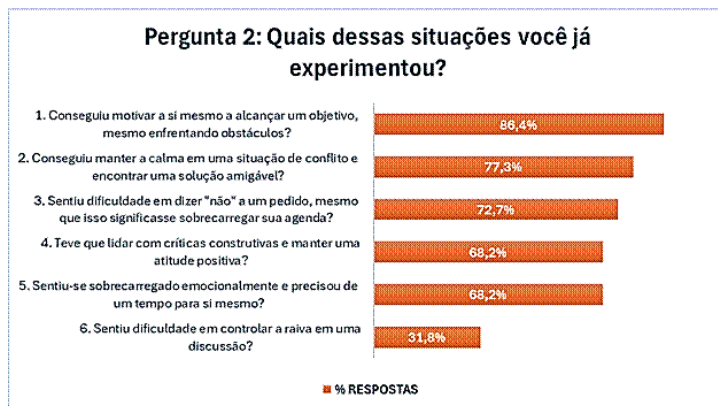


Figura 2: Distribuição percentual de respostas à Pergunta 2 da pesquisa.

Ao serem expostos a exemplos de situações cotidianas, a maioria das respostas - com mais de 86% das menções na questão 1 - associou a IE à motivação, um resultado que curiosamente contraria os dados apresentados no gráfico da pergunta anterior (Figura 1).

Na questão 2, aproximadamente, 77% dos professores afirmaram já ter vivenciado situações conflituosas em que conseguiram manter a calma e encontrar soluções amigáveis, o que pode demonstrar habilidades relacionadas ao controle das emoções e das habilidades sociais.

Outra questão que se associa às habilidades sociais, na capacidade em lidar com relacionamentos, está demonstrada na questão 3, com mais de 72% das respostas. Pode-se assumir neste caso também níveis de empatia, pois ao se colocar no lugar do outro, os professores acabam se sobrecarregando para atender às demandas externas.

As questões 4 e 5, que representam 68,2% das menções, estão relacionadas à autoconsciência emocional, evidenciando tanto a

capacidade de reconhecer as próprias emoções quanto a maneira como se lida com elas.

Embora a questão 6 apresente uma porcentagem menor, ela também reflete as mesmas capacidades das questões acima, porém de maneira inversa. Enquanto 31,8% dos participantes relatam dificuldades em controlar suas emoções durante uma discussão - como a raiva, por exemplo - isso implica que 68,2% do total afirma não ter dificuldades em gerenciar seus sentimentos e emoções.

Na última pergunta do questionário - “O que você gostaria de saber sobre o tema Inteligência Emocional?”, representada pela Figura 3, os professores, de forma geral, demonstraram interesse em aprofundar o conhecimento no tema. O principal foco está no gerenciamento e controle dos próprios sentimentos e emoções, conforme indicado no gráfico, que aponta 45% das respostas. Esse resultado está alinhado ao que eles demonstraram de conhecimento sobre o tema, conforme a Figura 1.

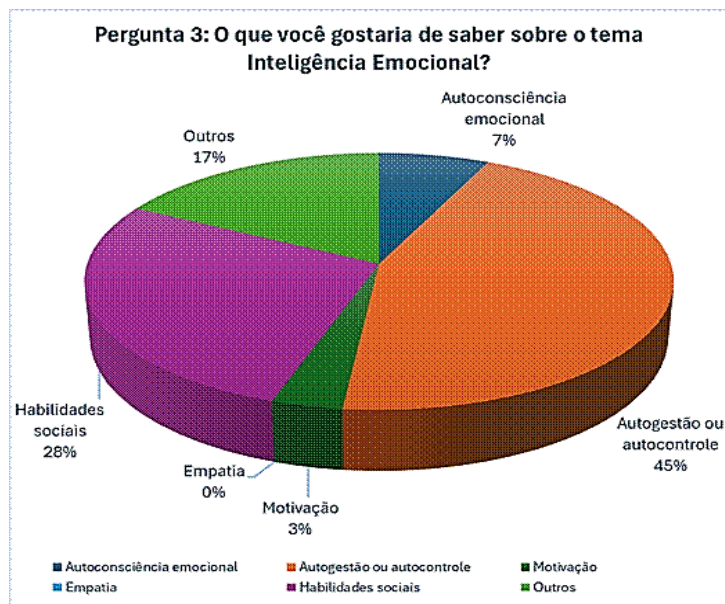


Figura 3: Distribuição percentual de respostas à Pergunta 3 da pesquisa.

Por se tratar de um assunto presente no cotidiano dos professores, há um grande interesse em aprender, por meio de técnicas e métodos, como “conseguir controlar a emoção, “se comportar”, “agir em situações adversas”⁵, e até mesmo “exercícios práticos diários” que desenvolvam a “capacidade em relação à inteligência emocional”.

Em contrapartida, o pilar relacionado à percepção e compreensão das próprias emoções não se destacou como um dos pontos de interesse, de acordo com o gráfico. Esse aspecto foi mencionado por apenas 7% dos participantes, aparecendo, por exemplo, nos trechos: “aprender a me ajudar emocionalmente e psicologicamente”. Esse dado contrasta com os resultados encontrados na Figura 1, onde a autoconsciência emocional foi reconhecida pelos professores como um dos elementos fundamentais da IE, com 29% das menções.

Além disso, a IE é vista como um recurso importante para melhorar os relacionamentos, tanto no ambiente profissional quanto no pessoal. No gráfico, esse tema aparece representado pelas habilidades sociais, com 28% das respostas. Os trechos coletados reforçam essa percepção, com professores interessados em compreender “principalmente em relação ao relacionamento com colegas de profissão e familiares” e “como lidar com pessoas que não aceitam críticas construtivas”, sendo essa última apontada como “uma das maiores dificuldades de convivência nas equipes”.

Uma parcela de 17% dos participantes não determinou um ponto específico dentro da temática, expressando interesse em aprender tudo o que fosse possível sobre IE, sendo representado no gráfico como ‘Outros’. Já o tema motivação apareceu de forma pouco expressiva, representando apenas 3% das respostas. Por fim, nenhuma das respostas dos professores correlacionou, de forma evidente, os assuntos de interesse com a aptidão da empatia, a famosa arte de calçar o sapato do outro.

⁵ A palavra foi mantida na íntegra, conforme enviada no questionário.

Uma perspectiva no Projeto Rio Atleta: Temas de interesse e estratégias para o desenvolvimento da Inteligência Emocional

A motivação para aprender estratégias de controle emocional aparece de forma bastante expressiva nas respostas dos professores e monitores ao questionário, sendo esse um dos principais temas apontados por eles, com quase 50% das respostas, conforme ilustrado na Figura 3.

Assim como já mencionado, a capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções, ou seja, a autoconsciência emocional, é considerada o primeiro passo para se exercer algum grau de controle sobre elas. Nesse sentido, Weisinger (1997) também destaca que a ampliação da autoconsciência constitui um dos pilares essenciais para o desenvolvimento da inteligência emocional, impactando tanto no âmbito pessoal quanto no profissional. Logo, quem busca ter mais controle sobre suas emoções precisa se dedicar a melhorar a autoconsciência emocional.

Para esse desenvolvimento, o psicólogo recomenda algumas estratégias: primeiro, tomar consciência do modo como se faz as avaliações, ou seja, às impressões, interpretações e expectativas que temos sobre nós mesmos, os outros e as situações. Em seguida, é importante prestar atenção aos sentidos - visão, audição, olfato, tato e paladar - que fornecem informações sobre o mundo e sobre nós, lembrando que esses sentidos podem ser influenciados por nossas avaliações. Também é fundamental entrar em contato com os sentimentos, que são reações emocionais às nossas interpretações e nos ajudam a entender nossas ações e bem-estar. Além disso, devemos identificar nossas intenções, considerando desejos de curto e longo prazo, que orientam nossas ações. Por fim, é importante prestar atenção em seus atos, que são comportamentos físicos visíveis a outras pessoas e que podemos escolher manifestar conscientemente (Weisinger, 1997).

Outra questão apontada pelos professores foi o interesse em aprofundar o entendimento da IE em relação às pessoas idosas. Nesse sentido, vale trazer uma pesquisa brasileira realizada por

Queroz e Neri (2005), que investigou a relação entre bem-estar psicológico e inteligência emocional em homens e mulheres na meia-idade e na velhice, abrangendo indivíduos entre 45 e 69 anos. O estudo foi conduzido por meio da escala Medida de Inteligência Emocional (MIE), desenvolvida por Siqueira e colaboradores (1999 apud Queiroz e Neri, 2005) e, fundamentada nos pilares propostos por Goleman e outros autores.

As autoras partiram do pressuposto de que há conexões entre esses dois conceitos e, ao longo da pesquisa, identificaram correlações entre determinadas dimensões do bem-estar psicológico e da inteligência emocional. Entre os achados mais relevantes, destaca-se a correlação entre automotivação e algumas dimensões pertencentes à outra escala utilizada na pesquisa relacionada ao desenvolvimento pessoal, como autoaceitação, propósito na vida, crescimento pessoal, domínio sobre o ambiente e a capacidade de criar e oferecer. Em outras palavras, indivíduos automotivados para enfrentar desafios relatam maior autoaceitação, um forte senso de crescimento pessoal e propósito de vida, além de maior controle sobre o ambiente e inclinação para ações gerativas. Esses resultados sugerem uma sobreposição entre as dimensões dos dois construtos, indicando que a automotivação influencia tanto a estrutura interna do indivíduo quanto sua interação com o meio externo (Queroz; Neri, 2005).

O estudo evidenciou que a automotivação desempenha um papel essencial no equilíbrio das relações interpessoais e intrapessoais, funcionando como um impulsionador para a elaboração de planos de vida, a busca por adaptações e recursos internos para enfrentar adversidades e a manutenção de condições favoráveis ao bem-estar psicológico. Essas conexões explicam as correlações observadas entre automotivação e aspectos como crescimento pessoal, autoaceitação e propósito de vida. Assim, a automotivação se revela um fator determinante para o bem-estar psicológico, atuando como facilitador na definição e concretização de metas futuras e como um elemento fundamental para a preservação do otimismo ao longo das diferentes fases da vida (Queroz; Neri, 2005).

Outro resultado relevante deste estudo aponta para diferenças significativas entre grupos etários e de gênero no que diz respeito ao bem-estar psicológico e à IE. Os dados indicam que, em termos de IE, os homens tendem a ser mais automotivados do que as mulheres, além de apresentarem uma leve tendência a serem mais autoconscientes, independentemente da idade (Queroz; Neri, 2005).

Um último tema a ser discutido, mencionado pelos professores no questionário, diz respeito às estratégias para lidar com conversas difíceis. Nesse contexto, destaca-se a Técnica de Comunicação Não-Violenta (CNV).

A técnica desenvolvida pelo psicólogo clínico Marshall B. Rosenberg nos anos 1960, nos Estados Unidos, nasceu de suas experiências e trabalho com comunidades em mediação de conflitos e direitos civis. O método de comunicação busca promover a empatia e a compreensão mútua, evitando julgamentos e agressões verbais, com o objetivo de criar conexões mais autênticas e compassivas entre as pessoas. A CNV é aplicável em diversas situações de comunicação, incluindo relacionamentos íntimos, dinâmicas familiares, ambientes escolares, contextos empresariais, terapia e negociações (Marshall, 2006).

Este método baseia-se em quatro componentes principais: 1) Observação: Descrever objetivamente o que está acontecendo, sem emitir julgamentos; 2) Sentimentos: Identificar e expressar como se sente em relação ao que se observa; 3) Necessidades: Reconhecer as necessidades subjacentes ou ocultas que estão por trás dos sentimentos; e 4) Pedidos: Fazer pedidos claros e específicos para atender a essas necessidades (Marshall, 2006).

Conclusão

O desenvolvimento da inteligência emocional no esporte, na educação e no trabalho se mostra como um fator importante para melhorar o desempenho e a vida das pessoas. Tanto Goleman (2011) quanto Weisinger (1997), apesar de abordarem o tema sob perspectivas diferentes, concordam que a IE envolve a capacidade de compreender e gerenciar emoções - próprias e alheias - de forma

intencional para alcançar objetivos e obter melhores resultados.

No esporte, a pesquisa de Trevelin e Alves (2019) demonstra que as emoções influenciam diretamente o desempenho dos atletas, criando uma relação de interdependência entre estado emocional e performance.

No ambiente profissional, a IE ajuda a construir relações saudáveis, resolver problemas e lidar com desafios. Além disso, essa aptidão está diretamente ligada à saúde mental dos trabalhadores, podendo atuar como um fator de proteção contra o desgaste emocional e o burnout (Mendonça, Santana & Bueno, 2023).

Na educação, Rego e Rocha (2009) destacam que a IE pode ser aprendida ao equilibrar cognição e emoção no ambiente escolar. A implementação da educação emocional nas escolas é fundamental para criar um espaço mais acolhedor e menos conflituoso.

Além disso, nesse campo, Fraga, Decarli e Boll (2025) ressaltam que, diante de um mundo digitalizado e repleto de informações, fortalecer as relações interpessoais - tanto no ambiente físico quanto no virtual - é essencial para os estudantes da era digital. Alinhar o avanço cognitivo e tecnológico com o desenvolvimento dos projetos de vida e o bem-estar social coletivo demonstra que a IE é um pilar fundamental para uma formação integral e para a construção de uma sociedade mais saudável e colaborativa.

Em suma, investir na IE em diferentes áreas da vida se mostra como um passo relevante para formar indivíduos mais preparados para enfrentar os desafios do mundo moderno. Seja no esporte, no trabalho ou na educação, a capacidade de compreender e gerenciar emoções se faz determinante para o bem-estar individual e coletivo.

Referências

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº. 014/00 de 20 de dezembro de 2000. *Institui o título profissional de Especialista em Psicologia e dispõe sobre normas e procedimentos para seu registro*. Brasília, DF. CFP, 2000. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2006/01/resolucao2000_14.pdf>. Acesso em 30 mar. 2025.

FRAGA, C. C.; DECARLI, C.; BOLL, C. I. *Inteligência Artificial e Inteligência Emocional: um debate para o presente e futuro da educação*. Ensino & Pesquisa, União da Vitória, v. 22, n. 2, p. 218-229, abr./ago., 2024. Disponível em <<https://periodicos.unespar.edu.br/ensinoepesquisa/article/view/7852>>. Acesso em 09 mai. 2025.

FUENTES, Daniel et al. *Neuropsicologia: Teoria e Prática* [recurso eletrônico]. Artmed Editora, 2 ed., 2014.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente* [recurso eletrônico]. Tradução M. Santarrita. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.

GOLEMAN, Daniel. *Trabalhando com a inteligência emocional* [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2001.

MARSHALL, B. Rosenberg. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais* [recurso eletrônico]. tradução Mário Vilela. São Paulo: Ágora, 2006.

MENDONÇA, N. R. F., SANTANA, A. N., BUENO, J. M. H. (2023). *The Relationship Between Burnout and Emotional Intelligence: A Meta-Analysis*. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 23(2), 2471-2478. Disponível em: <<https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/23748/1221>>. Acesso em 10 mai. 2025.

MICHAELIS. Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Emoção. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/emoção/>>. Acesso em 30 mar. 2025.

QUEROZ, N. C.; NERI, A. L.. *Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice*. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 18, n. 2, p. 292-299, maio 2005. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/prc/a/SSdsRVDSSVQGwfZgyKtrQfh/>>. Acesso em 09 mai. 2025.

REGO, C. C. A. B.; ROCHA, N. M. F.. *Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula*. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, [S.l.], v. 17, n. 62, p. 135-152, jan. 2009. ISSN 1809-4465. Disponível em: <<https://revistas.cesgranrio.org.br/index.php/ensaio/article/view/524>>. Acesso em: 28 abr. 2025.

ROSENBERG, Marshall B. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais* [recurso eletrônico]. Editora Ágora, 2006.

RUBIO, Kátia. *Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos*. Revista Brasileira Psicologia do Esporte, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-13, dez. 2007. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 29 abr. 2025.

TREVELIN, F.; ALVES, C. F. *Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta*. Psicologia Revista, [S. l.], v. 27, p. 545–562, 2019. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/37736>>. Acesso em: 30 abr. 2025.

VIEIRA, L. F. *et al.* *Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia*. Psicologia em Estudo, v. 15, n. 2, p. 391–399, abr. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/>>. Acesso em: 30 abr. 2025.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* [recurso eletrônico]. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEISINGER, Hendrie. *Inteligência emocional no trabalho* [recurso eletrônico]. Editora Objetiva, 13ª edição, 1997.

Desempenho Esportivo e Sustentabilidade: A Contribuição das Dietas Vegetarianas

Geórgia Antonia Fernandes Dominicini

Lara Eduardo Campos

Sandy Valim de Souza Lopes

Tatiana Medeiros Barbosa Cabrini

Introdução

Como parte fundamental da sobrevivência dos seres vivos, a alimentação é inerente à continuidade dos ciclos de vida biológicos. A interferência humana, contudo, tem tornado os recursos naturais cada vez mais escassos, interferindo diretamente na saúde do planeta e na de todos que nele habitam. Estudos apontam que para manter a saúde planetária, as atividades humanas devem limitar o uso dos recursos da Terra dentro de limites finitos e evitar a degradação ambiental (1).

Pensar em ações mais sustentáveis é uma grande necessidade atualmente, fato que inclui, também, novas escolhas alimentares, responsáveis por impactar tanto a saúde humana, quanto a do planeta. Benefícios de dietas mais sustentáveis a nível global são inúmeros, mas o quanto essas dietas podem impactar nos indivíduos, em relação ao aproveitamento e à biodisponibilidade de nutrientes? Substituições mais ecológicas, como dietas vegetarianas e veganas podem trazer o mesmo desfecho para o funcionamento fisiológico do organismo humano? Essa é uma questão que gera dúvidas em muitas pessoas quanto à adoção de novos hábitos alimentares, principalmente, quando tratamos de desempenho e performance esportiva. É possível garantir a performance, através de dietas sustentáveis?

Sendo uma preocupação recente, em termos de prática esportiva, estudos detalhados são necessários, levando em consideração o tipo de treinamento e demanda energética, sendo importante que os atletas planejem uma dieta que atenda às suas necessidades

nutricionais de acordo com o tipo de esporte, bem como o período da temporada em que estão (2). Nos dias atuais, a tendência de dietas vegetarianas vem aumentando dentro do mundo esportivo, alguns dos atletas, tanto de força como de resistência, que seguem uma dieta vegetariana ou vegana são Derek Tresize e Carla Lewis, fisiculturista e atleta de velocidade, respectivamente, assim como em esportes intermitentes, como futebol ou tênis, com destaque para Saul Ñíguez e Novak Djokovic (2); além disso, no Brasil já existe a presença de um clube de futebol inteiramente vegano, o Clube Laguna, de Tibau do Sul - Rio Grande do Norte, exemplificando a iminência de uma alimentação alternativa em atletas de alta performance.

Marcela Worcemann, nutricionista especializada em nutrição esportiva e alimentação *plant based*, é vegana e a responsável nutricional do Clube Laguna. Formada pelo Centro Universitário São Camilo, pós-graduada em nutrição esportiva pelo CEFIT e pós-graduada em Nutrição Vegetariana pela Plenitude Educação, além de capacitada pela Sociedade Vegetariana Brasileira para atendimento nutricional vegetariano. Marcela também pratica vários esportes, principalmente de *endurance*, com participação em diversas maratonas, travessias aquáticas e provas de *triathlon*. Marcela foi entrevistada pelas autoras desse estudo para o Podcast Rio Atleta, no Spotify. Ao longo deste capítulo, trechos da entrevista serão apresentados. O episódio está disponível na íntegra em <https://open.spotify.com/show/0QNaWUzEz6KHBzjm-GEUg7a?si=HVQWAWTiQkiOpWctkg30Yg>.

Tipos de dietas vegetarianas e delimitação conceitual

No conceito de dietas vegetarianas inclui-se alguns termos com diferentes aplicabilidades:

1. Ovolactovegetarianas: Dietas vegetarianas com inclusão de ovos e laticínios.
2. Lactovegetarianas: Dietas vegetarianas com inclusão de laticínios.

3. Veganas: dietas estritamente vegetarianas, sem consumo de ovos, laticínio ou outros produtos de origem animal.
4. 'Plant-Based': Dietas baseadas em vegetais, com restrição a produtos industrializados, e inclusão ocasional de alimentos de origem animal².

Neste trabalho, consideramos o termo “dietas vegetarianas” para aquelas que restringem totalmente o consumo de alimentos de origem animal, atribuindo-o às dietas veganas.

Vegetarianismo e desempenho esportivo

O impacto da Nutrição no desempenho esportivo é um tema bastante estudado e frequentemente relacionado ao aporte proteico, o que envolve alguns mitos acerca da alimentação vegetariana. Quando falamos em desempenho esportivo, em primeira análise, precisamos subdividi-lo em dois grupos básicos, que diferem na sua forma de obtenção de energia: exercícios de “*endurance*” (resistência) e exercícios de força. Para o primeiro, o nível de condicionamento pode ser avaliado através da capacidade máxima de oxigênio que o indivíduo é capaz de consumir durante o exercício (VO₂ máximo), já o segundo grupo depende primordialmente *da capacidade de contração muscular e do que chamamos de sistema fosfogênico ou capacidade anaeróbica, dependente da produção de ATP (trifosfato de Adenosina) e do sistema creatina fosfato* (5). Ambos os tipos de exercícios são afetados pela dieta, a qual pode potencializar ou reduzir a performance esportiva.

Em exercícios de resistência, a dieta pode auxiliar no VO₂ máximo (capacidade máxima de oxigênio que o indivíduo é capaz de consumir durante o exercício) *através da melhora do débito cardíaco, ou seja, das funções sistólica e diastólica dos ventrículos* 5. *As propriedades antioxidantes das dietas veganas e vegetarianas auxiliam na função endotelial* (5), e o elevado consumo de ácidos graxos insaturados junto com a menor ingestão de gordura saturada funciona como fator protetor da função cardíaca, contribuindo para a eficiência do consumo de O₂ durante o exercício. Além do metabolismo do O₂, a capacidade de carregá-lo no organismo também interfere no desempenho de exercícios de *endurance*. Esta capacidade está diretamente relacionada à quantidade de hemoglobina

disponível e, conseqüentemente, de ferro. O ferro capaz de ligar o O₂ à hemoglobina é o que chamamos de ferro heme (absorção de 15–35%), presente em alimentos de origem animal, já nos alimentos de origem vegetal, o ferro disponível é o ferro não heme (absorção de 2–20%). *Foi demonstrado que tanto veganos quanto vegetarianos apresentam maior prevalência de diminuição do estado de ferro em comparação com onívoros, o que leva a uma síntese insuficiente de hemoglobina, o que pode afetar negativamente o desempenho de resistência* (5).

Entretanto, as escolhas alimentares, aumento do consumo de fontes de ferro, leguminosas e vegetais verde-escuros, por exemplo, combinadas com fontes de antioxidantes, como o ácido ascórbico (vitamina C), capazes de reduzir do ferro não heme a ferro heme, e a possibilidade de suplementação desse micronutriente pode suprir essa necessidade e equiparar a capacidade aeróbica, em comparação a indivíduos onívoros, concluindo que *em pessoas saudáveis e ativas, uma dieta vegana adequadamente planejada não afeta negativamente o potencial hematológico* (3). Já em relação ao consumo de energia, *exercícios de resistência que demandam mais de 60% da capacidade máxima de VO₂ necessitam principalmente de carboidratos como fonte de energia* (5), principalmente através da oxidação da glicose plasmática. Nesse sentido, as dietas vegetarianas adquirem determinada vantagem no desempenho de *endurance*, tendo em vista que vegetarianos consomem cerca de *7% a mais de carboidratos que onívoros* (5), oriundos principalmente do maior consumo de leguminosas, alimentos ricos tanto em proteínas vegetais quanto em carboidratos, suprimindo, assim, necessidades proteicas e garantindo energia para oxidação.

De acordo com a nutricionista Marcela Worcemann, “*a alimentação vegetariana mantém os estoques de glicogênio bem abastecidos e se você não tem estoques bem abastecidos, você não vai ter performance. O rendimento, nesse caso, é comprometido principalmente nos exercícios de endurance, de longa duração, como corrida, bicicleta, triathlon, natação, trilhas e etc*” (15)

Nos exercícios de força, a dieta interfere principalmente na capacidade e força de contração dos músculos esqueléticos, fatores

dependentes diretos do aporte proteico, capacidade de síntese através de aminoácidos disponíveis e de fatores fosfogênicos, responsáveis pelo fornecimento de energia. *A ingestão de proteína dietética, particularmente aminoácidos essenciais, após o treinamento de resistência aumenta a síntese de proteína muscular e atenua o aumento de depleção de proteína muscular induzida pelo exercício, levando a um balanço proteico muscular positivo* (5). Os aminoácidos essenciais são aqueles que não podem ser produzidos pelo organismo, adquiridos apenas através de fontes exógenas, ou seja, através da alimentação (10). Por isso, o consumo adequado de proteínas é indispensável, principalmente quando se trata do desempenho em exercícios de força resistida, garantindo manutenção dos compartimentos proteicos corporais e concomitante aumento da síntese proteica.

Em dietas vegetarianas, embora as fontes proteicas em sua maioria tenham aminoácidos limitantes (mas não possuem todos os aminoácidos considerados essenciais), a combinação de alimentos pode garantir o aporte necessário. *Para atletas, a Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva (ISSN) recomenda ingestão de proteína variando de 1,2 a 2,2 g/kg pcd/dia; para vegetarianos e veganos, a Academia de Nutrição e Dietética (AND) sugere que dietas vegetarianas e veganas bem balanceadas podem atender às necessidades de proteína estipuladas, desde que utilizem de diferentes fontes de aminoácidos vegetais* (4).

A disponibilidade de aminoácidos presente na corrente sanguínea, para síntese de novas proteínas estruturais e musculares, depende diretamente da digestibilidade das proteínas ingeridas. *A digestibilidade de uma proteína é uma medida da quantidade de proteína disponível para absorção após a digestão; geralmente é obtida a partir de estimativas de nitrogênio dietético e nitrogênio fecal e urinário* (6). A digestibilidade varia de acordo com a fonte alimentar da proteína, aminoácidos presentes, estrutura da proteína e pode ser afetada pela maneira como a proteína é coccionada. *Em geral, as proteínas animais apresentam maior pontuação de aminoácidos indispensáveis digestíveis (DIAAS) quando comparadas às proteínas vegetais, com algumas exceções, como a proteína de soja e a proteína de*

batata (7). Essa limitação das proteínas vegetais, menor digestibilidade, contudo, pode ser suprimida com a diversidade da dieta, reiterando a importância de uma dieta heterogênea para o desempenho físico; a combinação de duas fontes proteicas vegetais, por exemplo, pode compensar a falta ou redução de aminoácidos essenciais. A maioria das proteínas vegetais é limitada ou deficiente em um ou mais aminoácidos essenciais e não é bem equilibrada em aminoácidos essenciais e não essenciais; no entanto, o consumo de proteínas vegetais variadas, especialmente leguminosas, pode fornecer a mesma qualidade que as proteínas animais (7).

Outro fator contribuinte para a performance, presente mais significativamente em exercícios de força, que se diferenciam com o consumo da dieta, são os fatores fosfagênicos. Estes correspondem a obtenção de energia, sem a utilização de Oxigênio, de forma rápida e intensa, através da obtenção de trifosfato de adenosina (ATP), pelo *sistema creatina-fosfato (Cr-p) (9). Muitas atividades têm alta dependência do sistema fosfogênio. O sucesso em esportes coletivos, como levantamento de peso, eventos de campo (por exemplo, arremesso de peso e disco, saltos), natação entre outros, exigem contrações musculares intensas, únicas e de curto prazo, ou um número limitado de contrações musculares repetidas (8).* Para o bom funcionamento deste sistema alternativo de energia, as células musculares dependem do estoque e concentração de creatina. *A creatina é um aminoácido, ácido metil guanidina - acético (Kreider, 1998), o qual se encontra presente tanto nos alimentos quanto no organismo humano, devido à síntese endógena. Nos alimentos, a creatina é encontrada em maior quantidade nas carnes (todos os tipos): bacalhau - 3,0; linguado - 2,0; salmão - 4,5; atum - 4,0; e carne bovina - 4,5 g/kg (Balsom et al., 1994). Encontra-se também em outros alimentos, porém, em quantidades muito pequenas (9).*

Sendo de origem exclusivamente animal, torna-se impossível encontrar creatina em dietas vegetarianas, fato que poderia tornar o desempenho esportivo inferior ao de dietas onívoras, não fosse a possibilidade de suplementação, através da creatina sintética, necessária para atender a demanda em esportes de alta performance,

tanto em onívoros, quanto em vegetarianos. *Devido à menor ingestão de creatina na dieta, as concentrações de creatina no sangue e nos músculos são menores em cerca de 50% no plasma, 35-39% no soro e 27-50% nos glóbulos vermelhos em vegetarianos, em comparação com onívoros. Os valores de creatina das dietas vegetarianas menos restritas situam-se entre os valores de onívoros e veganos (5).*

Para os exercícios de força, portanto, dietas veganas ou onívoras, com equivalência em proteínas e aminoácidos essenciais, não foram encontradas diferenças significativas para o desempenho esportivo. *Com base nesses resultados, POHL, A. et al 5 concluíram que uma dieta vegana parece não ter um efeito prejudicial sobre a força muscular em indivíduos jovens, saudáveis e fisicamente ativos. Isso sugere que uma dieta vegana pode ser um suporte adequado para manter a força muscular. (5)*

Nos exercícios de resistência, *endurance*, a dieta vegetariana pode ter maior impacto, levando em consideração que os carboidratos se tornam a fonte de energia predominante quando se exercita com intensidades superiores a 60% do VO₂máx (5), sendo maior o consumo deste macronutriente, principalmente através de leguminosas -soja, feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico. Veganos e vegetarianos consomem 16% e 7% mais carboidratos do que onívoros, respectivamente, o que pode levar a uma vantagem no desempenho de resistência (5).

Micronutrientes e disponibilidade em dietas vegetarianas

Dietas vegetarianas têm por característica serem ricas em sementes, cereais integrais e legumes, alimentos que fornecem grande variedade de fitoquímicos e antioxidantes, que reduzem o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, câncer e diabetes. Esses alimentos são, frequentemente, ricos em minerais, como, por exemplo, cálcio, ferro, zinco. Estes, entretanto, exibem pobre biodisponibilidade em grande parte dos vegetais (10). Por este motivo, o consumo de determinados micronutrientes deve ter atenção especial em dietas vegetarianas, principalmente quando pensamos em desempenho esportivo. Alguns dos principais são a Vitamina

B12, Vitamina D, Ferro e Cálcio. Estudos de coorte indicam que veganos têm um risco maior (em comparação com onívoros) de deficiências em vários micronutrientes encontrados predominantemente em alimentos de origem animal, como vitamina B12, ferro, cálcio e vitamina D (11).

Vitamina B12 (Cobalamina): A vitamina B12 é um micronutriente encontrado apenas em alimentos de origem animal, como carne, ovos, leite e derivados, e, por isso, deficiente em dietas vegetarianas. *A biodisponibilidade da vitamina B12 de carne de peixe, carneiro e frango é, em média, 42%, 56% a 89% e 61% a 66%, respectivamente. A vitamina B12, presente em ovos, parece ser pouco absorvida (< 9%) comparada a outros produtos de origem animal. O único grupo da população realmente em risco de deficiência alimentar é o dos vegetarianos estritos, e devem ser suplementados (10).* A recomendação é a mesma para atletas de alto rendimento. *O Comitê Olímpico Internacional, o Colégio Americano de Medicina Esportiva e a Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva recomendam que atletas veganos/vegetarianos suplementem com vitamina B12 ou consumam alimentos fortificados com vitamina B12 (por exemplo, cereais fortificados ou leite de soja) para prevenir a deficiência de cobalamina (11).*

Vitamina D: A vitamina D é sintetizada na pele por via não enzimática, por ação dos raios ultravioleta-irradiação B (UV-B); porém, se a exposição do indivíduo à luz não for adequada, é essencial que a vitamina seja fornecida por fontes alimentares (10). Através da alimentação, a vitamina D pode ser encontrada de duas formas D2 (ergocalciferol) e D3 (colecalciferol), ambas as formas são consideradas pré-vitaminas D e são convertidas em sua forma ativa (1,25-diidroxicolecalciferol). D2 derivada da dieta é normalmente encontrada em plantas, cogumelos e leveduras, enquanto a vitamina D3 está contida em alimentos de origem animal, como carnes, peixes mais gordurosos, queijos e gemas de ovo (10). As fontes alimentares são naturalmente baixas, tanto para onívoros quanto para vegetarianos, sendo a maior parte da vitamina D ingerida nas dietas modernas (ocidentais) através de alimentos fortificados (11).

Em relação à biodisponibilidade, Borel et al.⁷, em revisão de literatura, registraram que o ergocalciferol (vitamina D₂), usualmente adicionado a suplementos e alimentos fortificados, parece ser absorvido com eficiência semelhante ao colecalciferol (vitamina D₃) (10). Contudo, estudos mostram que em dietas vegetarianas o consumo de vitamina D é consideravelmente menor. Dados de ingestão alimentar (excluindo suplementação) do Reino Unido mostram que a ingestão média diária de vitamina D em veganos adultos foi de apenas 0,7 microgramas, em comparação com uma ingestão de 3,1 microgramas em onívoros. De fato, ao padronizar a estação, o ano da coleta de sangue e a idade, essa ingestão alimentar consideravelmente menor se traduz em concentrações séricas de 25(OH)D em carnívoros consideravelmente (~20 nmol/L) maiores do que em veganos (10).

A avaliação do estado nutricional de indivíduos onívoros e veganos é realizada de acordo com os níveis séricos encontrados, sendo *concentração de 25(OH)D no soro aceitável/desejável >30 nmol/L, baixa <25 nmol/L e deficiente <12 nmol/L* (10) e, portanto, a suplementação é indicada quando abaixo dos níveis esperados. Para atletas vegetarianos, *a deficiência de vitamina D é provavelmente evitada pela suplementação preventiva, especialmente se o monitoramento sérico for possível. Isso pode ser de maior relevância para atletas com exposição solar limitada (ou seja, praticantes de esportes em ambientes fechados ou que vivem em latitudes elevadas)* (11).

Ferro: O ferro é necessário para a formação das proteínas transportadoras de oxigênio (hemoglobina e mioglobina) e enzimas mitocondriais, tornando-se um componente essencial do transporte de oxigênio e da produção de energia oxidativa (11). A importância desse mecanismo e a diferença da biodisponibilidade de Ferro em alimentos de origem vegetal e animal está mais bem descrita no item 3 - Vegetarianismo e desempenho esportivo.

Cálcio: O cálcio é um mineral de importância fundamental para a saúde óssea, onde está armazenado em 99% no corpo humano. A homeostase do cálcio não parece ser influenciada pelo exercício, mas quando diferenciamos as dietas em onívoras e vegetarianas, uma recente revisão sistemática e meta-análise revelou

que veganos apresentavam menor densidade mineral óssea do que onívoros (11). Essa diferença pode ser explicada, principalmente, pelas diferentes biodisponibilidades entre alimentos de origem vegetal e animal, em razão da presença de substâncias consideradas antinutrientes, elementos que interferem na absorção de outros nutrientes no alimento. A principal fonte alimentar de cálcio são os laticínios, que representam aproximadamente 70% da ingestão total de cálcio. Outras fontes alimentares ricas em cálcio são os vegetais, incluindo repolho chinês, couve e soja. Embora os alimentos individuais sejam diferentes, apenas ~30% do cálcio dietético é absorvido em adultos saudáveis (11). Deve-se ressaltar que o cálcio pode ter baixa absorção em alimentos ricos em ácido oxálico, como espinafre, batata-doce e feijão, além daqueles ricos em ácido fítico, como feijão cru, sementes, castanhas, cereais e isolados de soja (10). As dietas vegetarianas, portanto, devem estar planejadas, levando em consideração os limitantes da absorção de cálcio nos vegetais, aumentando a oferta desse mineral, em respeito às necessidades individuais e prática esportiva, sendo passível de suplementação; a fim de evitar desgastes ósseos. Atletas veganos apresentam maior risco de deficiência de cálcio e efeitos adversos associados à saúde óssea (11).

Compostos bioativos

Os compostos bioativos são componentes dos alimentos que ainda não satisfazem os conceitos convencionais de nutrientes, mas que podem promover algum benefício à saúde quando consumidos regularmente (por exemplo, carotenoides, flavonoides etc.) (10). Estes compostos estão em sua maior parte presentes em alimentos de origem vegetal, logo, mais abundantes em dietas vegetarianas.

Alguns compostos químicos, presentes em sua maioria em frutas e hortaliças, exercem uma potente atividade biológica. Estudos epidemiológicos, que abordam principalmente uma dieta rica em alimentos de origem vegetal, apresentam resultados importantes, sugerindo que esses alimentos são capazes de exercer influência na redução do risco do desenvolvimento de doenças crônicas não

transmissíveis, como as cardiovasculares, alguns tipos de cânceres, distúrbios metabólicos, doenças neurodegenerativas e alterações inflamatórias (10).

Entre os benefícios da alta ingestão desses compostos, a ação anti-inflamatória pode auxiliar na diminuição de marcadores presentes na inflamação induzida pelo exercício. *Dentre os potenciais mecanismos moleculares para essas atividades, pode-se incluir a inibição da ativação do fator nuclear κ B (NF κ B), responsável por induzir a expressão de genes que codificam enzimas relacionadas à resposta inflamatória, como as cicloxigenases, as lipoxigenases e interleucinas (10).* Essa ação anti-inflamatória tem potencial para corroborar para a melhora da performance esportiva e recuperação muscular. *Dietas à base de plantas podem ser benéficas para o desempenho atlético. Elas são tipicamente mais ricas em carboidratos, que fornecem energia aos atletas, e antioxidantes, que reduzem o estresse oxidativo (12).* Contudo, a recuperação muscular está mais intimamente ligada à capacidade de regeneração proteica, através da ingestão adequada de aminoácidos. *A leucina (aminoácido essencial) estimula a síntese proteica muscular, ativando o alvo mamífero da rapamicina (mTOR). Devido à menor disponibilidade de proteína, atletas que seguem uma dieta vegetariana precisam consumir mais proteína em comparação com atletas que seguem uma dieta mista para atender à recomendação de leucina (12).* Dessa forma, apesar de apresentarem efeitos benéficos à ação anti-inflamatória, antioxidante e prevenir doenças crônicas não transmissíveis, os compostos bioativos não devem ser analisados isoladamente quando relacionados à performance esportiva e recuperação muscular.

Dietas vegetarianas e Sustentabilidade ambiental

As mudanças climáticas e impactos ambientais tornaram indispensável a discussão sobre novas formas de alimentação que sejam mais sustentáveis. Nesse contexto, as dietas vegetarianas vêm se tornando uma alternativa. Estudos mostram que *“entre todos os setores, o sistema alimentar é responsável por um uso substancial de*

recursos naturais e é um dos principais contribuintes para a degradação ambiental do planeta Terra” (1).

Por este motivo, a FAO (*Food and Agriculture Organization of the United Nations*) incluiu outros aspectos da dieta, além do seu valor nutricional, que devem ser considerados, para torná-la sustentável. *“Uma ‘dieta sustentável’ é definida como um padrão com baixo impacto ambiental que contribui para a segurança alimentar e nutricional e para uma vida saudável”. (1)*

O conceito de Saúde Única, instituído pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2008, reforça essa ideia ao destacar que a saúde depende da tríade que compreende saúde humana, animal e ambiental. As decisões alimentares, portanto, exercem grande impacto no uso de recursos naturais e limites planetários. *“Dietas vegetarianas fazem menor utilização da terra, água e emitem menores quantidades de GEE (gases de efeito estufa). (1)”*

A produção de alimentos é responsável por aproximadamente um quarto das emissões globais de gases de efeito estufa, sendo a pecuária uma das principais contribuintes. Scarborough et al. (2023) analisaram os hábitos alimentares de mais de 55 mil pessoas no Reino Unido e concluíram que dietas veganas resultam em emissões 75% menores de gases de efeito estufa em comparação com dietas ricas em carne. Além disso, a pesquisa indicou que mesmo dietas com baixo consumo de carne apresentam impactos significativamente menores do que dietas com alto consumo de produtos de origem animal.

A quantidade de proteína animal presente nas dietas onívoras, é o principal contribuinte para a degradação ambiental, principalmente pela utilização de recursos que são destinados à agropecuária. *A maioria dos alimentos de origem vegetal consome menos recursos e é menos desgastante para o meio ambiente do que a produção de alimentos de origem animal, particularmente carne e laticínios de ruminantes.* A pecuária demanda grandes quantidades de terra e água. Estima-se que cerca de 80% das terras agrícolas globais sejam utilizadas para a criação de animais destinados à alimentação humana (Steinfeld et al. 2006; Poore e Nemecek, 2018). A adoção de dietas baseadas em plantas poderia liberar vastas áreas para a

regeneração de ecossistemas naturais, contribuindo para a captura de carbono e a conservação da biodiversidade. Além disso, dietas veganas utilizam 54% menos água e causam 66% menos destruição ambiental em comparação com dietas ricas em carne (Poore e Nemecek, 2018).

A expansão da agricultura voltada para a produção de carne tem sido um dos principais motores da perda de biodiversidade, especialmente em regiões tropicais. No Brasil, por exemplo, aproximadamente 80% do desmatamento na Amazônia está relacionado à criação de gado (Skidmore, et al. 2021). Reduzir o consumo de produtos de origem animal pode, portanto, desempenhar um papel crucial na conservação de habitats naturais e na proteção de espécies ameaçadas.

Fresán e Sabaté (2019) analisaram a relação dos gases de efeito estufa, em 29 cenários distintos, com a mudança da dieta usual (com consumo de carne) para dieta ovolactovegetariana, e comparando a dieta usual com a dieta vegana. As reduções medianas na emissão de GEE, em porcentagem, foram de, respectivamente, -23% e -89%, para dietas ovolactovegetarianas e veganas. Em relação ao uso da terra, 10 cenários foram analisados para cada uma das dietas, ovolactovegetarianas e veganas, e a redução do uso da terra foi de -42% e -49%, respectivamente.

Já para o uso da água, foram analisados 11 cenários para comparar a dieta usual com a dieta ovolactovegetariana, apresentando redução de -28% e um cenário *outlier* (fora do padrão) com aumento de +85%. Na alteração para as dietas veganas, apenas 4 cenários puderam ser analisados, tendo uma redução de -22%, e aumento do uso nos demais, de +1%, +33% e 107%. Esta discrepância deve-se principalmente à especificidade das dietas veganas entre si, tendo alguns alimentos que demandam mais água que outros. *Foi relatado que a água utilizada para obter quantidades equivalentes em calorias de nozes, frutas e vegetais pode ser maior do que a de diversos alimentos de origem animal (1)* (Figura 1).

Aplicabilidade Prática e recomendações para Atletas vegetarianos

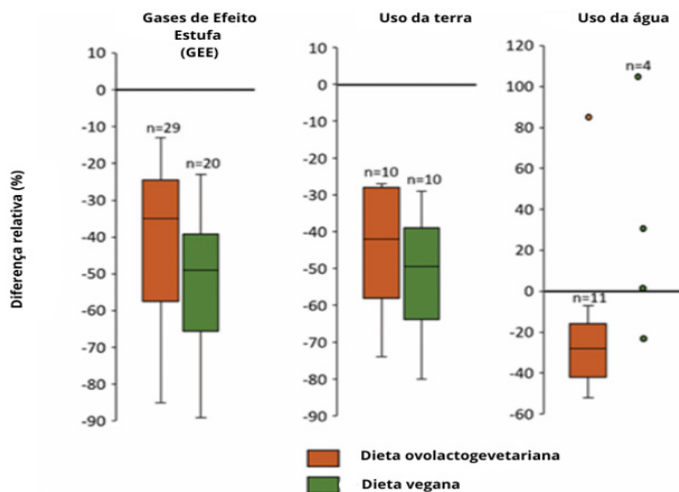


Figura 1: Comparativo entre a redução dos parâmetros analisados (emissão de gases de efeito estufa, uso da terra, uso da água) entre a mudança da dieta usual para uma dieta ovolactovegetariana e outra vegana. Adaptado de Fresán e Sabaté (2019)

O veganismo nas populações de atletas ainda não foi quantificado adequadamente; no entanto, é razoável supor que o veganismo no esporte cresça juntamente com o crescimento desse grupo na população geral (11). O Clube Laguna, no estado do Rio Grande do Norte, é um exemplo prático da tendência desse aumento, sendo o primeiro clube de futebol inteiramente vegano do Brasil. A nutricionista do Clube, Marcela Worcemann, afirma: “Com uma alimentação diversificada e equilibrada entre grupos de alimentos, você consegue consumir em quantidades ideais alimentos bem diversos. Você consegue esse perfil de aminoácidos para montar as proteínas, pois o nosso corpo não absorve proteína, ele absorve aminoácidos. Quando você vai comer uma proteína, não importa se essa proteína vem do ovo, vem do feijão ou vem da

carne, o corpo vai quebrar aminoácidos, absorvê-los e esses vão seguir os caminhos deles lá no nosso corpo” (15). Dessa forma, é necessário ter atenção, principalmente, à aquisição de aminoácidos essenciais, os quais, sendo de origem animal ou sendo uma combinação de alimentos vegetais, seguirão as mesmas vias oxidativas ou de síntese proteica.

Pires (2006) (13) sintetizou a quantidade de aminoácidos essenciais (mg/g) por gramas de proteína, de diferentes fontes, vegetais e animais (Tabela 1). Pode-se observar, que a maioria dos alimentos demonstram valor superior ao recomendado pela FAO. Entretanto, quando analisada a digestibilidade desses aminoácidos (através do método PDCAAS - primeiro aminoácido limitante x digestibilidade verdadeira da proteína), afetada principalmente por fatores antinutricionais, os valores encontrados mantêm-se abaixo de 1 (Tabela 2). Considerando *valores maiores que 1,0 para o PCDAAS indicam que a proteína é de boa qualidade, contendo os aminoácidos essenciais capazes de suprir as necessidades para a dieta de humanos* (13), para atingir as metas necessárias de aminoácidos em uma alimentação vegetariana, esta deveria ser o mais diversificada possível. Como *o aminoácido que apresenta escore químico menor que 1,0 é chamado aminoácido limitante* (13), a solução para essa deficiência seria justamente combinar o alimento de origem vegetal que possua determinado aminoácido como limitante com outro que possua o mesmo aminoácido em quantidades satisfatórias. Por exemplo, trigo e milho são alimentos que possuem o aminoácido Lisina como limitante, enquanto feijão possui escore, para o mesmo aminoácido, de 1,62 (Tabela 2), portanto, preparações que contenham os 3 tipos de alimentos citados apresentariam todos os aminoácidos essenciais.

Para atletas de alto rendimento, as recomendações seguem a mesma da população geral, levando em consideração as quantidades proteicas necessárias, a depender da modalidade, e a necessidade de recuperação tecidual, priorizando aminoácidos que conttenham essa função, como a *leucina que estimula a síntese proteica muscular, ativando o alvo mamífero da rapamicina (mTOR)* (12) (item 3.2).

Tabela 2: Comparativo entre o escore químico dos aminoácidos essenciais corrigidos pela digestibilidade. Adaptado de Pires (2006).
nd: não determinado

Escore químico dos aminoácidos corrigidos pela digestibilidade das proteínas estudadas						
Escore químico dos aminoácidos						
Aminoácidos essenciais	Feijão	Trigo	Milho	Soja	Soja - KTI-LOX-	PTS (proteína isolada da soja)
Phe+Tyr	1,79	1,47	1,57	1,74	1,91	1,54
His	1,50	1,23	1,68	1,63	1,90	1,57
Ile	1,12	0,85	0,83	1,73	1,33	1,24
Leu	1,19	1,23	2,04	1,23	1,43	1,16
Lys	1,63	0,45	0,45	1,43	1,55	1,50
Met+Cys	0,80	0,72	0,89	0,75	0,86	0,75
Thr	1,40	0,73	0,89	1,51	1,64	1,20
Trp	nd	nd	nd	nd	nd	nd
Val	1,17	0,8	0,78	1,38	1,15	1,04
PDCAAS*	0,6296	0,4025	0,3707	0,5382	0,6429	0,6481

*PDCAAS: 1º aminoácido limitante x digestibilidade verdadeira, obtida em experimento com ratos. Digestibilidade verdade - feijão: 78,8; trigo: 89,44; milho:82,38; soja:71,76; Soja (KTI-LOX):74,26; PTS:86,41; nd: não determinado.

Dicas para atletas vegetarianos

Ajuste proteico individual, tanto para alcance dos aminoácidos essenciais (combinação de duas ou mais fontes vegetais - cereais e leguminosas, por exemplo), como para atingir as quantidades

proteicas necessárias à síntese e recuperação muscular. Para isso, podem ser utilizados suplementos alimentares, de origem vegetal, a fim de facilitar o consumo calórico necessário.

Exemplo: para consumir 15g de proteínas, provenientes de um alimento de origem vegetal, de fácil acesso, um atleta precisaria consumir aproximadamente 300g de feijão preto cozido, de acordo com a tabela de composição de alimentos *TACO* (14). O volume de alimento, contudo, dentro de um contexto de treinamentos intensos e necessidade de diversificação alimentar, pode não ser interessante para o alto rendimento, logo, a suplementação poderia ser uma alternativa.

Suplementação de elementos ergogênicos ausentes em fontes vegetais, como a creatina. “Pessoas que são veganas e querem ser atletas podem se beneficiar da suplementação da creatina, e o suplemento de creatina é sintético, então é um suplemento seguro para veganos.” (Marcela Worcemann) (15)

Exames bioquímicos periódicos para acompanhamento, principalmente, dos níveis de B12, Ferro e Vitamina D; passíveis de suplementação. *O estado de micronutrientes do atleta deve ser monitorado e quaisquer deficiências corrigidas por meio da dieta (fortificação) ou suplementação, se necessário* (11).

Acompanhamento nutricional individual e especializado. Portanto, é necessário avaliar os principais macronutrientes e micronutrientes presentes em alimentos de origem animal que, quando removidos (ou reduzidos), podem prejudicar aspectos relacionados ao desempenho, recuperação ou adaptação do atleta; tem em vista que quaisquer problemas destacados podem ser superados (ou melhorados) com uma dieta vegana bem planejada (11).

Estratégias para Transição Alimentar vegetariana

De acordo com a nutricionista Marcela Worcemann, um dos maiores desafios da transição para uma alimentação vegana é a mudança sensorial provocada pelos alimentos e as mudanças sociais a serem enfrentadas. *“Eu acho que o desafio é mesmo a adaptação a*

você se desacostumar a certos alimentos e se acostumar com novos, enxergar em um horizonte gigante que a alimentação vegana fornece para a gente e ter o jogo de cintura social, que eu acho que é uma questão importante” (15). Nesse sentido, é importante que algumas estratégias estejam voltadas à organização do ambiente alimentar e à mudança de forma gradual. Algumas estratégias podem ser adotadas, como:

- Misturar alimentos de origem vegetal com fontes proteicas animais inicialmente, para facilitar a transição sem ruptura abrupta do hábito alimentar, perpassando pelos estágios de ovolactovegetariano e lactovegetariano, por exemplo.
- Introduzir a alimentação vegetariana estrita em alguns dias da semana, de maneira inicial; ir aumentando a frequência gradualmente. A nutricionista Marcela Worcemann sugere: “Eu gosto muito da campanha Segunda Sem Carne, que muitas pessoas já conhecem. A Segunda Sem Carne é mundial, ela existe já no mundo inteiro há muitos anos. Aqui no Brasil quem coordena a Segunda Sem Carne é a SGB, a Sociedade Vegetariana Brasileira, que é uma campanha que convida as pessoas a uma vez na semana fazer um dia vegano. A ideia é ser alimentação vegetal. Então, fazer um dia de alimentação vegetal justamente para você experimentar novos sabores, abriu, expandir seu horizonte, entender como funciona e tudo mais.” (15)
- Utilizar métodos de preparo familiares (como grelhados, assados ou refogados) para vegetais e leguminosas, favorecendo a adaptação palatável.
- Uso gradual de fibras solúveis para evitar sintomas como flatulência e distensão, somado a um controle hídrico ajustado.
- Garantir que as substituições mantenham aporte adequado de aminoácidos essenciais e micronutrientes (ferro, zinco, vitaminas do complexo B).
- Avaliar necessidades nutricionais específicas, juntamente com um profissional que investigará possíveis deficiências, comorbidades e patologias específicas, adaptando o plano alimentar à condição clínica e preferências do indivíduo.
- Monitorar parâmetros bioquímicos e sintomatologia ao longo do processo de transição.

Conclusão

A adoção de dietas vegetarianas no contexto esportivo emerge como uma prática alinhada aos desafios contemporâneos da saúde planetária, sem comprometer e, em alguns casos, até beneficiando o desempenho físico de atletas. Quando bem planejadas, essas dietas garantem adequação nutricional, favorecem a recuperação muscular, e contribuem para a sustentabilidade ambiental e o bem-estar coletivo. Portanto, mais do que uma tendência, a alimentação vegetariana no esporte representa uma alternativa viável, ética e urgente. Ela exige planejamento individualizado e acompanhamento profissional, mas possibilita que atletas contribuam ativamente para a construção de um futuro mais justo, saudável e ambientalmente equilibrado, dentro e fora das competições.

Referências

- AJOMIWE, N. et al. *Protein nutrition: understanding structure, digestibility, and bioavailability for optimal health. Foods*, v. 13, n. 11, p. 1771, 1 jan. 2024.
- AJOMIWE, N. et al. *Protein nutrition: understanding structure, digestibility, and bioavailability for optimal health. Foods*, v. 13, n. 11, p. 1771, 1 jan. 2024.
- ALLEN, L. H.; PRENTICE, A.; CABALLERO, B. *Encyclopedia of human nutrition*. San Diego: Elsevier Science, 2013.
- BAKER, J. S.; MCCORMICK, M. C.; ROBERGS, R. A. *Interaction among skeletal muscle metabolic energy systems during intense exercise. Journal of Nutrition and Metabolism*, v. 2010, n. 1, p. 1–13, 6 dez. 2010.
- DURKALEC-MICHALSKI, K. et al. *Effect of a four-week vegan diet on performance, training efficiency and blood biochemical indices in CrossFit-trained participants. Nutrients*, v. 14, n. 4, p. 894, 20 fev. 2022.
- FRANCISCATO, S. M. *Biodisponibilidade de nutrientes*. [s.l.]: Editora Manole, [s.d.].
- FRESÁN, U.; SABATÉ, J. *Vegetarian diets: planetary health and its alignment with human health. Advances in Nutrition*, v. 10, supl. 4, p. S380–S388, 15 nov. 2019.
- HERNÁNDEZ-LOUGEDO, J. et al. *The relationship between vegetarian diet and sports performance: a systematic review. Nutrients*, v. 15, n. 21, p. 4703, 1 jan. 2023.

- PERALTA, J.; AMANCIO, O. M. S. *A creatina como suplemento ergogênico para atletas*. *Revista de Nutrição*, v. 15, n. 1, p. 83–93, jan. 2002.
- PIRES, C. V. et al. *Qualidade nutricional e escore químico de aminoácidos de diferentes fontes protéicas*. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, v. 26, n. 1, p. 179–187, mar. 2006.
- POHL, A. et al. *The impact of vegan and vegetarian diets on physical performance and molecular signaling in skeletal muscle*. *Nutrients*, v. 13, n. 11, p. 3884, 29 out. 2021.
- PRESTI, N. et al. *Recovery after exercise-induced muscle damage in subjects following a vegetarian or mixed diet*. *Nutrients*, v. 16, n. 16, p. 2711–2711, 15 ago. 2024.
- SPOTIFY. Podcast. Disponível em: <https://open.spotify.com/show/0QNaWUzEz6KHBzjmGEUg7a?si=HVQWAWTi-QkiOpWctkg30Yg>. Acesso em: 21 maio 2025.
- TACO – *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos*. Campinas, SP: NEPA-UNICAMP, 2006.
- WEST, S. et al. *Nutritional considerations for the vegan athlete*. *Advances in Nutrition*, v. 14, n. 4, 29 abr. 2023.

Spotify como Ferramenta de Divulgação Científica e Educação Ambiental

*Lara Eduardo Campos
Geórgia Antonia Fernandes Dominicini
Sandy Valim de Souza Lopes
Tatiana M. B. Cabrini*

Introdução

A divulgação científica sempre teve um papel essencial no desenvolvimento das sociedades, pois permite que o conhecimento produzido nas universidades e centros de pesquisa irradie do meio acadêmico. No entanto, até meados do século XX, o acesso a esse tipo de conteúdo era limitado a um público restrito, formado majoritariamente por especialistas e estudiosos (MOREIRA; MAS-SARANI, 2002). Com o avanço das tecnologias de comunicação, especialmente a criação do rádio, da televisão e, posteriormente, da internet, esse cenário começou a mudar (MUELLER; CARIBÉ, 2010).

Nesse processo, o Brasil também teve iniciativas importantes. Um exemplo é a criação da Rádio Sociedade do Rio de Janeiro, em 1923, por iniciativa de intelectuais. Essa rádio, ligada à Academia Brasileira de Ciências, foi criada com o objetivo de divulgar conteúdos científicos e educacionais para a população em geral (ROQUETTE-PINTO, 1926; DANTAS; DECCACHE-MAIA, 2020). Assim, desde o início do século XX, a comunicação científica no Brasil buscava se aproximar do grande público, tornando a ciência menos distante e mais compreensível.

Além disso, a divulgação científica cumpre uma função educativa. Como apontam Mingues e Marandino (2015), essa prática ajuda a construir uma sociedade mais informada e consciente. Le Coadic (1996) também reforça que tornar o conhecimento acessível é um fator-chave para o desenvolvimento social.

Ademais, as redes sociais e as plataformas de streaming, um serviço online que permite aos usuários assistirem a vídeos e filmes, ou ouvir música, sem a necessidade de fazer download do conteúdo, desempenham um papel central na difusão de informações. Nesse contexto, os podcasts se consolidaram como uma das ferramentas mais eficientes de divulgação científica, ao combinar linguagem simples, formato flexível e grande alcance (O QUE É PODCAST? 2017; FONSECA, 2021).

O Podcast

O podcast é uma mídia digital em formato de áudio que permite ao usuário consumir conteúdo a qualquer hora e em qualquer lugar, por meio de plataformas específicas ou aplicativos de streaming. Para Lazzari (2009), o crescimento do acesso à internet e das tecnologias digitais aumentou a produção e o consumo dessa mídia, que atualmente serve para muitas finalidades, desde entretenimento até educação e divulgação científica.

Entre as principais plataformas utilizadas para escutar podcasts no Brasil, destacam-se o Spotify e o Deezer. De acordo com a PodPesquisa 2019, promovida pela Associação Brasileira de Podcasters (ABPod), mais de 40% afirmaram utilizar o Spotify como plataforma principal para ouvir podcasts (Associação Brasileira de Podcasters, 2020). Essa mesma pesquisa mostra que, em 2019, 32% dos usuários do Spotify consumiam podcasts, o que é aumento expressivo se comparado aos menos de 5% registrados uma década antes (Mendes, 2019).

Nos Estados Unidos, a pesquisa “The Podcast Consumer” é feita anualmente e revelou que o número de ouvintes de podcast naquele país saltou de 11% em 2006 para 51% em 2009, demonstrando uma maior preferência pelo podcast (Edison Research; Triton Digital, 2019). No Brasil, a PodPesquisa 2018 atestou que 40% dos mais de 120 milhões de usuários de internet já haviam escutado pelo menos um podcast (Associação Brasileira de Podcasters, 2018).

Portanto, entende-se o potencial educacional dos podcasts, que vão muito além do entretenimento. Dessa forma, o podcast

consolida-se como uma mídia multifuncional e estratégica, tanto na esfera do entretenimento quanto na da educação e divulgação científica.

Podcast como ferramenta de divulgação científica e suas principais vantagens

O avanço da tecnologia tem transformado a forma como a ciência é divulgada. Atualmente, o podcast é utilizado para aproximar o conhecimento científico do público geral. A facilidade ajuda a tornar a ciência mais presente no cotidiano das pessoas, contribuindo para uma sociedade mais informada e crítica (Fausto et al., 2017).

Notoriamente, o podcast tem se destacado por sua acessibilidade e flexibilidade. Ele pode ser ouvido a qualquer momento, enquanto se realiza outras atividades cotidianas ou durante um deslocamento, e está disponível em plataformas populares como Spotify e Deezer, o que facilita seu alcance (Mackenzie, 2019).

Além do entretenimento, o podcast também é usado como ferramenta educacional. Muitos programas abordam temas científicos de forma leve e compreensível, o que atrai um público mais amplo. Pesquisas mostram que há grande interesse por conteúdos que ajudem no aprendizado e na formação pessoal (Dantas-Queiroz et al., 2018). Por isso, o podcast tem sido usado no ensino de disciplinas como História, Química e até mesmo no ensino superior (Souza, 2017; Oliveira, 2011).

A principal vantagem do podcast na divulgação científica é justamente a sua capacidade de traduzir assuntos complexos para uma linguagem simples e acessível. Isso facilita o entendimento de temas importantes e contribui para combater a desinformação, que é um dos grandes desafios atuais (Soares, 2021). Além disso, permite que pesquisadores compartilhem diretamente seus conhecimentos com a sociedade, fortalecendo o diálogo entre ciência e público (Fonseca, 2021).

Portanto, o podcast se mostra uma ferramenta eficaz para a divulgação científica, pois combina a educação com uma linguagem acessível e um formato prático. Na Tabela 1, listamos alguns exemplos de podcasts de divulgação científica.

Além dos exemplos nacionais, há iniciativas internacionais que reforçam o papel dos podcasts como uma mídia global de divulgação científica. O “Radiolab” (EUA), por exemplo, explora temas de ciência, filosofia e cultura com forte apelo narrativo. Outro exemplo é o “Science Vs” (Austrália/EUA), que confronta mitos populares com evidências científicas, tratando de temas como vacinas, dietas e mudanças climáticas. Essas experiências demonstram que o formato é versátil e eficaz em diferentes contextos culturais e linguísticos, consolidando o podcast como um meio universal de mediação entre ciência e sociedade.

Tabela 1 - Exemplos de Podcasts de Divulgação Científica

Podcast	Ano de Criação	Nicho	Plataformas Disponíveis
Dragões de Garagem	2012	Ciência geral	Spotify, Apple Podcasts, Deezer
Fronteiras da Ciência	2010	Ciência e Filosofia	Spotify, Google Podcasts
SciCast	2013	Ciência e Cultura Pop	Apple Podcasts, Castbox
Naruhodo!	2017	Curiosidades Científicas	Spotify, Amazon Music
37 Graus	2019	Ciência e Sociedade	Spotify, Deezer, Apple Podcasts
Ciência Sem Fim	2021	Astronomia e Tecnologia	YouTube, Spotify
Alô, Ciência?	2018	Biologia e Saúde	Spotify, Google Podcasts

Podcasts como estratégia para educação ambiental

Como explica Fausto et al. (2017), o formato acessível e a linguagem simples do podcast ajuda a traduzir temas difíceis de forma clara, tornando o conteúdo mais interessante e fácil de entender. Por isso, os podcasts são ótimos aliados para a educação ambiental, especialmente entre os jovens.

De acordo com Ferreira (2022), o jornalismo também tem um papel educativo, pois informa e estimula debates sobre assuntos

importantes. Sendo assim, quando o podcast traz temas como sustentabilidade, mudanças climáticas e biodiversidade, ele não só informa, mas também incentiva as pessoas a refletirem e agirem. Concomitantemente, Brando e Martins (2021) afirmam que os temas ambientais precisam estar presentes nas escolas de maneira integrada e com linguagem acessível, e os podcasts podem ajudar muito nesse processo, inclusive em sala de aula.

A Educação Ambiental (EA) é um direito garantido por lei no Brasil, segundo a Lei nº 9.795/1999. Essa lei diz que é preciso desenvolver atitudes e conhecimentos voltados para a proteção do meio ambiente. Ao facilitar o acesso à informação e incentivar a reflexão crítica, os podcasts contribuem para a formação de uma consciência ambiental e de uma sociedade mais engajada e comprometida com a sustentabilidade.

Segundo Bontempo (2006), conhecer um problema ambiental é uma condição necessária, porém não suficiente, para promover mudanças de valores que conduzam ao desenvolvimento de atitudes positivas e, consequentemente, à formação de uma consciência ecológica. Nesse contexto, a educação ambiental assume um papel essencial como instrumento de conhecimento, reflexão crítica e sensibilização, incentivando os indivíduos a se reconhecerem como parte integrante de um sistema mais amplo. Por meio dessa perspectiva crítica, a EA desperta a conscientização, transformando o sujeito em um agente ecologicamente responsável.

Reconhecida como uma das principais ferramentas de transformação rumo ao desenvolvimento sustentável, a Educação Ambiental amplia a capacidade das pessoas de transformar suas visões de sociedade em ações concretas (UNESCO, 2005). Sua missão é contribuir para a construção de uma sociedade sustentável, por meio da reorientação e capacitação de indivíduos preparados para tomar decisões conscientes e atuar sobre a realidade socioambiental com compromisso com a vida, o bem-estar coletivo e a justiça socioambiental, tanto em nível local quanto global (Telles, 2012).

A construção de sociedades sustentáveis exige, portanto, uma profunda transformação nos padrões de produção e consumo, nos

valores que regem as relações entre seres humanos e natureza, bem como nas formas de interação e comunicação entre as pessoas (Prado, 1999).

Sustentabilidade: o que é?

A sustentabilidade tem como premissa o uso dos recursos naturais com responsabilidade, promovendo o equilíbrio entre o meio ambiente, a sociedade e a economia. O conceito ganhou força especialmente após o Relatório Brundtland, publicado em 1987 pela Comissão Mundial sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento da ONU. Esse relatório definiu o desenvolvimento sustentável como “aquele que satisfaz as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das futuras gerações de suprirem suas próprias necessidades” (WCED, 1987). Assim, sustentabilidade não é apenas uma questão ambiental, mas envolve também justiça social e crescimento econômico equilibrado (LEIS, 2006).

Além disso, a sustentabilidade deve estar presente em nossas ações do dia a dia, como no consumo consciente de água e energia, no descarte correto de resíduos e no incentivo a políticas públicas que priorizem o bem-estar coletivo. Como destacam Sachs (2002) e Barbieri (2007), ela se baseia em três pilares principais: o ambiental, o social e o econômico. Ou seja, não adianta proteger o meio ambiente se uma grande parte da população ainda vive na pobreza, sem acesso à saúde e à educação. Da mesma forma, não faz sentido ter crescimento econômico às custas da destruição dos ecossistemas. Portanto, o verdadeiro desenvolvimento sustentável depende de escolhas mais conscientes e de um modelo de vida mais equilibrado.

Por fim, é importante destacar que a sustentabilidade está presente em diferentes setores da sociedade, inclusive no esporte. Isso porque as práticas esportivas também geram impactos ambientais, sociais e econômicos. A construção de estádios, o consumo de energia em grandes eventos e o descarte de resíduos durante competições, por exemplo, exigem planejamento sustentável. Ao mesmo tempo, o esporte pode ser um forte aliado na promoção da consciência ambiental, principalmente entre os jovens.

A articulação entre sustentabilidade, educação ambiental e esporte, trata-se de uma conexão estratégica e coerente dentro da lógica de comunicação contemporânea, especialmente quando se considera o potencial das mídias digitais. O podcast, como ferramenta flexível de divulgação científica, permite a integração desses campos ao propor reflexões sobre a prática esportiva e seus impactos sociais e ambientais. Ao abordar temas como mudanças climáticas, desigualdade no acesso ao esporte e consumo consciente, os podcasts ampliam a compreensão crítica do papel do esporte na sociedade e fortalecem a promoção de práticas sustentáveis. Como veremos no próximo tópico, aliar esporte e sustentabilidade é uma forma de transformar a sociedade.

Esporte e Sustentabilidade: Interfaces e Possibilidades

A relação entre sustentabilidade e esporte é cada vez mais importante. Isso porque eventos esportivos de grande porte, como as Olimpíadas e a Copa do Mundo, consomem muitos recursos naturais, geram resíduos e emitem gases poluentes. Além disso, a construção de estádios e a movimentação de milhares de pessoas podem gerar muitos impactos ambientais negativos. Portanto, pensar em práticas esportivas sustentáveis é uma necessidade. Como afirmam Diniz e Fonseca (2019), o esporte deve ser um espaço não só de lazer e competição, mas também de conscientização ambiental.

Nesse contexto, a Organização das Nações Unidas (ONU) criou o Sports for Climate Action, uma iniciativa que convida organizações esportivas do mundo todo a se comprometerem com a redução das emissões de carbono e a adoção de medidas sustentáveis. A proposta é que o esporte use sua enorme influência global para inspirar ações em favor do meio ambiente. Vários atletas de inúmeras modalidades se posicionaram a favor desta discussão (Tabela 2). Várias entidades já aderiram ao movimento, como o Comitê Olímpico Internacional e a FIFA, reforçando a importância de unir esporte e sustentabilidade. Assim, além de reduzir seu

impacto, o esporte pode educar o público e promover mudanças positivas na sociedade.

Por fim, como lembram Barbieri (2007) e Sachs (2002), o desenvolvimento sustentável depende de ações coletivas e conscientes. Logo, o esporte é uma ferramenta poderosa para espalhar valores sustentáveis, seja por meio da educação ambiental nas escolas, seja por campanhas em grandes eventos.

Tabela 2 - Exemplos de depoimentos de Atletas em Podcasts.

Podcast	Data	Plataforma	Descrição
Papo de Atleta – Entrevista com Dayanne Silva	2023	Spotify	A nadadora paralímpica Dayanne Silva compartilha sua trajetória e desafios nos Jogos Parapan-Americanos.
Saque na Cinco – História de Superação de Flávia Muniz	2023	GZH Podcasts	Flávia Muniz, pioneira do <i>beach tennis</i> no Brasil, conta sua trajetória e como superou desafios no esporte.
Running Divine – Transformação de Noel Thompson	2022	Ultra-X Podcast	Noel Thompson discute sua transformação no esporte após enfrentar desafios de saúde mental e vício.
Autocuidado em Saúde – Paradesporto com Ana Raquel Lins	2023	Apple Podcasts	A atleta da seleção brasileira de paraciclismo compartilha sua experiência no paradesporto e os desafios enfrentados.
Green Flags Podcast – Série sobre Sustentabilidade	2024	BusinessWire Podcasts	Podcast da PUMA com atletas discutindo desafios ambientais e sustentabilidade no esporte.

Instituto Esporte para o Planeta

O Instituto Esporte pelo Planeta é uma organização sem fins lucrativos fundada pelas irmãs gêmeas Cláudia e Kátia Alencar, ex-

atletas da seleção brasileira de remo e polo aquático. Com uma trajetória de 18 anos no esporte de alto rendimento, elas foram pioneiras ao representar o Brasil em competições internacionais nessas modalidades, incluindo Campeonatos Sul-Americanos, Jogos Pan-Americanos, Copas do Mundo e Pré-Olímpicos no final da década de 1990.

O Instituto tem como missão integrar esporte e educação ambiental, utilizando a força inspiradora do esporte para engajar e capacitar atletas, praticantes, empresas e instituições esportivas na luta contra as mudanças climáticas. As ações são direcionadas especialmente às populações mais vulneráveis e marginalizadas, promovendo conscientização sobre os impactos climáticos e incentivando medidas de enfrentamento e adaptação.

Além disso, o Instituto Esporte pelo Planeta é reconhecido como o primeiro instituto esportivo do mundo a operar no mercado de créditos de carbono, atuando como intermediário entre empresas e projetos esportivos sustentáveis. O trabalho desenvolvido pelo Instituto tem sido fundamental para destacar como as mudanças climáticas afetam diretamente o esporte, desde o cancelamento de competições devido a eventos climáticos extremos até o aumento de lesões em atletas por exaustão térmica.

Para mais informações sobre o Instituto Esporte pelo Planeta e suas iniciativas, acesse o site oficial: www.esportepeloplaneta.org.br.

O Projeto Rio Atleta: Podcast potencializando informações sobre esporte e Sustentabilidade

O Projeto “Rio Atleta” teve como objetivo principal “apoiar, por meio de capacitações, iniciativas locais de arte, cultura e esporte, noções de sustentabilidade e cuidados com o meio ambiente, qualificando a intervenção pedagógica com cursos e conteúdo para a construção e intervenção dos saberes populares e saberes acadêmicos, com vistas a tratar a educação, a cultura e o esporte, como direitos sociais”. Uma demanda atual e crescente na sociedade.

Diversas modalidades de expressão cultural, como as que englobam o projeto “Rio Atleta” podem propiciar espaços de convivência importantes para trocas e conscientização quanto aos benefícios da prática esportiva, de atividades de lazer e cultura, e da vida em um meio ambiente equilibrado e preservado. Da Costa et al. (1997), por exemplo, evidenciaram caminhos para se compreender e criar perspectivas sobre a relação Esporte e Meio Ambiente, possibilidades de se empregar a sustentabilidade em projetos sociais, atribuindo-se questões relacionadas às mudanças sociais pelo processo da educação.

O desenvolvimento sustentável constitui uma abordagem essencial para harmonizar o crescimento econômico, a inclusão social e a preservação ambiental, assegurando que as necessidades do presente sejam atendidas sem comprometer a capacidade das futuras gerações de suprirem as suas próprias demandas (ONU, 2022). A integração dos aspectos ambientais, sociais e econômicos em projetos de extensão amplia significativamente seu potencial transformador, ao oferecer uma base sólida para a construção de comunidades mais resilientes, conscientes e engajadas. Essas iniciativas geram não apenas impactos concretos e imediatos nas populações envolvidas, mas também fomentam a formação de cidadãos e profissionais comprometidos com a justiça social e o equilíbrio ecológico (Silva et al., 2019). Nesse sentido, promover a sustentabilidade em ações extensionistas vai além de uma escolha ética, trata-se de uma urgência contemporânea para viabilizar um futuro mais justo, inclusivo e ambientalmente responsável.

O RioAtleta é um podcast vinculado a um projeto interinstitucional que busca dar voz a atletas, educadores, pesquisadores e agentes sociais que atuam nas múltiplas interfaces entre o corpo em movimento, a saúde e o meio ambiente. Dividido em três grandes módulos: Movimento Vital Expressivo, Nutrição Sustentável e Sustentabilidade e Esporte, o podcast constrói pontes para uma vida mais consciente e equilibrada.

O módulo Sustentabilidade e Esporte destaca experiências que evidenciam como práticas esportivas podem ser aliadas estratégicas

na construção de um futuro mais justo e ambientalmente responsável. As entrevistas aprofundam-se em temas como iniciativas sustentáveis em clubes e projetos sociais e o impacto das mudanças climáticas no desempenho esportivo e no acesso ao esporte.

Entre os episódios de maior destaque está a entrevista com as irmãs Cláudia e Kátia Alencar, fundadoras do Instituto Esporte pelo Planeta – uma organização pioneira na integração entre práticas esportivas e ações de enfrentamento à crise climática. Atletas e ativistas ambientais, as irmãs compartilham sua trajetória, o trabalho do Instituto e suas visões sobre o papel transformador do esporte frente aos desafios ambientais contemporâneos.

A seguir, trechos da entrevista com conteúdo fundamental sobre esporte e sustentabilidade.

Trajetórias e origens das irmãs: o elo entre natureza e esporte

Cláudia e Kátia Alencar cresceram muito ligadas ao esporte. Segundo Cláudia, tudo começou quando a mãe delas comprou um título no Clube de Regatas do Flamengo, o que permitiu que elas frequentassem o clube. Lá, elas aprenderam a nadar e começaram a praticar polo aquático.

As irmãs contam que polo aquático era um esporte dominado por homens. Cláudia lembra: "A gente treinava no cantinho da piscina, enquanto os rapazes treinavam no meio, mas foi aí que a gente começou a ver realmente essa questão do alto rendimento, como isso era importante para nós como pessoas." As duas chegaram à seleção brasileira de polo aquático e participaram da primeira equipe feminina de polo do Brasil.

Mais tarde, o remo entrou na vida delas. Enquanto treinavam no Flamengo, que fica na Lagoa Rodrigo de Freitas, cidade do Rio de Janeiro, observavam os atletas treinando. Uma amiga as convidou para experimentar, e assim começou uma nova fase. Kátia conta: "A gente foi bicampeã panamericana e sul-americana no polo, mas buscava um plus para ter um condicionamento melhor, e foi no remo que a gente encontrou isso."

Com o tempo, perceberam que estavam mais ligadas ao remo do que ao polo aquático. Foram 18 anos na seleção brasileira, e durante esse período, algo começou a incomodar. Em competições internacionais, os locais de treino eram limpos e organizados. No Brasil, em muitos lugares, era o oposto. Como destacou Kátia: "Tinha lugar que a gente tinha medo de cair na água. A gente falava: se eu cair aqui, eu morro. É impossível as pessoas se apaixonarem pelo esporte sendo convidadas a entrar num ambiente sujo."

Essa percepção se uniu à influência da mãe delas, funcionária da Embrapa, que sempre ensinou a importância de cuidar do meio ambiente. Consequentemente, surgiu o desejo de unir esporte e sustentabilidade.

O Instituto Esporte pelo Planeta – missão

Com esse olhar, nasceu o Instituto Esporte pelo Planeta. Criado durante a pandemia de COVID-19, o Instituto veio de uma reflexão profunda sobre o futuro do planeta. Cláudia afirma: "Durante a pandemia, a gente começou a pensar: qual é a proposta das empresas? Das pessoas? O que vem depois da COVID? A resposta estava nas questões climáticas."

A missão do Instituto é promover a educação ambiental através do esporte. Elas buscam preparar jovens e comunidades vulneráveis para enfrentar os impactos das mudanças climáticas. Segundo Kátia, "o nosso sonho passou de ser medalhas para ser salvar pessoas."

Um dos grandes diferenciais do Instituto é sua atuação com o carbono azul. Elas explicam que os manguezais são capazes de captar cinco vezes mais CO₂ que as florestas e que preservar essas áreas é essencial. Por isso, o Instituto atua como intermediário entre empresas que desejam compensar suas emissões de carbono e projetos ambientais com foco esportivo.

Além disso, criaram uma calculadora de pegada de carbono no site oficial. Com ela, atletas e qualquer pessoa podem calcular e neutralizar sua pegada de carbono. Parte dos recursos arrecadados é investida em projetos sociais em comunidades onde estão os manguezais protegidos.

Impacto de grandes eventos esportivos e desafios para remediar a problemática

As irmãs acreditam que o esporte não pode ignorar os impactos ambientais. Grandes eventos esportivos, como Olimpíadas e Copas do mundo, envolvem muito dinheiro e movimentação de pessoas, mas também geram muito impacto ambiental.

Cláudia alerta: "Se um atleta morre em condições de calor extremo, de quem é a responsabilidade?" Para ela, os organizadores têm o dever de se preparar para essas condições e proteger atletas, técnicos, torcedores e funcionários. Kátia reforça: "Hoje, o esporte internacional já se posiciona para lutar por um novo posicionamento ambiental."

Pensando nisso, elas criaram a Metodologia EPP. Essa metodologia ensina, através do esporte, habilidades importantes para lidar com situações climáticas extremas. A ideia é treinar crianças e jovens para saberem se proteger. Por exemplo, o parkour foi escolhido para ensinar a habilidade de mobilidade. Cláudia detalhou: "Muita gente morreu nas enchentes que ocorreram no Rio Grande do Sul porque não conseguia subir no telhado." Outros esportes também foram incluídos, como krav maga, natação e polo aquático, para além de defesa pessoal, a conquista de habilidades de nado e resistência.

Considerações finais

A visão das irmãs é de que o esporte é uma ferramenta de transformação. Cláudia afirma: "Hoje, atividade física a longo prazo faz com que as pessoas se tornem mais resilientes, por exemplo, às ondas de calor." Kátia complementa: "Se você vai ao médico, ele vai te dizer: pratique atividade física."

Em suas falas, elas também destacam a importância de envolver os jovens. Cláudia diz que "o esporte convida o jovem a sair do quarto, a fazer amigos e a se encontrar". Além disso, o esporte traz senso de coletividade. Como Kátia resumiu: "Nosso sonho agora é que cada um entenda que o ganho é coletivo."

Conclusão

Ao longo deste capítulo, buscou-se demonstrar que os podcasts, especialmente aqueles veiculados em plataformas amplamente acessadas, constituem uma ferramenta potente para a democratização do conhecimento. Ao promover o acesso à ciência em linguagem acessível, eles contribuem para a formação crítica do público, o fortalecimento da educação ambiental e a sensibilização sobre temas como sustentabilidade e justiça climática. A articulação com o esporte amplia ainda mais esse potencial, ao envolver públicos diversos e promover inclusão social, sobretudo entre jovens e populações vulneráveis.

Assim, iniciativas como o Instituto Esporte pelo Planeta e o projeto Rio Atleta evidenciam o poder transformador de práticas comunicativas interdisciplinares e inovadoras. O podcast, nesse contexto, não é apenas uma mídia, mas um instrumento de mobilização social.

Referências

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PODCASTERS. *PodPesquisa 2018*. São Paulo, 2018.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PODCASTERS. *PodPesquisa 2019*. São Paulo, 2020.
- BARBIERI, José Carlos. *Desenvolvimento e meio ambiente: as estratégias de mudança e a agenda 21*. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.
- BOLZANI, N. *Educação e podcast: uma análise sobre o uso das ferramentas no ensino*. 2017.
- BONTEMPO, Ginia Cesar. *Educação ambiental infantil*. Viçosa, MG: Ed. CPP, 2006.
- BOSSER, M. *O potencial do podcast na divulgação de temas científicos*. 2020.
- BRANDO, A. M.; MARTINS, A. P. Interdisciplinaridade e sustentabilidade: reflexões sobre a Base Nacional Comum Curricular. *Educação e Sustentabilidade*, v. 13, n. 2, p. 98–112, 2021.
- BRASIL. Lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999. Dispõe sobre a educação ambiental, institui a Política Nacional de Educação Ambiental e dá outras providências. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 28 abr. 1999. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9795.htm. Acesso em: 2 maio 2025.

BUENO, B. *Comunicação científica e suas fronteiras*. 2010.

DANTAS-QUEIROZ, M. et al. A demanda crescente por conteúdos científicos em formato de podcast. 2018.

Da COSTA, L. P. Meio ambiente e desporto: uma perspectiva internacional. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Portugal, 1997.

DARZI, E. *O impacto da mídia digital na educação e formação*. 2019.

DINIZ, Ana Carla; FONSECA, João Paulo. *Esporte e sustentabilidade: desafios e possibilidades*. São Paulo: Educ, 2019.

FAUSTO, A. et al. Novos caminhos para a divulgação científica: blogs e vídeos no YouTube. 2017.

FAUSTO, S. et al. Podcasts e ciência: explorando o potencial educativo dessa mídia digital. *Revista Brasileira de Ensino de Ciência e Tecnologia*, v. 10, n. 3, p. 56–72, 2017.

FERREIRA, B. B. Jornalismo científico e educação ambiental: o papel da mídia sonora na formação crítica. In: SILVA, L. G.; CAMPOS, T. F. (org.). *Educação e comunicação: diálogos contemporâneos*. São Paulo: Editora Lumens, 2022. p. 21–30.

FONSECA, J. *O uso dos podcasts na educação e divulgação científica*. 2021.

FREIRE, P. *A utilização do podcast como ferramenta educativa e seus benefícios*. 2015.

GUERRERO, J.; DUQUE, M.; PEÑA, P. O uso de podcasts em ambientes acadêmicos. 2017.

LAGUERRE, M. *A ascensão do podcast na comunicação de temas científicos*. 2019.

LAZZARI, R. *A evolução do podcast e seu impacto na comunicação*. 2009.

LEIS, Héctor Ricardo. *Ética e sustentabilidade: a crise da cultura e a cultura da crise*. São Paulo: Paulus, 2006.

LENHARO, F. et al. Podcast como alternativa ao ensino tradicional. 2016.

MACKENZIE, M. *Podcasts como ferramenta de divulgação científica*. 2019.

MARTINS, C. et al. Como o podcast se tornou uma ferramenta poderosa para comunicação. 2020.

MEDEIROS, P. *Podcasts na educação: um estudo sobre sua aplicação e efetividade*. 2006.

MENDES, J. *O crescimento da audiência de podcasts no Brasil*. 2019.

OLIVEIRA, M. *O uso de podcasts no ensino superior: uma perspectiva de aprendizagem*. 2011.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. *Sports for Climate Action Framework*. 2018. Disponível em: <https://unfccc.int/climate-action/sectoral-engagement/sports-for-climate-action>. Acesso em: 2 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Objetivos do Desenvolvimento Sustentável*. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 2 maio 2025.

PRADO, F. G. C. *Ecopedagogia e cidadania planetária*. São Paulo: Cortez, 1999.

RAMOS, R. O papel dos blogs e vídeos no processo de democratização da ciência. 2017.

ROQUETTE-PINTO, A. A criação da Rádio Sociedade do Rio de Janeiro e a divulgação científica. 1926.

SACHS, Ignacy. *Caminhos para o desenvolvimento sustentável*. Rio de Janeiro: Garamond, 2002.

SILVA, A.; CASTRO, C. V.; AMÉRICO-PINHEIRO, J. H. P. A influência da gestão de pessoas nas organizações diante dos impactos ambientais e da sustentabilidade. *Multitemas*, v. 24, p. 5–23, 2019.

SOARES, F. *O impacto das mídias sociais na divulgação científica*. 2021.

SOUZA, J. Podcasts no ensino de História: um estudo de caso. 2017.

TEIXEIRA, L. *A comunicação e a divulgação científica no contexto digital*. 2019.

TELLES, C. A.; SILVA, G. Relação criança e meio ambiente: avaliação da percepção ambiental através da análise do desenho infantil. *Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais – CESCAGE*, 6ª ed., jul.–dez. 2012. Disponível em: <http://www.cescage.edu.br/publicacoes/technoeng>. Acesso em: 2 maio 2025.

UNESCO. *Década das Nações Unidas da Educação para o Desenvolvimento Sustentável 2005-2014: plano internacional de implementação*. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000139937>. Acesso em: 2 maio 2025.

WCED – WORLD COMMISSION ON ENVIRONMENT AND DEVELOPMENT. *Our Common Future*. Oxford: Oxford University Press, 1987.

Ensino de Sustentabilidade no Ensino Fundamental II por meio de Metodologias Ativas: um estudo de caso do Projeto Rio Atleta

*Sandy Valim de Souza Lopes
Geórgia Antonia Fernandes Dominicini
Lara Eduardo Campos
Tatiana M. B. Cabrini*

Introdução

A educação ambiental desempenha um papel fundamental na formação de uma sociedade mais consciente e responsável com o meio ambiente. No contexto do Ensino Fundamental II, a utilização de metodologias ativas tem se mostrado uma estratégia eficaz para estimular o aprendizado e engajamento dos alunos. Entre essas metodologias, destaca-se a gamificação, que emprega elementos de jogos para tornar o processo educacional mais dinâmico e interativo.

Este capítulo tem como objetivo avaliar a eficácia da gamificação no ensino-aprendizagem da Sustentabilidade e Educação Ambiental, analisando a implementação de um jogo de tabuleiro em uma sequência didática estruturada em quatro etapas. A sequência didática foi aplicada a estudantes do Ensino Fundamental II, combinando uma abordagem teórica e prática para reforçar os conceitos e avaliar sua aprendizagem de maneira comparativa.

A abordagem deste estudo também contempla uma análise crítica da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017), dos livros didáticos de Ciências do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD 2024) e do material complementar Rio Educa, utilizado por alunos do município do Rio de Janeiro, buscando compreender como essas temáticas são abordadas no contexto educacional formal. Além disso, integra-se uma discussão comparativa com iniciativas internacionais referentes ao uso de

metodologias ativas e o ensino de Sustentabilidade, ampliando o contexto e a relevância dos resultados obtidos.

Contextualização Teórica - Sustentabilidade e Educação Ambiental

A Organização das Nações Unidas, através do relatório Nosso Futuro Comum, publicado pela Comissão Mundial para o Meio Ambiente e o Desenvolvimento em 1987, definiu o desenvolvimento sustentável como sendo aquele que busca as necessidades presentes sem comprometer a capacidade das gerações futuras de atender às suas próprias necessidades (ONU, 1987).

De acordo com SILVA e LEITE (2008), o ser humano conforme sua evolução histórica tem perdido o amor pelos sistemas naturais e sociais. O avanço tecnológico e suas maravilhas afastaram o sentimento de pertencimento das pessoas como integrantes desses sistemas.

Após a Revolução Industrial no século XVIII, diversas foram as transformações no modo de vida humano, e dentre essas evidencia-se o consumo desenfreado de recursos naturais como se fossem inesgotáveis. Esse novo modelo de mundo gera consequências, de tal modo que ameaça a estabilidade e saúde do planeta. A Terra, como os sistemas vivos, apresenta uma capacidade de suporte, a qual compreende o limite de resistência, dentro do qual a vida permanece estável e além do qual, ela não resiste (ODUM e BARRET, 2007).

Com a necessidade de construir um mundo mais sustentável, a promoção da sustentabilidade é uma escolha ética, e uma grande necessidade. O desenvolvimento sustentável representa uma abordagem fundamental para equilibrar o crescimento econômico, a inclusão social e a preservação ambiental (ONU, 2022).

Considerando que a educação é o principal agente modificador de atitudes e que prevenir é mais eficaz do que remediar, educar e conscientizar tornam-se os melhores caminhos para a mudança de paradigmas.

Através do art. 1º da Lei No 9.795, de 27 de abril de 1999, entendem-se por Educação Ambiental os processos por meio dos

quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade. A Educação Ambiental (EA) é entendida enquanto ferramenta de gestão ambiental e, portanto, está no âmbito da educação não formal. Não segue os parâmetros curriculares definidos pelo Ministério da Educação (MEC), mas atua em consonância a eles para uma boa implementação das práticas pedagógicas de Educação Ambiental.

Segundo Layrargues e Lima (2011), no Brasil podemos classificar, em linhas gerais, a Educação Ambiental em três vertentes: conservadora, pragmática e crítica. Cada uma delas possui características e objetivos distintos na forma como a educação ambiental é aplicada.

A vertente conservadora é uma abordagem que enfatiza a preservação dos recursos naturais e a conscientização sobre a importância da natureza. Está associada a práticas que incentivam mudanças individuais. A vertente pragmática da Educação Ambiental é voltada para a busca de soluções técnicas e científicas para os problemas ambientais. Embora traga avanços em tecnologias limpas e gestão sustentável, pode limitar-se a estratégias adaptativas sem necessariamente promover mudanças profundas no modelo de desenvolvimento. A vertente crítica busca questionar as raízes dos problemas socioambientais, relacionando-os a fatores políticos, econômicos e culturais. Seu objetivo é empoderar indivíduos e comunidades para que compreendam as causas das crises ambientais e atuem coletivamente para mudanças estruturais (LAYRARGUES e LIMA, 2011).

Ao considerar essas três vertentes da Educação Ambiental, fica evidente que sua implementação depende de marcos regulatórios e orientações que norteiam as práticas educacionais voltadas para a sustentabilidade. Nesse contexto, existem diretrizes internacionais e nacionais que desempenham papel fundamental na consolidação da Educação Ambiental, fornecendo os parâmetros necessários para que as ações educativas sejam eficazes e estejam alinhadas com os objetivos globais de sustentabilidade.

Internacionalmente, a Educação Ambiental tem sido orientada por uma série de compromissos e documentos que estabelecem a necessidade de integrar questões ambientais nas políticas públicas e na educação formal e informal. A conferência de Estocolmo, em 1972, foi a primeira grande conferência da ONU sobre meio ambiente e marcou o início das discussões globais sobre a necessidade de preservação ambiental, e identificou a educação como ferramenta essencial para a conscientização ecológica. A Conferência de Tbilisi, realizada em 1977 foi organizada pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) e pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), e definiu como principais objetivos da Educação Ambiental o desenvolvimento de uma consciência ecológica global; a promoção de valores e atitudes voltados à sustentabilidade; e o incentivo a participação ativa na solução de problemas ambientais.

Com o objetivo de conciliar o desenvolvimento econômico com a proteção do meio ambiente, a Rio-92 foi uma importante conferência ambiental, durante sua realização foi elaborado o documento Agenda 21 que destaca, em especial, a importância da Educação Ambiental para transformar padrões de produção e consumo.

Mais recentemente, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), adotados pela ONU em 2015, incluem a Educação Ambiental dentro do Objetivo 4 (Educação de Qualidade) e do Objetivo 13 (Ação contra a Mudança Global do Clima), reforçando a importância da educação como um meio para alcançar a sustentabilidade, e com ênfase na inclusão da Educação Ambiental nos sistemas educacionais de todos os níveis.

No Brasil, a legislação e as políticas públicas têm sido fundamentais para a consolidação da Educação Ambiental. Complementando a Lei nº 9.795/1999, que estabelece a Política Nacional de Educação Ambiental, as Diretrizes Curriculares Nacionais (2012) destacam a importância de uma abordagem contínua e interdisciplinar, que visa formar cidadãos críticos e responsáveis. Além disso, o Plano Nacional de Educação Ambiental (ProNEA)

e a Política Nacional de Resíduos Sólidos (Lei nº 12.305/2010) reforçam a necessidade de promover a gestão ambiental responsável e práticas sustentáveis em diversas áreas da sociedade.

Tendo em vista as reflexões a respeito da importância da conscientização ambiental, e para a adoção de comportamentos sustentáveis, a Educação Ambiental se mostra de extrema necessidade para o ensino e aprendizagem dos alunos, de modo a formar um cidadão que possa entender de maneira concisa a importância de conservar o meio onde está inserido, melhorando sua qualidade de vida e sendo sustentável.

Segundo a UNESCO (2005), a EA é uma disciplina bem estabelecida que enfatiza a relação dos homens com o ambiente natural, as formas de conservá-lo, preservá-lo e de administrar seus recursos adequadamente. Assim sendo, a inclusão da EA nas escolas permite que haja uma conscientização do sujeito para a forma de conservação dos recursos naturais.

A grande responsabilidade em trazer o assunto para as salas de aula está no desafio de tratar a EA de maneira interdisciplinar, já que não há uma matéria específica para ela ser tratada de maneira isolada. A necessidade de abordagem multidisciplinar da educação ambiental também se encontra materializada na Lei nº 12.608, de 2012, que altera a Lei nº 9.394, de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação), estabelecendo que “os currículos do ensino fundamental e médio devem incluir os princípios da proteção e defesa civil e a educação ambiental de forma integrada aos conteúdos obrigatórios”.

Metodologias Ativas e Gamificação

De acordo com Cunha et al (2024) as Metodologias Ativas (MAs) são um conjunto de alternativas pedagógicas que visam facilitar a aprendizagem dos estudantes e/ou proporcionar uma educação crítica e problematizadora da realidade a partir do redirecionamento do estudante para o centro do processo de construção do conhecimento.

A educação experimenta hoje diversos desafios, de natureza estrutural, conceitual, pedagógica, econômica, política, financeira e social. E em meio a tantos desafios é necessário despertar o engajamento

e a motivação do estudante para o saber, instigando sua curiosidade, permitindo que o mesmo possa fazer escolhas, tomar decisões, ter plena consciência de sua individualidade e de suas capacidades.

A Gamificação surge como uma possível alternativa, que pode agregar diversos modos para a captação do interesse dos alunos, o despertar da sua curiosidade, conjugando elementos que levam à participação, ao engajamento, resultando na reinvenção do aprendizado (COTTA ORLANDI, 2018). O conceito educacional dos jogos é observado através basicamente de duas funções. Uma é a função lúdica, pois o jogo propicia a diversão e o prazer; e, a outra é a função educativa, pois o jogo tenta trazer uma aprendizagem que complete o indivíduo em seu saber, seus conhecimentos e suas relações com o meio que habita. É nesse meio termo que se encontram os jogos educativos, que, além de terem o objetivo de propiciar a diversão, representam uma nova maneira educativa de ensinar e aprender (KISHIMOTO, 1994).

Diante desse cenário, a Gamificação é uma estratégia inovadora para tornar o aprendizado mais dinâmico e envolvente, e pode ser utilizado no ensino de temas complexos como Sustentabilidade e Educação Ambiental. A seguir, será apresentado o Projeto Rio Atleta, que exemplifica como práticas pedagógicas interativas e podem promover engajamento, a cidadania e a transformação social.

Projeto Rio Atleta

O Projeto “Rio Atleta” é um projeto interinstitucional que foi desenvolvido em parceria entre a Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROExC - UNIRIO) e o Instituto Realizando o Futuro (IRF), que possibilitou o fortalecimento das ações do tripé ensino-pesquisa-extensão, aproximando a Universidade da sociedade e transformando a realidade social. O projeto foi desenvolvido em 36 núcleos no Estado do Rio de Janeiro, localizados majoritariamente em áreas de vulnerabilidade social e teve como objetivo principal: “apoiar, por meio de capacitações, iniciativas locais de cultura e esporte, noções de sustentabilidade, qualificando a intervenção pedagógica com conteúdo para a construção e intervenção dos saberes populares e saberes acadêmicos, com vistas a tratar a educação, a cultura e o esporte, como direitos sociais”.

A fim de alcançar seus objetivos de pesquisa e extensão, o projeto foi estruturado em três eixos temáticos: Sustentabilidade e Vida; Corpo e Movimento; e Educação Alimentar e Nutricional. Em relação ao eixo temático Sustentabilidade e Vida, as ações de extensão realizadas são voltadas para a Educação Ambiental (EA) e Sustentabilidade.

A EA é um dos principais agentes de transformação para o desenvolvimento sustentável, aumentando a capacidade das pessoas de transformarem sua visão de sociedade em realidade (UNESCO, 2005). Nesse contexto, a implementação de estratégias educativas eficazes é fundamental para promover mudanças comportamentais significativas. De acordo com Lamim-Guedes (2015), alguns recursos didáticos podem ser empregados como estratégias educativas que visem a mudança de comportamento. Entre esses recursos, a gamificação se destaca como uma abordagem inovadora, utilizando jogos didáticos para facilitar o processo de ensino e aprendizagem.

Considerando o exposto, o objetivo geral deste estudo foi avaliar a eficácia da gamificação como metodologia ativa no ensino de Sustentabilidade para crianças e adolescentes beneficiários do Projeto “Rio Atleta”, com o intuito de despertar o interesse pelo tema e contribuir para a formação de uma geração com atitudes ambientalmente conscientes, promovendo a integração entre saberes populares e acadêmicos por meio da extensão universitária. A abordagem deste estudo também contempla uma análise crítica da Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), dos livros didáticos de Ciências do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD 2024) e do material complementar Rio Educa, buscando compreender como as temáticas de Educação Ambiental e Sustentabilidade são abordadas no contexto educacional formal.

Metodologia

Foram conduzidas sete atividades pedagógicas em diferentes núcleos esportivos no Estado do Rio de Janeiro (a saber: Santa Cruz, Méier, Grajaú, Andaraí e Ilha do Governador), envolvendo um total de 103 crianças e adolescentes beneficiários do Projeto

"Rio Atleta". A metodologia utilizada seguiu uma sequência didática estruturada em quatro etapas, tendo a gamificação, por meio de um jogo de tabuleiro, como estratégia central para o ensino dos conceitos ambientais.

Na primeira etapa, os participantes responderam a um Questionário Diagnóstico (QD) para aferir seus conhecimentos prévios sobre Sustentabilidade, impactos antrópicos e conservação ambiental, considerando tanto os conteúdos aprendidos no Ensino Fundamental II quanto suas vivências pessoais (Figura 1).



Questionário

Idade: _____ Ano escolar: _____

O que é sustentabilidade?

- a) Uso excessivo dos recursos naturais
- b) Uso consciente e responsável dos recursos naturais
- c) Não usar recursos naturais
- d) Destruição do meio ambiente

O que significa a sigla "3R" na sustentabilidade?

- a) Reduzir, Reutilizar e Reciclar
- b) Repensar, Recuperar e Reestruturar
- c) Renovar, Reciclar e Reduzir
- d) Reutilizar, Restaurar e Redefinir

Qual é o impacto principal do desmatamento?

- a) Aumento da biodiversidade
- b) Redução da poluição do ar
- c) Perda de habitat para animais e plantas
- d) Aumento da camada de ozônio

Qual dos seguintes é um efeito da poluição do ar?

- a) Crescimento das florestas
- b) Aumento da camada de ozônio
- c) Problemas respiratórios em seres humanos e animais
- d) Melhor qualidade da água

O que significa biodiversidade?

- a) Diversidade de animais domésticos
- b) Variedade de formas de vida na Terra
- c) Plantas cultivadas para alimentação
- d) Espécies em extinção

Qual das seguintes atitudes ajuda a economizar água?

- a) Deixar a torneira aberta enquanto escova os dentes
- b) Tomar banhos longos
- c) Consertar vazamentos em torneiras e canos
- d) Lavar o carro com mangueira

Qual das ações a seguir é considerada sustentável?

- a) Desperdiçar alimentos
- b) Usar lâmpadas de LED
- c) Jogar lixo nas ruas
- d) Deixar eletrônicos ligados sem necessidade

Qual é a importância das florestas tropicais?

- a) Não têm importância
- b) São responsáveis por grande parte do oxigênio que respiramos
- c) São utilizadas apenas para produção de madeira
- d) Atrapalham o desenvolvimento urbano

Qual das opções a seguir é uma maneira de reduzir a produção de lixo?

- a) Comprar produtos descartáveis
- b) Utilizar sacolas plásticas no mercado
- c) Optar por produtos com menos embalagens
- d) Jogar tudo no lixo comum

Qual das atitudes abaixo contribui para a preservação dos oceanos?

- a) Jogar lixo na praia
- b) Utilizar menos plástico
- c) Pescar em excesso
- d) Destruir recifes de corais

Figura 1 – Questionário aplicado nos momentos iniciais e finais da atividade, denominados Diagnóstico e Avaliativo.

Na segunda etapa, foi ministrada uma aula teórica, de caráter expositivo e dialogado, no formato roda de conversa, abordando os principais conceitos de Sustentabilidade, seus pilares, impactos ambientais e ações individuais e coletivas para um futuro sustentável (Figura 2). O conteúdo foi adaptado para alunos do Ensino Fundamental II, incluindo discussões sobre estratégias de mitigação ambiental, como os 5 Rs (reduzir, reutilizar, reciclar, repensar e recusar), e diferentes formas de exercício da cidadania, como a escolha de representantes políticos com pautas ambientais, denúncias de crimes ambientais e o papel da fiscalização governamental e do setor produtivo na promoção de tecnologias sustentáveis.



Figura 2 – Roda de conversa com os participantes do Projeto Rio Atleta.

A terceira etapa consistiu na aplicação do jogo "Jornada Sustentável" (Figura 3). Durante a atividade, os jogadores percorriam o tabuleiro respondendo perguntas sobre sustentabilidade e realizando ações relacionadas à preservação ambiental. A dinâmica do jogo envolvia diferentes tipos de casas:

- Casa de Pergunta: O jogador retira uma Carta de Pergunta e tenta respondê-la. Se acertar, ganha 2 Pontos de Sustentabilidade e avança duas casas; se errar, perde 1 ponto e retrocede uma casa.

- O grupo vencedor foi aquele que primeiro alcançou o final do tabuleiro ou, em caso de tempo limitado, o que acumulou mais pontos de Sustentabilidade.



Na quarta etapa, os participantes responderam novamente ao questionário, agora denominado Questionário Avaliativo (QA), com o objetivo de verificar a evolução da aprendizagem e a eficácia do método aplicado.

Além da atividade prática, foi realizada uma análise crítica dos documentos curriculares, incluindo a BNCC, os livros didáticos de Ciências do Ensino Fundamental II do PNLD 2024 e o material complementar Rio Educa. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), foi estabelecida em 2017, e é um documento normativo que orienta os currículos da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio no Brasil. Ela define as aprendizagens essenciais que todos os estudantes devem desenvolver ao longo da

educação básica, promovendo a equidade e a qualidade no ensino. A BNCC foi examinada integralmente, considerando as competências gerais e específicas, habilidades e objetos de conhecimento ligados à Sustentabilidade e Educação Ambiental. Também foi verificado o alinhamento desses conteúdos com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU.

Os livros didáticos foram avaliados quanto à frequência, profundidade e abordagem pedagógica das temáticas ambientais, buscando identificar a interdisciplinaridade e contextualização de temas como mudanças climáticas, conservação ambiental, consumo sustentável, biodiversidade e impactos das atividades humanas no meio ambiente. A análise também considerou o potencial do material para estimular a reflexão crítica e o protagonismo estudantil em ações de educação ambiental.

O material Rio Educa foi revisado para identificar conteúdos voltados à Sustentabilidade e Educação Ambiental, mapeando tópicos específicos por disciplina e ano escolar dentro do Ensino Fundamental II.

As respostas dos questionários foram comparadas para medir a evolução do aprendizado, utilizando o teste t de Student. Para avaliar se a distribuição dos alunos entre os diferentes anos escolares (6º, 7º, 8º e 9º anos) influenciou o nível de conhecimento, aplicou-se o teste qui-quadrado de aderência. Além disso, o teste de Kruskal-Wallis foi utilizado para verificar diferenças significativas na porcentagem de respostas corretas entre os anos escolares.

Todas as análises estatísticas foram realizadas no Software R (R Development Core Team, 2025).

Resultados e Discussão

Durante a implementação da proposta didática, foi possível identificar diversos aspectos positivos. A integração entre a Universidade, por meio dos docentes e os estudantes de graduação e pós-graduação resultou em uma aplicação bem-sucedida, o que ficou evidente nos dados obtidos a partir do Questionário Avaliativo, aplicado ao final da ação. A participação dos alunos foi expressiva e o acolhimento dos conteúdos, desde a etapa teórica até

a utilização do jogo educativo, revelou-se bastante satisfatório. Ao término da intervenção, foi notável que os participantes conseguiram articular conhecimentos prévios com elementos do contexto em que estão inseridos.

Através da aplicação dos dois questionários aplicados, antes e depois da ação, percebemos um progresso notável na compreensão dos temas trabalhados. Os resultados revelaram que, após a vivência educativa, os estudantes internalizaram conceitos essenciais sobre Sustentabilidade e preservação do meio ambiente, com um aumento substancial no nível de conhecimento demonstrado.

No que se refere ao total de acertos, observou-se uma melhora estatisticamente significativa ($p < 0.05$) no desempenho dos alunos no segundo questionário (QA), em comparação ao primeiro (QD). A taxa de acertos passou de 53,9% no QD para 92,4% no QA, evidenciando a efetividade da intervenção pedagógica.

Entre os itens que mais evidenciaram avanços, destacam-se dois exemplos emblemáticos. A questão relacionada à compreensão da sigla “3R” (reduzir, reutilizar e reciclar), que inicialmente teve um baixo percentual de respostas corretas, apresentou um salto expressivo, com 81,0% de acertos após a atividade. Outro item de destaque avaliava o reconhecimento de práticas para reduzir a geração de resíduos; nesse caso, o desempenho dos participantes evoluiu de 41% para 86,5% de acertos entre o primeiro e o segundo questionário.

Além disso, observou-se uma diminuição relevante na quantidade de perguntas não respondidas. No questionário inicial, 79,0% das questões foram completadas, enquanto no instrumento final a taxa de respostas chegou a 100%, indicando um nível mais alto de envolvimento por parte dos estudantes após a realização da ação.

Outro ponto de destaque diz respeito ao conteúdo temático explorado ao longo da ação. Os questionários permitiram observar diferenças no nível de conhecimento dos participantes a respeito de tópicos como biodiversidade e conservação ambiental. Os resultados obtidos após a intervenção mostraram uma elevação no entendimento desses temas por parte dos beneficiários (Figuras 4 e 5).

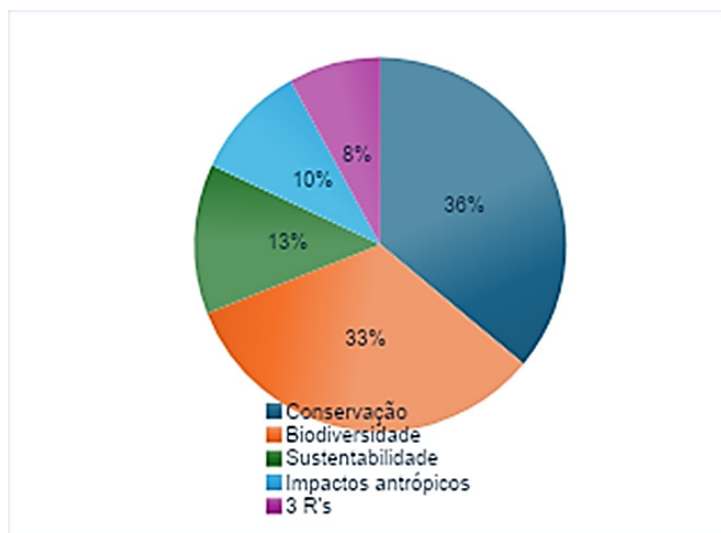


Figura 4 – Percentual de acertos no Questionário Avaliativo, considerando temas abordados ao longo da ação, dos beneficiários do projeto “Rio Atleta”.

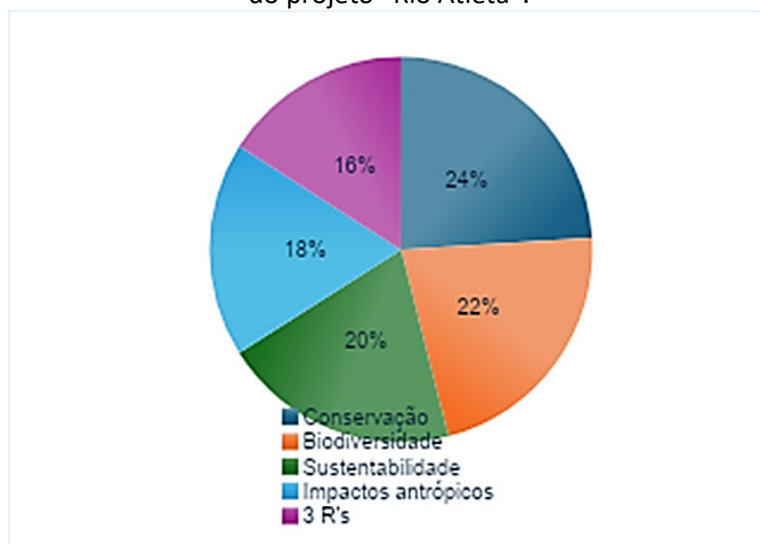


Figura 5 – Percentual de acertos no Questionário Diagnóstico, considerando temas abordados ao longo da ação, dos beneficiários do projeto “Rio Atleta”.

A média etária dos estudantes envolvidos foi de 14 anos, abrangendo a faixa correspondente aos anos finais do Ensino Fundamental (10 a 15 anos). Quanto à distribuição por ano escolar, identificou-se maior concentração no 8º ano, representando 43% dos participantes. A análise estatística indicou variação significativa na quantidade de alunos por ano de escolaridade ($\chi^2 = 3,37$, $p = 0,03$). No entanto, ao se considerar a proporção de acertos entre os diferentes anos escolares, não foram observadas diferenças estatísticas relevantes ($H = 0,28$, $p = 0,24$), o que sugere uma assimilação semelhante dos conteúdos independentemente do ano cursado.

Ao refletir criticamente sobre a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), nota-se que o tema da Sustentabilidade aparece de maneira pontual e com abordagens genéricas, mencionando, por exemplo, a “sustentabilidade socioambiental” nas áreas do conhecimento. Embora o documento reconheça a necessidade de preparar cidadãos mais conscientes diante da crise ambiental global, ele não propõe diretrizes objetivas ou obrigatórias para a inclusão prática do tema na rotina escolar. Essa omissão é preocupante, especialmente considerando o papel da BNCC na formulação de materiais didáticos e planejamentos pedagógicos em todo o território nacional, conforme sistematizado na Tabela 1.

Com base em uma análise do livro didático de Ciências destinado ao 8º ano, utilizado no Programa Nacional do Livro Didático (PNLD) de 2024, observou-se que vários conceitos introduzidos nessa etapa (como fontes de energia, impactos ambientais e atitudes sustentáveis) já haviam sido tratados nos anos anteriores. Embora isso possa contribuir para reforçar o aprendizado, também pode acarretar uma repetição de conteúdos, sem aprofundamento progressivo ou evolução na complexidade temática. O material propõe práticas voltadas para mudanças comportamentais, porém, carece de uma abordagem mais crítica, política e coletiva da educação ambiental. Mesmo com a presença da Educação Ambiental como Tema Contemporâneo Transversal, são poucos os exemplos concretos de soluções sustentáveis bem-sucedidas, tanto no Brasil

quanto no exterior, apresentados ao longo do conteúdo. Há ainda lacunas em relação a temas atuais, como crise climática, descarbonização, economia circular e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que poderiam enriquecer as discussões escolares.

O material pedagógico Rio Educa, utilizado na Rede Pública de Ensino do município do Rio de Janeiro, atua como ferramenta de apoio ao processo de aprendizagem. No conteúdo destinado ao 8º ano, os temas relacionados à Sustentabilidade aparecem em abordagens variadas, como consumo e consumismo, reciclagem, mudanças climáticas, matriz energética, industrialização e o papel das populações indígenas na proteção da biodiversidade. Esses assuntos são trabalhados de forma interdisciplinar, principalmente nas disciplinas de História, Ciências e Língua Portuguesa.

No entanto, a forma como esses conteúdos são distribuídos pode gerar fragmentação, dificultando a construção de uma visão integrada da Sustentabilidade, que exige compreensão de suas dimensões interconectadas ambiental, social, cultural e econômica. Chama atenção a ausência de indicadores ou resultados diretamente ligados à Educação Ambiental no material, o que é preocupante considerando que esse tema é tratado como obrigatório e transversal na BNCC.

O Rio Educa é uma apostila de distribuição anual, segmentada em quatro bimestres e contemplando as disciplinas de Língua Portuguesa, Matemática, Ciências, Geografia, História e Inglês. Já o PNLD, adotado em escala nacional, organiza os livros didáticos em três unidades temáticas principais e tem como objetivo alinhar os conteúdos à BNCC para alunos do ensino fundamental II. Por sua vez, a BNCC atua como referência normativa nacional, com a proposta de padronizar os conteúdos escolares em todas as regiões do país. A comparação entre esses três instrumentos possibilita refletir sobre lacunas, sobreposições e potencialidades para um ensino mais efetivo e abrangente dos temas ligados à Sustentabilidade e à Educação Ambiental.

Tabela 1 – Compilação de informações referentes aos principais materiais educacionais acessados pelos estudantes do Ensino Fundamental II no município do Rio de Janeiro, com a análise do material Rio Educa, dos livros didáticos do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD) e da própria Base Nacional Comum Curricular (BNCC), detalhando a frequência com que os termos “Sustentabilidade” e “Educação Ambiental” aparecem e oferecendo um panorama geral dos enfoques temáticos por ano escolar.



Análise de Conteúdo				
Material Analisado	Ano	Ocorrências Totais		Síntese
Rio Educa	6º ano	Sustentabilidade	4	Os temas são abordados de forma implícita em conteúdos de Geografia, Ciências e Língua Portuguesa. Entre os destaques estão as discussões sobre a Agenda 2030, ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), hortas urbanas, saneamento ecológico, telhados verdes e territórios sustentáveis.
		Sustentável	10	
		Educação Ambiental	0	
	7º ano	Sustentabilidade	5	O conteúdo é apresentado nas disciplinas de Geografia e Ciências, promovendo discussões sobre impactos ambientais, alternativas energéticas mais limpas, aquecimento global, fontes de energia verde, biocombustíveis, consumo consciente e as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU.
		Sustentável	14	
		Educação Ambiental	0	
	8º ano	Sustentabilidade	7	São tratados temas como consumo e consumismo, reciclagem, mudanças climáticas,
		Sustentável	29	

Análise de Conteúdo				
Material Analisado	Ano	Ocorrências Totais		Síntese
	9º ano	Educação Ambiental	0	matriz energética, efeitos da industrialização, e o papel das populações indígenas na preservação da biodiversidade. Essas questões são discutidas nas disciplinas de História, Ciências e Língua Portuguesa.
		Sustentabilidade	1	Os conteúdos relacionados aos temas estão presentes por meio de textos jornalísticos e opinativos que discutem mudanças climáticas, crise ambiental, ativismo juvenil e justiça climática, e aparecem nas disciplinas de Língua Portuguesa e Geografia.
		Sustentável	2	
		Educação Ambiental	0	
PNLD	6º ano	Sustentabilidade	16	Os termos surgem principalmente em menções à importância da preservação ambiental e do uso consciente de recursos naturais, ligados à noção de desenvolvimento sustentável. No entanto, não há aprofundamento conceitual.
		Sustentável	24	
		Educação Ambiental	9	
	7º ano	Sustentabilidade	13	Este volume traz maiores abordagens em relação aos temas, tratando de pesca sustentável, logística reversa, e o Plano Amazônia Sustentável. Os conceitos são aplicados a situações do cotidiano e associados à valorização da biodiversidade, conservação de ecossistemas e reflexão sobre
		Sustentável	28	
		Educação Ambiental	12	

Análise de Conteúdo				
Material Analisado	Ano	Ocorrências Totais		Síntese
	8º ano			a ação humana na natureza.
		Sustentabilidade	10	Aborda temas como consumo consciente, fontes de energia limpa, impactos ambientais e incentiva a adoção de atitudes sustentáveis no cotidiano dos estudantes. Há também sugestões de práticas voltadas para mudanças de comportamento, mas ainda sem explorar a dimensão política, crítica e coletiva da educação ambiental
		Sustentável	3	
		Educação Ambiental	9	
	9º ano	Sustentabilidade	15	O livro aborda o tema da sustentabilidade em discussões sobre o uso consciente dos recursos naturais e a importância de práticas que minimizem os impactos ambientais.
		Sustentável	62	
		Educação Ambiental	4	
BNCC	Ensino Fundamental II	Sustentabilidade	5	Em relação aos temas sobre educação ambiental e sustentabilidade, a BNCC enfatiza a necessidade de desenvolver competências relacionadas à consciência socioambiental e ao pensamento crítico sobre os impactos humanos no meio ambiente. A abordagem ocorre de forma interdisciplinar, especialmente nas áreas de Ciências da Natureza e Geografia, incentivando práticas sustentáveis e a compreensão dos desafios ambientais contemporâneos.
		Sustentável	0	
		Educação Ambiental	3	

Um estudo conduzido por Silva et al. (2021), avaliou a eficácia das metodologias ativas no ensino de Ciências, para o ensino fundamental II, especialmente quando aplicadas em contextos interdisciplinares, e revelou que estudantes que aprenderam com jogos educativos sobre consumo consciente e reciclagem apresentaram maior retenção de conteúdo e mudança de atitude em relação ao meio ambiente, quando comparados a métodos tradicionais de ensino. Essas experiências mostram que o lúdico pode ser um aliado valioso na formação de uma consciência ecológica crítica durante os anos iniciais do ensino fundamental.

A gamificação quando aplicada para o ensino de Sustentabilidade, permite transformar conteúdos complexos em desafios interativos que despertam a imaginação e o senso de responsabilidade socioambiental, além de promover maior participação ativa e interação em grupo (Silva et al. 2020) Segundo Ramos, Leão e Schneider (2020), a gamificação, diferente do jogo, não possui apenas o propósito de entreter, ultrapassando o objetivo lúdico, ela consiste na utilização de estratégias de jogos com enfoque motivacional para desenvolver habilidades comportamentais nos indivíduos, como as cognitivas, emocionais e sociais. No contexto da Educação Ambiental, a gamificação permite simular cenários reais, como o impacto de ações humanas sobre o ecossistema, promovendo reflexões sobre sustentabilidade. De acordo com BAÍA e NAKAYAMA (2013) a EA não deve se limitar a repassar informações ou mostrar apenas o “caminho mais correto”, e sim envolver todo o coletivo escolar em um processo de inovação educativa, preparando o aluno para tomar consciência de si mesmo, dos outros, da natureza e da sociedade.

O processo de desenvolvimento da criança depende de várias práticas, nas quais incluem os estímulos que precisam ser desenvolvidos no seu ingresso na escola. Quando a criança entra na escola, a mesma deve estar preparada para atender suas necessidades e oferecer oportunidades que favoreçam o desenvolvimento integral da criança. Desta maneira, a prática lúdica se apresenta como uma estratégia indispensável no processo escolar, desenvolvendo o

pensar, o agir, facilitando a vida de cada um por meio do desenvolvimento intelectual, físico ou mental (BASTO, 2023).

Os estudos de John Dewey (1959), pautados no “learning by doing” (aprender fazendo), defende o aprendizado ativo como fundamental para o desenvolvimento integral do estudante, convergindo com as ideias de Paulo Freire (1996), para quem as experiências de aprendizagem devem despertar a curiosidade do aluno, estimulando-o a refletir sobre o concreto para que possa conscientizar-se da sua realidade, questioná-la criticamente e, dessa forma, construir conhecimentos que sejam verdadeiramente transformadores e significativos.

Comparando essas experiências com os resultados obtidos no nosso estudo, constata-se a eficácia das metodologias ativas na promoção de uma aprendizagem significativa sobre Sustentabilidade. A participação expressiva dos estudantes e a receptividade positiva aos conteúdos, refletem o potencial transformador de práticas pedagógicas que colocam o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem. Os resultados indicam que, mesmo em contextos desafiadores, quando as metodologias ativas são aplicadas de forma efetiva, os estudantes demonstram maior engajamento, compreensão crítica e disposição para atuar como agentes de transformação da realidade socioambiental.

O Brasil participa de análises internacionais para avaliação de desempenho dos alunos no Ensino Básico. O mais importante desses estudos é o PISA (Programa Internacional de Avaliação de Alunos), organizado pela OCDE (Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico). O PISA é uma prova de conhecimentos e habilidades, que avalia a proficiência dos alunos, na faixa etária dos 15 anos, nas áreas de Leitura, Matemática e Ciências, a cada três anos.

Os resultados historicamente insatisfatórios do Brasil no PISA evidenciam desafios persistentes na qualidade da educação básica. De acordo com os dados mais recentes da OCDE, o desempenho do Brasil está abaixo da média global, conforme registrado nas últimas edições da avaliação, o que revela a necessidade de revisão

das práticas pedagógicas tradicionais e do fortalecimento de abordagens mais eficazes no processo de ensino-aprendizagem.

Nesse contexto, as metodologias ativas surgem como alternativas para a promoção da participação ativa dos estudantes na construção do conhecimento. Essas abordagens rompem com o modelo tradicional de ensino e colocam o aluno como protagonista do próprio aprendizado. Estratégias como aprendizagem baseada em projetos, gamificação e ensino lúdico contribuem para o desenvolvimento de habilidades como resolução de problemas, pensamento crítico e colaboração, elementos essenciais no ensino de ciências (CAMATTA, 2024). Portanto, a incorporação de metodologias ativas nas práticas escolares e educacionais representa não apenas uma inovação pedagógica, mas uma possibilidade concreta de transformação da realidade educacional brasileira, capaz de melhorar o desempenho dos estudantes e prepará-los de forma mais efetiva.

Conforme apresentado na Tabela 1, a Base Nacional Comum Curricular aborda de maneira superficial e genérica o conteúdo relacionado à Sustentabilidade, sobretudo quando confrontada com as exigências contemporâneas e os compromissos assumidos pelo Brasil na Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Essa lacuna contrasta com alguns dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), como o ODS 4 (Educação de Qualidade) que visa assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem para todos, além de garantir que os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável; o ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis), que visa promover padrões sustentáveis de uso de recursos; e do ODS 13 (Ação Contra a Mudança Global do Clima), que visa a tomada de medidas urgentes para combater a mudança climática e seus impactos e demanda consciência e ação desde os primeiros anos de escolarização. A ausência de diretrizes mais robustas e articuladas para o ensino da Sustentabilidade compromete a capacidade da escola de fomentar uma cultura transformadora, voltada à construção de sociedades mais justas, resilientes e ambientalmente conscientes.

Os resultados da nossa pesquisa evidenciam um baixo nível de conhecimento prévio dos estudantes sobre o tema da Sustentabilidade e a princípios básicos para a formação de hábitos sustentáveis e para a promoção da consciência crítica sobre o tema, como a questão relacionada aos 3Rs, que no questionário avaliativo teve poucas respostas corretas (8%). Esse dado reflete a fragilidade de como esses temas têm sido tratados nos espaços escolares e dos materiais didáticos disponibilizados pelo Programa Nacional do Livro e do Material Didático (PNLD), de forma superficial e desarticulada.

Embora a Sustentabilidade apareça nos livros como um tema transversal, sua abordagem se apresenta de forma pontual e sem articulação com outros conteúdos das disciplinas. Essa ausência de profundidade compromete a efetividade da Educação Ambiental crítica, prevista nas diretrizes nacionais, e reduz a possibilidade de desenvolver nos alunos a capacidade de reflexão e tomada de decisão frente às questões ambientais. Portanto, a limitação da abordagem nos livros didáticos reforça a necessidade de revisão dos critérios de seleção e avaliação do PNLD, considerando os compromissos assumidos pelo Brasil na Agenda 2030, que exige uma formação voltada à cidadania sustentável desde os anos iniciais da alfabetização.

A alfabetização científica é reconhecida como um elemento essencial para o desenvolvimento sustentável de uma nação. Ela capacita os cidadãos a compreenderem e participarem das decisões que afetam o meio ambiente e a sociedade. Gil-Pérez e Vilches (2001) argumentam que a alfabetização científica é uma dimensão essencial da cultura cidadã, permitindo que os indivíduos enfrentem os problemas da humanidade atualmente e no futuro. Eles enfatizam que a educação científica deve proporcionar aos estudantes oportunidades para analisar problemas globais e considerar possíveis soluções.

Além disso, Cabral e Barreto (2024) demonstram, em estudo com crianças da educação infantil, que práticas de alfabetização

científica podem desenvolver a percepção das crianças como "pequenos pesquisadores", aprimorando a reflexão e o pensamento crítico. Essas práticas contribuem para o avanço em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), promovendo habilidades práticas aplicáveis ao cotidiano e beneficiando tanto alunos quanto educadores.

A integração da Sustentabilidade nos currículos escolares é uma prática consolidada em diversos países. Países que investem em práticas educativas interdisciplinares, resolução de problemas e atividades de campo, como ocorre na Finlândia, alcançam melhores resultados tanto em avaliações de desempenho quanto na formação de valores ligados à sustentabilidade. Em um estudo realizado por Bastos (2017), é apresentada a experiência educacional da Finlândia, que é amplamente reconhecida por seu êxito nas avaliações internacionais como o PISA, por oferecer um modelo bem-sucedido ao padrão da educação global. Com base em princípios como equidade, autonomia docente, formação sólida de professores e ausência de testes padronizados, o sistema finlandês valoriza o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo aprendizagem significativa.

Ao compararmos esse cenário com os resultados da nossa pesquisa, observamos que mesmo com as limitações estruturais enfrentadas no Brasil, a aplicação de metodologias ativas contribui significativamente para o engajamento dos alunos, internalização de conceitos e mudança de atitudes em relação ao meio ambiente. Isso reforça a ideia de que quando bem planejadas, conceituadas e intencionalmente formativas, podem alinhar-se às metas globais de desenvolvimento sustentável.

Considerações Finais

Os resultados desta pesquisa evidenciam que estratégias pedagógicas centradas no aluno, como a gamificação, têm grande potencial para romper com o ensino tradicional e favorecer aprendizagens significativas e críticas. Ao alcançar seu objetivo principal, este estudo demonstra que é possível promover maior participação,

assimilação de conceitos e sensibilização socioambiental, mesmo em contextos educacionais desafiadores. A integração entre teoria, prática e ludicidade mostrou-se não apenas eficaz, mas transformadora.

A análise crítica da BNCC, do PNLD e do material Rio Educa revelou abordagens ainda superficiais e desarticuladas, que limitam a formação de cidadãos ambientalmente conscientes. Tal lacuna reforça a urgência de uma reorientação pedagógica dos materiais educacionais para práticas mais engajadas, críticas e transformadoras, condizentes com os compromissos assumidos pelo Brasil na Agenda 2030 e nos ODS.

Recomenda-se, portanto, a incorporação sistemática de metodologias ativas nos currículos escolares e a reformulação dos materiais didáticos para que contemplem, de forma integrada e aprofundada, os desafios ambientais contemporâneos. Além disso, as experiências aqui relatadas evidenciam que, mesmo em realidades socioeconômicas adversas, é possível gerar mudanças significativas quando se investe em educação ambiental crítica, participativa e interativa. O ensino da sustentabilidade, quando mediado por metodologias inovadoras e intencionalmente formativas, torna-se uma ferramenta poderosa na construção de sociedades mais justas, resilientes e ecologicamente comprometidas.

Referências

AMAWI, Adam; *et al.* *Demandas nutricionais de atletas: uma revisão narrativa das necessidades nutricionais*, v. 10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>. Acesso em: 27 abr. 2025.

Amorim, A. C. L. de; Prado, B. G.; Guimarães, L. V. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para escolares de uma capital do centro-oeste brasileiro segundo a classificação de alimentos NOVA. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 15, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.39761>. Acesso em: 14 maio 2025.

BAÍIA, Maria da Conceição Ferreira; NAKAYAMA, Luiza. A educação ambiental por meio da ludicidade: uma experiência em escolas do entorno do Parque Estadual do Utinga. *Margens*, [S. l.], v. 7, n. 9, p. 89–112, set. 2013. Disponível em: <http://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/12827>.

BARROSO, R. da R. F.; AQUINO, R.; AMORIM, L. D. A. F. Consumo alimentar de adolescentes: validação e calibração de um questionário de frequência alimentar em um estudo amostral complexo, v. 10, n. 6, p., 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16075> . Acesso em: 14 may. 2025.

BASTO, Ellen Cristina Bezerra. A ludicidade como ferramenta facilitadora no processo de ensino-aprendizagem na Educação Infantil. 2023. 45 f. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Formação de Professores, Cajazeiras, 2023.

BASTOS, R. M. B. O surpreendente êxito do sistema educacional finlandês em um cenário global de educação mercantilizada. *Revista Brasileira de Educação*, v. 22, n. 70, p. 802–825, jul. 2017.

BECHTHOLD, A. et al. Food groups and risk of coronary heart disease, stroke and heart failure: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v. 59, n. 7, p. 1071–1090, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1392288> . Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Lei nº 12.305, de 2 de agosto de 2010. Institui a Política Nacional de Resíduos Sólidos; altera a Lei nº 9.605, de 12 de fevereiro de 1998; e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 3 ago. 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/lei/l12305.htm.

BRASIL. Lei nº 12.608, de 10 de abril de 2012. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir a educação ambiental no currículo escolar. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 11 abr. 2012. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2012/Lei/L12608.htm.

BRASIL. Lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999. Dispõe sobre a educação ambiental, institui a Política Nacional de Educação Ambiental e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 28 abr. 1999. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9795.htm.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Edital de Convocação nº 01/2022 – CGPLI: processo de inscrição e avaliação de obras didáticas, literárias e pedagógicas para o Programa Nacional do Livro e do Material Didático – PNLD 2024–2027. Brasília, DF: MEC, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde*. Ministério da Sa-

úde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 164 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao%20e%20nutricao.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, 2014. 158p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis*. Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. 137 p. Il. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas*. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília, DF, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 27 abr. 2025.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Plano Nacional de Educação Ambiental (ProNEA). Brasília, DF: MMA, 2004. Disponível em: <http://educacaoambiental.mma.gov.br/planos-e-programas/plano-nacional-de-educacao-ambiental-pronea.html>.

BRASIL. Presidência da República. *Decreto nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023*. Dispõe sobre os princípios, os objetivos, os eixos estratégicos e as diretrizes que orientam as ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 12 dez. 2023. Seção 1, p. 1. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11821.htm. Acesso em: 27 abr. 2025.

BRASIL. Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017. Institui a Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017.

CABRAL, Joelma Auxiliadora; BARRETO, Maria Auxiliadora Motta. Scientific literacy and the sustainable development goals in early childhood education: possibilities for responsible scientific literacy. Aracê, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 7931–7953, 2024. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/1433>

CAMATTA, Maria de Lourdes Aparecida Novich. Gamificação como metodologia ativa no ensino de ciências. In: SCIENTIFIC INTER-CONNECTIONS: The Multidisciplinary Approach. [S. l.]: Seven Publicações, 2024. p. 11–30. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/sevened2025.011-030>.

COTTA ORLANDI, Tomás Roberto et al. Gamificação: uma nova abordagem multimodal para a educação. Biblos, Pittsburgh, n. 70, p. 17–30, jan. 2018. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1562-47302018000100017&lng=es&nrm=iso.

COULTATE, T. P. *Food: The chemistry of its components*. 3. ed. Cambridge: Royal Society of Chemistry, 1996. p. 208-244. Disponível em: [https://books.tarbaweya.org/static/documents/uploads/pdf/Food%20the%20chemistry%20of%20its%20components%20by%20T.P.%20Coul-tate%20\(z-lib.org\).pdf](https://books.tarbaweya.org/static/documents/uploads/pdf/Food%20the%20chemistry%20of%20its%20components%20by%20T.P.%20Coul-tate%20(z-lib.org).pdf). Acesso em: 27 abr. 2025.

CUNHA, M. B. D. et al. Metodologias ativas: em busca de uma caracterização e definição. Educação em Revista, Curitiba, v. 40, p. e39442, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-4698202439422>.

DEWEY, John. Democracia e educação: introdução à filosofia da educação. São Paulo: Nacional, 1959.

DOS SANTOS, Andréa Araújo; DO NASCIMENTO, France Willian Ávila. *Depressão e exercício físico*. Open Science Research X, v. 10, n. 1, p. 466-477, 2023. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/230211928.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2025.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GADELHA, J. G.; DO NASCIMENTO, F. W. Ávila; DOS SANTOS, A. A.; DA SILVA, K. L. M. *Alimentação e exercício físico: os benefícios proporcionados à saúde*. Revista Contemporânea, v. 4, n. 2, p. e3232, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3232>. Acesso em: 22 jan. 2025.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. O jogo e a Educação Infantil. São Paulo: Pioneira, 1994.

KOURY, J. C.; DONANGELO, C. M. *Zinco, estresse oxidativo e atividade física*. Revista de Nutrição, Campinas, v. 16, n. 4, p. 433-441, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/BhXWBSZLdCG7q8dYF3tcTGm/?lang=pt>. Acesso em: 27 abr. 2025.

LAMIM-GUEDES, V. Pegada ecológica como recurso didático em atividades de educação ambiental. *Educação Unisinos*, São Leopoldo, v. 19, n. 2, p. 283–289, 2015.

LAYRARGUES, Philippe Pomier; LIMA, Gustavo Ferreira da Costa. As macrotendências político-pedagógicas da educação ambiental brasileira. *Ambiente & Sociedade*, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 27–45, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/asoc/a/8FP6nynhjdZ4hYd-qVFdYRtx/>.

MAIHARA, V. A.; et al. *Avaliação nutricional de dietas de trabalhadores em relação a proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras alimentares e vitaminas*. *Food Science and Technology*, Campinas, v. 16, n. 3, p. 672–677, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cta/a/P3JnJrNRWCJGcJ49DDqWD6K/>. Acesso em: 14 maio 2025.

MASCARENHAS, J. M. O. et al. *Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população de adolescentes em Salvador, Bahia*. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 29, n. 2, 2023. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/7997>. Acesso em: 14 maio 2025.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do exercício*. 8. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA, 2016.

MCCLEAN, C.; DAVISON, G. W. *Circadian Clocks, Redox Homeostasis, and Exercise: Time to Connect the Dots?*. *Antioxidants*, v. 11, n. 2, p. 256, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/antiox11020256>. Acesso em: 27 abr. 2025. Apêndice I

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio dos. *Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil*. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, p. 698–709, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/RBf-KzCkzfr8pqYK5Lfq3whN/>. Acesso em: 27 abr. 2025.

ODUM, Eugene P.; BARRETT, Gary W. *Fundamentos de ecologia*. 5. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2007.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Declaração da Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano. Estocolmo, 1972. Disponível em: https://www.un.org/pt/events/pastevents/pdfs/stockholm_declaration.pdf.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Relatório da Conferência Intergovernamental sobre Educação Ambiental. Tbilisi, 14 a 26 de outubro de 1977. Moscou: UNESCO, 1978. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000032763>.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); Organização Mundial da Saúde (OMS). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. 2020. Disponível em: 256 - O projeto Rio Atleta

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> . Acesso em: 14 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO PARA COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education. Paris: OECD Publishing, 2023. DOI: <10.1787/53f23881-en>.

RAMOS, E. G.; LEÃO, A. A. D.; SCHNEIDER, H. N. Gamificação na educação: desafio e ludicidade com os jogos digitais. Eixo, [S. l.], v. 9, n. 8, p. 8, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29380/2020.14.08.12>.

SILVA, J. B. da; SALES, G. L.; CASTRO, J. B. de. Gamificação como estratégia de aprendizagem ativa no ensino de Física. Revista Brasileira de Ensino de Física, São Paulo, v. 41, n. 4, p. e20180309, 2019.

SILVA, Monica Maria Pereira da; LEITE, Valderi Duarte. Estratégias para realização de educação ambiental em escolas do ensino fundamental. REMEA - Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental, [S. l.], v. 20, 2013. DOI: 10.14295/remea.v20i0.3855.

UNESCO. Educação ambiental para sociedades sustentáveis: rumo ao desenvolvimento sustentável. Brasília: UNESCO, 2005. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000141147>.

UNITED NATIONS. The Sustainable Development Goals Report 2022. New York: United Nations, 2022. Disponível em: <https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/>.

UNITED NATIONS. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York: United Nations, 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/2030agenda>.

VALENÇA, Leoncio Silva *et al.* Alteração cardíaca causada pelo uso de testosterona em atletas adultos e jovens: estudo de revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, v. 9, n. 05, p. 17315-17332, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/59966> . Acesso em: 14 maio 2025.

VAN DONGEN, M. C. *et al.* The Maastricht FFQ: *development and validation of a comprehensive food frequency questionnaire for the Maastricht study*. *Nutrition, Tarrytown*, v. 62, p. 39-46, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.11.017> . Acesso em: 14 maio 2025.

VIÑA, J.; *et al.* *Free radicals in exhaustive physical exercise: mechanism of production, and protection by antioxidants*. *IUBMB Life*, Valência, v. 50, n. 4-5, p. 271-277, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11327321/> . Acesso em: 14 maio 2025.

WORLD COMMISSION ON ENVIRONMENT AND DEVELOPMENT. Our common future. Oxford: Oxford University Press, 1987.

XIE, Yongchao *et al.* Effects of exercise on different antioxidant enzymes and related indicators: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Scientific Reports*, v. 15, n. 1, p. 12518, 11 abr. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-97101-4>. Acesso em: 27 abr. 2025.

YAGUI, Cíntia Megumi et al. Criança obesa, adulto hipertenso? *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 13, n. 1, p. 70-7, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/6346> . Acesso em: 27 abr. 2025.

Formulário para armazenamento e gestão dos produtos produzidos

[illegible]

Faça o upload da mídia	Home page do trabalho (URL) ou DOI (identificador de Objeto Digital)	Selecione o tipo/situação do produto	Meio de divulgação	Título do produto	Autores	Instituição financiadora	Finalidade	Data de publicação ou início da divulgação do produto.
https://drive.google.com/file/d/1a7m7e1L1_Z5WAS5GzIH3Qw5N5N35043h4/view?usp=sharing	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	3ª CARICATURA DO ROSTRO DA SÍNDROME CRÔNICA, UM OLHAR MULTIDIMENSIONAL	ANDRESSA TEIXEIRA NUNES FREDERICO DA SILVA FÉLIX MATTOS MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO STEPHANE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	POST DE DIVULGAÇÃO da nossa 3ª capacitação com a participação da Dra. Jessica Fernandez.	22/06/2024
https://www.instagram.com/multidimensional	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	SE VOCÊ PENSA QUE TRATAR O ÍNTESTINO É FÁCIL	MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS; JULIANA FURTADO DIAS; LAURA STEL PECANHA; LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA	Instituto Realizando o Futuro	Instituto saudável	25/06/2024
https://www.instagram.com/multidimensional	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	VOCE SABE O QUE É MEDICINA DO ESPORTE?	MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS; JULIANA FURTADO DIAS; LAURA STEL PECANHA; LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA	Instituto Realizando o Futuro	Fisiologia Esportiva	27/06/2024
https://open.spotify.com/track/52A1UN9Z7w662a5D16s59412Z?si=59412Z	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Spotify	Mídia Digital	FAIR PLAY AMBIENTAL: TANTO PARA O PLANETA QUANTO PARA OS CLUBES DE FUTEBOL	TÁIS VÊRONICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALIM DE SOUZA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; LARA BARBOSA CABRINI MARIANO; MATEUS MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	No episódio de hoje trazemos o especialista em gestão esportiva, Rodrigo Werthant. Lúndbor e responsável pelo Fair Play Ambiental, um movimento que une esporte e sustentabilidade, nos mostrando como estes podem juntos, na construção de valores e modificação social.	28/06/2024
https://drive.google.com/file/d/1a7m7e1L1_Z5WAS5GzIH3Qw5N5N35043h4/view?usp=sharing	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Fôlder	ECO AVENTURA: UMA JORNADA POR NOSSA SUSTENTABILIDADE	MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS; JULIANA FURTADO DIAS; LAURA STEL PECANHA; LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA; FERNANDES; LARA EDUARDO BARBOSA CABRINI MARIANO; GUIMARÃES CARNEIRO JÚLIA DE FREITAS TAVARES; WILLIAM SANTOS DE SOUZA; ANTONIA FERNANDES; LARA BARBOSA CABRINI MARIANO; FERNANDES; ANANDA DA SILVA; PEREIRA MATOS; STEPHANE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	AÇÃO COM O USUÁRIOS	05/07/2024
https://drive.google.com/file/d/1a7m7e1L1_Z5WAS5GzIH3Qw5N5N35043h4/view?usp=sharing	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Cartilha	Impresso	10 PASSOS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL	MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS; JULIANA FURTADO DIAS; LAURA STEL PECANHA; LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA	Instituto Realizando o Futuro	O objetivo da cartilha alimentar para o público infantil é multifacetado, abrangendo várias áreas essenciais para o desenvolvimento e a saúde das crianças.	06/07/2024
https://drive.google.com/file/d/1a7m7e1L1_Z5WAS5GzIH3Qw5N5N35043h4/view?usp=sharing	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Cartilha	Impresso	CARTILHA DESBRANCO NOVAS AVENTURAS SOBRE SUSTENTABILIDADE	SANDY VALIM DE SOUZA; LARA BARBOSA CABRINI MARIANO; EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; TATIANE MEDEIROS BARBOSA CABRINI; TÁIS VÊRONICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	Além da criação de um ambiente propício para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis que perdurem por toda a vida, garantindo uma infância saudável e prevenindo doenças futuras.	06/07/2024
https://drive.google.com/file/d/1a7m7e1L1_Z5WAS5GzIH3Qw5N5N35043h4/view?usp=sharing	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	VAMOS APRENDER A MONITORAR A SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ COM MATERIAL RECOLADO?	TÁIS VÊRONICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALIM DE SOUZA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; TATIANE MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	Enfocar crianças e famílias sobre a importância de uma alimentação equilibrada, variada e rica em nutrientes	08/07/2024
https://drive.google.com/file/d/1a7m7e1L1_Z5WAS5GzIH3Qw5N5N35043h4/view?usp=sharing	https://www.instagram.com/multidimensional	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	MONITORAR A SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ COM MATERIAL RECOLADO?	TÁIS VÊRONICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALIM DE SOUZA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; TATIANE MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	Além da criação de um ambiente propício para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis que perdurem por toda a vida, garantindo uma infância saudável e prevenindo doenças futuras.	08/07/2024

Faça o upload da mídia	Home page do projeto ou DOI (identificador de Objeto Digital)	Selecione o tipo/mídia do produto produzido	Meio de divulgação	Título do produto	Autores	Instituição financiadora	Finalidade	Data de publicação ou início da divulgação do produto.
	https://zamorodo.org/objeto-digital/2020/06/01/1139524	JOGO JORNADA SUSTENTÁVEL - MATERIAL UTILIZADO NAS AÇÕES DE PESQUISA E EXTENSÃO	Impresso, Mídia Digital	TABULEIRO E CARTAS JOORNADA SUSTENTÁVEL - RIO ATLETA	SANDY WALTEY SOUZA; LARA EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI; TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	JOGO JORNADA SUSTENTÁVEL - MATERIAL UTILIZADO NAS AÇÕES DE PESQUISA E EXTENSÃO	10/07/2024
	https://doi.org/10.5281/zenodo.12707821	Mídia informativa - Vídeo	Mídia Digital	VIDEO INTITUCIONAL RIO ATLETA	ANDRESSA TEOLI NUNICARONI FERNANDES ANANDA DA SILVA PEREIRA MATOS GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMINICIN JULIA DE FREITAS TAVARES JULIANA FREITAS DIAS LARA EDUARDO CAMPOS LAURA STIEL PORTO PECANHALUZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA MARCIA GUIMARÃES CARNEIRO SANDY WALIM DE SOUZA STEPHANE DA COSTA CONCEAÇÃO ABRAHE TITIANA GUIMARÃES CARNEIRO WILLIAM SANTOS CHATO TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	Video sobre o Rio Atleta, projeto de extensão social entre a UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO), por intermédio da ProReitoria de Extensão e Cultura - PROEXC e o Instituto Realizando Futuro (IRF), produzido pelos alunos da UNIRIO.	10/07/2024
	https://www.instagram.com/macos847206/w/7005_index1	Mídia informativa - Instagram	Mídia Digital	DOCUMENTÁRIOS SOBRE O RIO ATLETA SUSTENTABILIDADE PARA VOCÊ CONHECER	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; PEREIRA MATOS GEORGIA ANTONIA FERNANDES; LARA EDUARDO CAMPOS; TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	No post de hoje, trouxemos para vocês indicações de documentários sobre sustentabilidade para aprender mais sobre o tema. Boa maratona no fim de semana! 🍷	11/07/2024
	https://www.instagram.com/macos847206/w/7005	Mídia informativa - Instagram	Mídia Digital	O QUE É O RIO ATLETA?	ANDRESSA TEOLI NUNICARONI FERNANDES ANANDA DA SILVA PEREIRA MATOS GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMINICIN JULIA DE FREITAS TAVARES JULIANA FREITAS DIAS LARA EDUARDO CAMPOS LAURA STIEL PORTO PECANHALUZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA MARCIA GUIMARÃES CARNEIRO SANDY WALIM DE SOUZA STEPHANE DA COSTA CONCEAÇÃO ABRAHE TITIANA GUIMARÃES CARNEIRO WILLIAM SANTOS CHATO TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	Quer contar a história da nossa entrevista com a Silva e a Sima, do Sistema Rio Aberto? Em breve, no Spotify do Rio Aberto! 🎧💙	15/07/2024
	https://www.instagram.com/macos847206/w/7005	Mídia informativa - Instagram	Mídia Digital	ESTRATÉGIAS PARA INCLUSÃO NO DIA A DIA	JULIA DE FREITAS TAVARES; WILLIAM SANTOS CHATO TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; ANDRESSA TEOLI NUNICARONI FERNANDES; JULIANA DIAS; TATIANA CABRINI; TAIS VERONICA CARDOSO VERNAGLIA; PEREIRA MATOS GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMINICIN JULIA DE FREITAS TAVARES JULIANA FREITAS DIAS LARA EDUARDO CAMPOS LAURA STIEL PORTO PECANHALUZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA MARCIA GUIMARÃES CARNEIRO SANDY WALIM DE SOUZA STEPHANE DA COSTA CONCEAÇÃO ABRAHE TITIANA GUIMARÃES CARNEIRO WILLIAM SANTOS CHATO TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	4ª CAPACITAÇÃO	23/07/2024
	https://www.instagram.com/macos847206/w/7005	Mídia informativa - Folder	Mídia Digital	4ª CAPACITAÇÃO ESTRATÉGIAS PARA INCLUSÃO NO DIA A DIA	FERNANDES ANANDA DA SILVA PEREIRA MATOS GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMINICIN JULIA DE FREITAS TAVARES JULIANA FREITAS DIAS LARA EDUARDO CAMPOS LAURA STIEL PORTO PECANHALUZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA MARCIA GUIMARÃES CARNEIRO SANDY WALIM DE SOUZA STEPHANE DA COSTA CONCEAÇÃO ABRAHE TITIANA GUIMARÃES CARNEIRO WILLIAM SANTOS CHATO TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	Capacitação com o convidado Bruno Pais para conversarmos sobre "Estratégias para inclusão no dia a dia"	23/07/2024

Faça o upload da mídia	Home page do produto ou DOI (identificação do Objeto Digital)	Selecione o tipo de mídia do produto	Mídia de divulgação	Título do produto	Autores	Instituição financiadora	Finalidade	Data de publicação ou início da divulgação do produto.
	https://www.instagram.com/brasilatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	TROQUE ISSO & POR ISSO	MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS, JULIANA FERREIRA DE SOUZA, PORTO PECANHA, LUIZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA	Instituto Realizando o Futuro	Alimentos e qualidade	06/05/2024
	https://www.instagram.com/brasilatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	OS IMPACTOS DAS MUDANÇAS CLIMÁTICAS NO ESPORTE	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALM DE SOUZA, GEÓRGIA ANANDA DA SILVA, EDUARDO CAMPOS, TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	🍌 Você já parou para pensar em como as mudanças climáticas afetam o esporte? No post de hoje, queremos te mostrar como esses extremos podem afetar o desempenho e a saúde dos atletas. 👉 Vem aprender com a gente!	08/05/2024
	https://www.instagram.com/brasilatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	OS IMPACTOS DAS MUDANÇAS CLIMÁTICAS NO ESPORTE	MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS, JULIANA FERREIRA DE SOUZA, PORTO PECANHA, LUIZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA, LAURA STIEL PORTO PEREIRA, GEÓRGIA ANANDA DA SILVA, EDUARDO CAMPOS, TATIANA MEDEIROS DOMICINI LARA, FERNANDES DOMICINI LARA, EDUARDO CAMPOS, STEPHANIE DA COSTA, CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	🍌 Você já parou para pensar em como as mudanças climáticas afetam o esporte? No post de hoje, queremos te mostrar como esses extremos podem afetar o desempenho e a saúde dos atletas.	09/05/2024
	https://www.instagram.com/brasilatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	SUSTENTABILIDADE NA COZINHA	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALM DE SOUZA, GEÓRGIA ANANDA DA SILVA, EDUARDO CAMPOS, TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	Pequenas mudanças, grandes impactos! 🌱 No post de hoje te mostramos como com algumas mudanças vocês pode tornar a sua cozinha uma cozinha mais sustentável.	13/05/2024
	https://open.spotify.com/track/1F5xpfHfz7mx1H5Nua6?si=017388dc658a5902	Mídia Informativa - Spotify	Mídia Digital	FUTEBOL O IMPACTO DO CLUBE LAGUNA NO ESPORTE BRASILEIRO	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALM DE SOUZA, GEÓRGIA ANANDA DA SILVA, EDUARDO CAMPOS, TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	Conte pra gente, o que achou das nossas dicas? No episódio de hoje vamos falar sobre o impacto do Clube Laguna, o primeiro Clube vegano do Brasil. Gustavo Nalinger nos conta os desafios, dificuldades e inovações do Clube, relacionando futebol, veganismo e sustentabilidade. Esperamos muito que gostem.	13/05/2024
	https://www.instagram.com/brasilatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	ATENÇÃO PLENA	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS MARIANA NUNCIARONI STEPHANIE DA COSTA, CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Você conhece o termo "atenção plena"? Venha entender sua importância e desafios para uma vida consciente! 🧘‍♀️	19/05/2024
	https://open.spotify.com/track/1G3Ww18Jw6C9VREwltanXS7a2c0ed0fdd?si=1154103	Mídia Informativa - Spotify	Mídia Digital	TRAVE SUSTENTÁVEL: A JORNADA DO TRI-CAMPEÃO MUNDIAL DE LUIZ LOPES DO JILUTSU	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALM DE SOUZA, GEÓRGIA ANANDA DA SILVA, EDUARDO CAMPOS, TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	No episódio de hoje conversamos com o Mestre e atleta de Jiu-Jitsu, Juan Lopes. Ele nos conta sua trajetória, desafios e como se tornou tricampeão mundial indo de um espaço de vulnerabilidade social, na busca por uma vida mais sustentável. Venha entender os princípios e percepções sobre a sustentabilidade ao redor do mundo.	20/05/2024
	https://www.instagram.com/brasilatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	III CONGRESSO INTERNACIONAL EEAP - VIOLENCIA INTRA-FAMILIAR	JULIA DE FREITAS TAVARES, WILLIAM NUNCIARONI FERNANDES, JULIANA DIAS, TATIANA CABRINI; TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; SANDY VALM DE SOUZA, ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS, MARIANA GUIMARÃES CARREIRO, LUIZA RIBEIRO PECANHA, GEÓRGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI LARA, EDUARDO CAMPOS, STEPHANIE DA COSTA, CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Capacitação	24/05/2024

Faça o upload da mídia	Home page do produto (URL ou DOI (link de acesso de Objeto Digital))	Selecione o tipo de mídia ou produto	Método de divulgação	Título do produto	Autores	Instituição financiadora	Finalidade	Data de publicação ou início da divulgação do produto.
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Mídia Informativa - Spotify	Mídia Digital	ONDAS DE SUSTENTABILIDADE: JORNADA DE UMA ATLETA E PROFESSORA UNIVERSITÁRIA	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERMAGLIA; SANDY VALIM DE SOUZA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; LARA MEDeiros BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	No episódio de hoje, conversamos com a professora da UFPR e atleta Tais Verônica Cardoso Vermaglia sobre suas experiências, tanto no esporte quanto na academia, e sua própria jornada profissional no âmbito da Sustentabilidade.	27/09/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	POR QUE COMER OVOS NO CAFÉ DA MANHÃ?	JULIANA FURTADO DAS LAURAS STAEEL; PORTO PECANHÁ LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA; MÁRCIA RODRIGUES DOS SANTOS	Instituto Realizando o Futuro	Ovo: são uma ótima opção para incluir no seu café da manhã. Nesse post trazemos alguns motivos! Quer saber mais sobre alimentação e escolhas inteligentes? Confira nosso podcast no Spotify. 🍳	04/10/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Experiência Científica - Participação em Evento Científico Experiência Científica - Resumo Simples, Experiência Científica - Banner Científico	Impresso	SENAI 5000: NUTRICIONAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA	MÁRCIA RODRIGUES DOS SANTOS; LAURISTEVELOPE PEREIRA; LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA; TAIS VERÔNICA CARDOSO VERMAGLIA; JULIANA FURTADO DIAS DAA	Instituto Realizando o Futuro	Apresentação dos Posteres e Exposições Interativas-28a SECX durante a Semana de Integração Acadêmica-UNIRO	15/10/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Experiência Científica - Banner Científico	Impresso	CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS	MÁRCIA RODRIGUES DOS SANTOS; LAURA STAEEL; PORTO PECANHÁ LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA; TAIS VERÔNICA CARDOSO VERMAGLIA; JULIANA FURTADO DAS	Instituto Realizando o Futuro	Apresentação de Trabalhos - 28a SECX - Apresentação dos Posteres e Exposições Interativas	15/10/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Experiência Científica - Banner Científico	Impresso	BANNER - JORNADA SUSTENTÁVEL: A GAMIFICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA PARA AUMENTAR O CONSCIENTAMENTO SOBRE SUSTENTABILIDADE	SANDY VALIM DE SOUZA; LARA EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; MARIANE MEDeiros BARBOSA CABRINI; TAIS VERÔNICA CARDOSO VERMAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	BANNER REALIZADO PARA APRESENTAÇÃO DE TRABALHO NA 28ª SECX	15/10/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	PODCASTS SOBRE SUSTENTABILIDADE	SANDY VALIM DE SOUZA; LARA EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; MARIANE MEDeiros BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	🎧 Você sabia que existe uma grande variedade de podcasts sobre sustentabilidade? O Rio Atleta lança semanalmente episódios sobre o assunto, e hoje vamos apresentar ainda mais sugestões para você ouvir e aprender!	16/10/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	BENEFÍCIOS DA MAÇÃ	JULIANA FURTADO DAS LAURAS STAEEL; PORTO PECANHÁ LUÍZA RIBEIRO CRUZ PEREIRA; MÁRCIA RODRIGUES DOS SANTOS	Instituto Realizando o Futuro	Substituir alimentos ultraprocessados por alimentos in natura é um passo muito importante para escolhas nutricionais inteligentes. Uma sugestão de fruta não muito calórica é a maçã. Trouvemos alguns de seus benefícios! 🍏	16/10/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	5 MANEIRAS DE REDUZIR O CONSUMO DE PLÁSTICO NO DIA A DIA	JULIANA FURTADO DAS LAURAS STAEEL; EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; TATIANE MEDeiros BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	Descubra 5 maneiras simples de reduzir o uso de plástico no seu dia a dia e faça a diferença pelo nosso planeta! 🌱	17/10/2024
	https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/ https://www.instagram.com/p/DN15S0E7AGD/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	MATERIAS DO MOVIMENTO VITAL EXPRESSIVO	ANDRESSA TEOLI NUNICARONI FERNANDES; ANNANDA DA SILVA FERREIRA; KATYUS MARILIANE COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Conhece outras dicas para reduzir o uso de plástico? Envie nos comentários.	29/10/2024

Faça o upload da mídia	Home page do trabalho (URL) ou endereço de Objeto Digital	Selecione o tipo/natureza do produto produzido	Meio de divulgação	Título do produto	Autores	Instituição financiadora	Finalidade	Data de publicação ou início da divulgação do produto.
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	NOVEMBRO AZUL	JULIA DE FREITAS TAVARES; WILLIAM SANTOS CHAC; ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES; JULIANA DIAS; TATIANA CABRINI; TAIS VERONICA CARDOSO VERGULIA; SANDY VALIM DE SOUZA; ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS; MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO; LUIZA RIBEIRO CRUZ; LAURA STAEI; PORTO PECANHA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Chegamos em novembro, mês de conscientização da saúde do homem. Não deixe de nos seguir para mais informações sobre alimentação, saúde, esporte e bem-estar!	09/11/2024
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	5 SINIAS DE LIMBAÇO CONSUMO DE ÁGUA	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES; ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS; MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO; LUIZA RIBEIRO CRUZ; LAURA STAEI; PORTO PECANHA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	A ingestão de líquidos é responsável por 70% da reidratação de água no nosso corpo. Não deixe de nos seguir para mais informações sobre alimentação, saúde, esporte e bem-estar!	11/11/2024
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	COMO SER LIMBAÇO TORCEDOR SUSTENTÁVEL	SANDY VALIM DE SOUZA; LARA EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Você sabia que é possível brincar para os seus times e não deixar de se preocupar com a sustentabilidade? Com pequenas mudanças você pode contribuir para um futuro mais sustentável. Se liga nessas dicas!	14/11/2024
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	PRÁTICAS ESPORTIVAS SUSTENTÁVEIS	SANDY VALIM DE SOUZA; LARA EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Você sabe o que são práticas esportivas sustentáveis? Ven aprender com a gente!	19/11/2024
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	MÚSICA & IME	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES; ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS; MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO; LUIZA RIBEIRO CRUZ; LAURA STAEI; PORTO PECANHA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Você sabe por que a IME utiliza a música em suas rodas? Ven conhecer mais sobre esse recurso!	19/11/2024
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA EMOCIONAL	JULIA DE FREITAS TAVARES; WILLIAM SANTOS CHAC; ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES; JULIANA DIAS; TATIANA CABRINI; TAIS VERONICA CARDOSO VERGULIA; MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS; SANDY VALIM DE SOUZA; ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS; MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO; LUIZA RIBEIRO CRUZ; LAURA STAEI; PORTO PECANHA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	8ª Capacitação	24/11/2024
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA	JULIANA DIAS; TATIANA CABRINI; TAIS VERONICA CARDOSO VERGULIA; MARCIA RODRIGUES DOS SANTOS; SANDY VALIM DE SOUZA; ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS; MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO; LUIZA RIBEIRO CRUZ; LAURA STAEI; PORTO PECANHA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	CAPACITAÇÃO ON LINE SOBRE A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	24/11/2024
	https://www.instagram.com/rioatleta/	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	A MENTE E OS 5 SENTIDOS	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES; ANANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS; MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO; LUIZA RIBEIRO CRUZ; LAURA STAEI; PORTO PECANHA; GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMICINI; LARA EDUARDO CAMPOS; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE	Instituto Realizando o Futuro	Que tal se aprofundar em cada um dos seus sentidos quando estiver praticando o Movimento Vial Expressivo? Venha aprender mais sobre integração entre corpo e mente no post de hoje!	09/12/2024

Faça o upload da mídia	Home page do Trabalho (URL) ou DOI (identificador de Objeto Digital)	Selecione o tipo/natureza do produto produzido	Méio de divulgação	Título do produto	Autores	Instituição financiadora	Finalidade	Data de publicação ou início da divulgação do produto.
	https://www.instagram.com/midodo167530a627uim_sourcacha_web_souy_link?source=attribution&utm_source=ig_embed&utm_campaign=linkshare	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	CLUBES ESPORTIVOS E CERTIFICAÇÃO VERDE	SANDY VALIM DE SOUZA LARA EDUARDO CAMPOS, GEORGIA ANTONIA FERNANDES, TATIANE MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	 Você já ouviu falar em certificação verde? Nesse post, trouxemos alguns clubes esportivos que tem buscado esse feito. Vem aprender com a gente! 	10/12/2024
	https://www.instagram.com/midodo167530a627uim_sourcacha_web_souy_link?source=attribution&utm_source=ig_embed&utm_campaign=linkshare	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	PRÉ TREINOS: COMO FAZER TROCAS SUSTENTÁVEIS	SANDY VALIM DE SOUZA LARA EDUARDO CAMPOS, GEORGIA ANTONIA FERNANDES, TATIANE MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	O que você consome de pré-treino? Hoje vamos sugerir algumas opções sustentáveis, capazes de garantir a energia que você precisa para sua atividade física. Esperamos que gostem!	13/12/2024
	https://www.instagram.com/midodo167530a627uim_sourcacha_web_souy_link?source=attribution&utm_source=ig_embed&utm_campaign=linkshare	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	HABÍLIDADES EM PROJETOS SOCORROS	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES ANNANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMINICINI JULIA DE FREITAS TAVARES JULIANA FURTADO DIAS LARA EDUARDO CAMPOS LAURA RIBEIRO CRUZ PEREIRA MÁRCIA RODRIGUES DOS SANTOS MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO SANDY VALIM DE SOUZA STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI WILLIAM MEDEIROS BARBOSA VERÔNICA SANTOS CHACOTAS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	CAPACITAÇÃO PRESENCIAL MINISTRADA PELOS PROFESSORES ANDRE MONTILLO E CLAUDIO TORTORI	14/12/2024
	https://doi.org/10.5381/28080.145.10752	Mídia Informativa - Banner	Impresso, Mídia Digital	BANNER REDES SOCIAIS	JULIA DE FREITAS TAVARES, WILLIAM MEDEIROS BARBOSA VERÔNICA, CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	Divulgação do Projeto Rio Atleta nas redes sociais	17/12/2024
	https://www.instagram.com/midodo167530a627uim_sourcacha_web_souy_link?source=attribution&utm_source=ig_embed&utm_campaign=linkshare	Mídia Informativa - Instagram	Mídia Digital	JANEIRO BRANCO	JULIA DE FREITAS TAVARES, WILLIAM MEDEIROS BARBOSA VERÔNICA, CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	Você sabia que janeiro é o mês da conscientização sobre a saúde mental e emocional?  Você já se perguntou como esse mês se originou? Acompanhe nossas redes sociais para mais informações sobre! 	06/01/2025
	https://doi.org/10.5381/28080.14759347	Mídia Informativa - Banner	Impresso, Mídia Digital	INCLUSÃO SOCIAL GESTÃO E ATUAÇÃO INOVADORA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES ANNANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS GEORGIA ANTONIA FERNANDES DOMINICINI JULIA DE FREITAS TAVARES JULIANA FURTADO DIAS LARA EDUARDO CAMPOS LAURA RIBEIRO CRUZ PEREIRA MÁRCIA RODRIGUES DOS SANTOS MARIANA GUIMARÃES CARNEIRO SANDY VALIM DE SOUZA STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI WILLIAM MEDEIROS BARBOSA VERÔNICA SANTOS CHACOTAS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA	Instituto Realizando o Futuro	Apresentação na 28ª SEMANA DE INTEGRAÇÃO ACADÊMICA, realizada no dia 20 de dezembro de 2024, no projeto RIO ATLETA, visando ao PROJETO SOCIAL, apoiado pelo INSTITUTO REALIZANDO O FUTURO, INCLUSÃO SOCIAL, ATRAVÉS DE UMA GESTÃO E ATUAÇÃO INOVADORA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	28/01/2025

Faça o upload da mídia	Home page do trabalho (URL) ou do identificador de Objeto Digital	Selecione o tipo/natureza do produto produzido	Meio de divulgação	Título do produto	Autores	Instituição financiadora	Finalidade	Data de publicação ou início da divulgação do produto.
https://drive.google.com/file/d/1BwQc_k3Z_jRk_Q2Qoc-s3T2w6TjG5Zdn/view?usp=sharing	https://open.spotify.com/track/18YBdRdRd1DAhYk0X023aB70ae10D53?si=24301	Mídia Informativa - Banner	Impresso, Mídia Digital	JORNADA SUSTENTÁVEL: A GAMIFICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM SOBRE SUSTENTABILIDADE	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI ANTÔNIA FERNANDES; LARA EDUARDO CAMPOS; TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI	Instituto Realizando o Futuro	Apresentação na 28ª Semana de Integração Acadêmica	28/01/2025
				SUSTENTABILIDADE CONTRIBUIÇÕES DO MOVIMENTO VITAL	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI FERNANDES; ANNANDA DA SILVA PEREIRA MATTOS; MARIANA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE; TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA			
				EXPRESSIVO NA CAPACITAÇÃO DE PROFESSORES DE NÚCLEOS DE ESPORTES; RELATO DE EXPERIÊNCIA	ANDRESSA TEOLI NUNCIARONI PEREIRA MATTOS; GEORGIA ANTONIA FERNANDES; DOMINICINI; JULIA DE FREITAS; TAVARES; JULIANA FURTADO DE OLIVEIRA; STIEL PORTO; PECANHALUZA RIBEIRO CRUZ; PEREIRA MÂRCIA RODRIGUES DOS SANTOS; MARIANA DE SOUZA; STEPHANIE DA COSTA CONCEIÇÃO ANDRADE; TATIANA MEDEIROS BARBOSA CABRINI; WILLIAM CABRINI; TATIANA CARDOSO VERNAGLIA			
https://drive.google.com/file/d/1XCI7baUwJ6SAU4f0z62wXWtP-5Cv0x0tI/view?usp=sharing	https://open.spotify.com/track/18YBdRdRd1DAhYk0X023aB70ae10D53?si=24301	Mídia Informativa - Spotify	Mídia Digital	MINIFUTNESS E PRÁTICA ESPORTIVA	TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA; WILLIAM CHAO; JULIA DE FREITAS TAVARES	Instituto Realizando o Futuro	Uma conversa entre a professora Taís Vernaglia e o doutor Vítor Friary sobre mindfulness e esporte!	30/01/2025
				JORNADA SUSTENTÁVEL: A GAMIFICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM SOBRE SUSTENTABILIDADE	SANDY VALIM DE SOUZA; LARA EDUARDO CAMPOS; GEORGIA ANTÔNIA FERNANDES; TATIANE MEDEIROS BARBOSA CABRINI; TAIS VERÔNICA CARDOSO VERNAGLIA			

Perguntas do questionário - Inteligência emocional

ANEXO I PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	
Questão 1: O que você entende por Inteligência Emocional? (22 respondentes)	1. Mexe muito com da situações de cotidiana 2. é a capacidade do indivíduo de compreender e gerenciar as próprias emoções, dominar suas emoções e usá-las a favor de si mesmo. 3. Ter conhecido e sabedoria sobre suas emoções e discernir o que é bom e o que é prejudicial. 4. A capacidade de termos controle sobre nossas emoções diante dos desafios. 5. É o equilíbrio interno quanto às emoções individuais frente a adversidades que nos permeiam em situações do dia a dia humano. 6. Acredito que se trata de como lidar com as emoções e sentimentos. 7. Controlar o raciocínio nos momentos de emoção. Não tomar atitudes por impulso e sim com inteligência 8. É a pessoa que sabe lidar com as emoções no momento certo com sabedoria, independente da situação, sabendo compreender diversos atos do dia a dia. 9. Formas de interpretar e reagir ou não as ações do dia a dia 10. saber lidar no dia com a emoção 11. Saber lidar com as suas próprias emoções 12. Não entendo muito 13. Entendo que a maneira como lidar com as emoções, a capacidade de autocontrole tanto para si mesmo como as outras pessoas. 14. nossa capacidade de identificar e lidar com as emoções e sentimentos pessoais e das outras pessoas 15. É identificar e moldar as nossas emoções e sentimentos pessoais e dos que estão à volta. 16. A capacidade de agir, pensar e dizer coisas em sintonia. 17. Detectar, saber viver com isso e aceitar as emoções e sentimentos de pessoas distintas, mas que fazem parte do nosso cotidiano. 18. Saber lidar com as adversidades do cotidiano 19. É como a pessoa consegue lidar com certas situações e saber compreender com sabedoria e raciocinar corretamente, para ter um melhor entendimento.

ANEXO I
PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

	20. Lidar com minha emoção e saber lidar com a das outras pessoas 21. A capacidade de compreender e identificar sentimentos e emoções para melhor lidar com elas. 22. Saber lidar com as adversidades com fatos e pessoas, mas sem comprometer totalmente os outros setores da vida.
Questão 2: No nosso dia a dia, todos vivenciamos diferentes emoções, tanto no contexto pessoal quanto profissional. Identificar essas emoções é um passo importante para lidar melhor com elas. Quais dessas situações você já experimentou? (Marque todas as opções que você se identificar) (22 respondentes)	Sentiu dificuldade em controlar a raiva em uma discussão? (Ex: Uma discussão com um amigo, familiar ou colega de trabalho) (7 respostas; 31,8% do total) Conseguiu motivar a si mesmo a alcançar um objetivo, mesmo enfrentando obstáculos? (Ex: Começar uma nova dieta, praticar um novo esporte ou concluir um curso online.) (19 respostas; 86,4% do total) Sentiu-se sobrecarregado emocionalmente e precisou de um tempo para si mesmo? (Ex: Após uma perda, aumento significativo de trabalho ou uma mudança significativa na vida.) (15 respostas; 68,2% do total) Teve que lidar com críticas construtivas e manter uma atitude positiva? (Ex: Uma avaliação de desempenho no trabalho ou uma crítica sobre um projeto pessoal.) (15 respostas; 68,2% do total) Sentiu dificuldade em dizer "não" a um pedido, mesmo que isso significasse sobrecarregar sua agenda? (Ex: Um convite para um evento social ou um pedido de ajuda de um colega de trabalho.) (16 respostas; 72,7% do total) Conseguiu manter a calma em uma situação de conflito e encontrar uma solução amigável? (Ex: Uma discussão com um parceiro, um desentendimento com um vizinho ou uma negociação difícil no trabalho.) (17 respostas; 77,3% do total)

ANEXO I
PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Questão 3: O que você gostaria de saber sobre o tema Inteligência Emocional? (22 respondentes)	1. Sobre agir em situações adversas 2. Como conseguir controlar com inteligência o turbilhão de emoções diárias e seguir a vida com leveza. 3. Tudo possível 4. Como lidar com o turbilhão de emoções diante das dificuldades da vida 5. Principalmente em relação ao relacionamento com colegas de profissão e familiares. 6. Aprender a me ajudar emocionalmente e psicologicamente. 7. Onde vocês se sentem mais confortáveis, com técnicas ou com o conhecimento espiritual? 8. Hábitos do nosso dia a dia que possa contribuir e intensificar a inteligência emocional. 9. Tudo 10. como conseguir controlar a emoção 11. Motivação 12. Sobre como se comportar 13. Como liderar com sensibilidade e eficiência? 14. o luto e a inteligência emocional na pessoa idosa 15. Tudo. 16. Estratégias para conversas difíceis e métodos de autocontrole. 17. Como lidar com pessoas, que mesmo depois de inúmeras conselhos, continuam com a baixa estima aflorada, a ponto de as vezes, conseguir "contaminar" todo um ambiente? 18. Tudo que possível 19. Hábitos do dia a dia que podemos estar praticando para ajudar a controlar e manter a inteligência emocional diante de uma situação de conflito 20. Mais informações 21. Gostaria de aprofundar mais meus conhecimentos sobre o tema e aprender exercícios práticos diários para melhorar minha capacidade em relação à inteligência emocional no meio profissional. 22. Como lidar com pessoas que não aceitam críticas construtivas. Acredito ser uma das maiores dificuldades de convivência nas equipes.
---	--

Programa FIFA 11 +

Machine Translated by Google

FIFA 11+

PARTE 1 EXERCÍCIOS DE CORRIDA -8MINUTOS

1 CORRENDO DIRETO EM FRENTE

Este exercício é realizado em uma única fileira, com o treinador posicionado no início da linha. Os jogadores devem correr diretamente em frente, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

2 CORRENDO PARCERO DE CÍRCULO

Os jogadores devem correr em um círculo, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

3 CORRENDO CONTO DE CADERNO

Os jogadores devem correr em um círculo, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

4 CORRENDO AVANÇO E RETROCESSO RÁPIDOS

Os jogadores devem correr em um círculo, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

5 CORRENDO AVANÇO E RETROCESSO RÁPIDOS

Os jogadores devem correr em um círculo, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

PARTE 2 FORÇA-PLIOMETRIA- EQUILÍBRIO-10 MINUTOS

6 O BANCO ESTÁTICO

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

7 BANCO LATERAL ESTÁTICO

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

8 ISQUIOTIBIAIS NOVATO

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

9 POSTURA DE UMA PERNA SEGUIRE ABOLA

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

10 AQUECIMENTO COM BOLA DE PEQUENO T

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

11 PULANDO ALTOS VERTICAIS

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

12 O BANCO PERNAS ALTERNATIVAS

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

13 BANCO LATERAL ELEVAR EMBALAR OQUADRA

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

14 ISQUIOTIBIAIS INTERMEDIÁRIO

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

15 POSTURA DE UMA PERNA JOGANDO BOLA COM OPAICERO

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

16 AQUECIMENTO JUNTOS COM CANEIBOLA

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

17 PULANDO SALTOS LATERAIS

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

18 O BANCO LEVANTAR E SEGURAR UMA PERNA

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

19 BANCO LATERAL COM EMBALAR DE PERNA

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

20 ISQUIOTIBIAIS AVANÇADO

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

21 POSTURA DE UMA PERNA TESTE SEU PARCERO

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

22 AQUECIMENTO JUNTOS COM UMA PERNA

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

23 PULANDO SALTOS DE CASA

Os jogadores devem ficar em uma posição estática, com os pés juntos e as mãos atrás das costas. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

PARTE 3 EXERCÍCIOS DE CORRIDA -2MINUTOS

24 CORRENDO EM TODO O CAMPO

Os jogadores devem correr em todo o campo, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

25 CORRENDO PLANTAR E COTAR

Os jogadores devem correr em todo o campo, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.

26 CORRENDO PLANTAR E COTAR

Os jogadores devem correr em todo o campo, mantendo uma distância de 10 metros entre eles. O treinador deve observar a postura e a técnica dos jogadores.



Autores

Taís Veronica Cardoso Vernaglia. Enfermeira. Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgico da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (EEAP/UNIRIO). Diretora da EEAP/UNIRIO (Gestão 2024–2028). Docente permanente dos Programas de Pós-Graduação em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar (PPGSTEh) e em Enfermagem (PPGENF), ambos da UNIRIO. Especialista em Enfermagem e Saúde Mental pelo Curso de Pós-Graduação em Enfermagem nos Moldes de Residência (CPGEMR/UNIRIO). Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN/UFRJ). Doutora em Saúde Mental pelo Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (PROPSAM/UFRJ). Coordenadora do Grupo de Estudos Interdisciplinares e Práticas Avançadas na Saúde Mental (GEIPASM/UNIRIO). Bolsista coordenadora do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Ana Christina de Andrade (Ana Andrade). Terapeuta, escritora, atriz. Terapeuta psicocorporal do Sistema Río Abierto (Técnicas Psicocorporais para o Desenvolvimento Humano, em Buenos Aires). Coordenadora e Instrutora Docente do Río Abierto do Rio de Janeiro, trabalhando desde 1983 com grupos: Movimento Vital Expressivo, Teatro e Autocognhecimento, Trabalho Sobre Si (Rio de Janeiro e Montevideo), Formação de Instrutores do Sistema Río Abierto (Rio de Janeiro e Bogotá), Oficinas de Criação. Foi uma das fundadoras do Grupo Coringa, de dança e teatro, dirigido por Graciela Figueroa. Estudou também Educação Artística e Terapia Ocupacional, e foi estagiária por um ano da Dra. Nise da Silveira. Formada em 1988 em Psicoterapia Corporal com orientação bioenergética, com Carlos César Galliez e Martha Zanetti, mantém a prática de atendimentos individuais. De 2003 a 2008 fez parte da equipe de terapeutas corporais do Dr. Cláudio Naranjo, psiquiatra e educador, dentro do trabalho Eneagrama da Personalidade, coordenando dentro deste tema oficinas de Río Abierto na Colômbia e na Alemanha. Formada como atriz na CAL, Faculdade de Artes Cênicas, participou de algumas peças, inclusive monólogos a partir de contos de sua autoria (“Atos Psicomágicos, um tributo a Jodorowsky”, e “Por debaixo do chão”.) Participou do grupo de teatro “Os Novos”, dirigido por Celine Sodré. Em 2022 ofereceu a oficina “Surpreendentes Personagens”.

Em dezembro de 2022 publicou seu livro de poemas, “Acesos”, pela editora 7Letras. Desde 2024, dedica-se a seu primeiro romance, e termina um livro de contos e um novo livro de poemas, além de seguir em seu trabalho de terapeuta. Também se dedica à escrita de uma peça de teatro, escrita em coautoria com Denise Bandeira.

Annanda da Silva Pereira Mattos. Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Especialista em Saúde da Família pelo Programa de Residência em Enfermagem em Saúde da Família da UERJ/SMS-RJ. Atua como Enfermeira Preceptora em uma Unidade Básica de Saúde do município do Rio de Janeiro. Bolsista de pós-graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Andressa Teoli Nunciaroni. Enfermeira especialista em Saúde da Família e da Comunidade. Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem em Saúde Pública da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (EEAP/UNIRIO). Vice-Diretora da EEAP/UNIRIO. Docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENF/UNIRIO). Mestra e Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), com estágio doutoral na Université Laval (Canadá). Instrutora do Sistema Rio Aberto. Bolsista FAPERJ pelo Programa Jovem Cientista do Nosso Estado. Bolsista pesquisadora do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Camila Bastos Faustino. Nutricionista pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN). Especialista em Terapia Nutricional em Pediatria pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), com pós-graduação em andamento em Nutrição Esportiva e Obesidade pela Universidade de São Paulo (USP). Pesquisadora colaboradora do Grupo de Pesquisa em Nutrição, Saúde e Comportamento (NUTSAU).

Geórgia Antonia Fernandes Dominicini. Departamento de Nutrição Aplicada - Escola de Nutrição/UNIRIO. Monitora da disciplina de Fisiologia Humana para o curso de Nutrição Noturno. Extensionista do grupo Sabeq (Saúde Bem-Estar e Qualidade de Vida - Sono e Climatério) UNIRIO. Bolsista extensionista de graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Jaime Oliveira Santos. Psicólogo Clínico Junguiano, Instrutor Docente do Sistema Rio Aberto.

Júlia de Freitas Tavares. Graduanda em Medicina pela Escola de Medicina e Cirurgia da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (EMC/UNIRIO). Diretora de Comunicação da Liga Acadêmica de Pe-

diatria Clínica e Cirúrgica da UNIRIO, bolsista extensionista de graduação do Projeto Interinstitucional Rio Atleta, extensionista de graduação voluntária do Projeto "Onco Práticas: Palestras educativas sobre oncologia" e bolsista extensionista do Projeto "Caravana + Qualifica Rio".

Juliana Furtado Dias. Nutricionista. Professora Adjunta do Departamento de Nutrição Aplicada da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição (PPGAN) da UNIRIO. Coordenadora do Laboratório de Investigação Nutricional e Doenças Crônicas Degenerativas (LINDCD/UNIRIO). Mestre e Doutora em Ciência de Alimentos pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Bolsista pesquisadora do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Lara Eduardo Campos. Graduanda em Medicina pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Coordenadora geral (gestão 2022-2024) do programa de extensão *Education Against Tobacco* (EAT/UNIRIO), apoiado pela Harvard Medical School. Coautora de artigos publicados no *European Journal of Epilepsy: Seizure* e na *Clinical and Translational Oncology*. Monitora de Psicologia Médica (2023-2024) e bolsista extensionista de graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Laura Pozzana. Pós-doutorado e Doutorado em Psicologia pela UFRJ, na linha de pesquisa Cognição e Subjetividade, com pesquisa no campo da deficiência visual e a criação de acessibilidade. Mestre em Psicologia pela UFF, na área de concentração: Subjetividade e Clínica. Graduada em Psicologia pela UFRJ e formada como instrutora do Sistema Rio Aberto – escola para o desenvolvimento integral do ser. Autora dos livros *Corpo e Cegueira* (CRV, 2017); *Histórias de Cegueiras*, em parceria com Virgínia Kastrup (CRV, 2016); *O Corpo em Conexão* (Eduff, 2008) e outros textos. Pesquisadora colaboradora do Núcleo de Pesquisa Cognição & Coletivos (NUCC) do Departamento de Pós-Graduação da UFRJ. Atua como psicóloga clínica e com oficinas grupais, na interface entre corpo e arte.

Laura Stael Porto Peçanha. Graduanda em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (EEAP) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Exerceu os cargos de Diretora de extensão da Liga Acadêmica de Enfermagem em Saúde da Mulher e do Neonato (LAESMN) e de Diretora de comunicação da Liga Acadêmica de Empreendedorismo e Gestão em Enfermagem (LAEGE), ambas da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto. Foi acadêmica bolsista do estágio não obrigatório da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro em Atenção Primária. Foi monitora da disciplina de Semiotécnica de Enfermagem II. Bolsista extensionista de Graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Luana Azevedo de Aquino. Nutricionista e Mestre em Nutrição pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Doutora em Saúde Coletiva e Epidemiologia pelo Instituto de Medicina Social da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ). Professora Adjunta do Departamento de Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva (DANSC) e Pró-Reitora de Graduação (PROGRAD) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN). Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Nutrição, Saúde e Comportamento (NUTSAU).

Luciana Magalhães. Graduada em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN/UFRJ). Graduada em Psicologia (Uniredutor). Psicóloga especialista em Terapia Cognitivo-comportamental. Mestrado em Saúde Mental pelo Programa de Pós-graduação em saúde mental (PROPSAM/UFRJ). Pesquisadora PROJAD/IPUB/UFRJ.

Luiza Ribeiro Cruz Pereira. Graduanda em Medicina pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Técnica em Administração pelo Instituto Federal do Espírito Santo (Ifes). Participante do projeto de extensão “Oncopráticas”, da Unirio, diretora de Ensino da Liga de Ginecologia e Obstetrícia (LAGO) e monitora da disciplina de Semiologia II. Bolsista extensionista de Graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Márcia Rodrigues dos Santos. Enfermeira. Mestre em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGENF/EEAP/UNIRIO). Especialista em Gestão de Redes (ENSP/FIOCRUZ) Doutoranda de Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências (PPGEN-FBIO/UNIRIO). Bolsista extensionista de pós-graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Maria Alice Torres Montenegro (Lila). Psicóloga. Especialista em Qualidade de Vida e Atividade Física. Possui formação no Sistema Psicocorporal Rio Aberto e em Psicodrama. Atua no Movimento Centro de Estudos e Terapia como docente do curso de Formação do Sistema Rio Aberto, Instrutora de Movimento Vital Expressivo e Orientadora Grupo de Trabalho Sobre Si.

Maria da Glória Coelho de Oliveira (Goia). Formação em Psicologia, especialização em Saúde Pública e Instrutora docente do Sistema Rio Aberto. Atuou como psicóloga na Prefeitura Municipal de Campinas por 30 anos, e atualmente exerce atividades na Clínica Movimento, com grupos de Movimento Vital Expressivo e na formação de instrutores do Sistema Rio Aberto.

Mariana Guimarães Carneiro. Graduanda em Medicina pela Escola de

Medicina e Cirurgia da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (EMC/UNIRIO). Formação complementar no curso “The Health Effects of Climate Change” (HarvardX, 2020). Monitora da disciplina de Homeopatia. Bolsista extensionista de Graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.

Marília Felipe. Formada em Educação Física pela UFMG, em Terapia Psicocorporal pela Fundação Rio Abierto – escola de desenvolvimento humano (Ar) e em Dança por Graciela Figueroa. Atualmente está especialmente interessada no Pensamento Nômade (Escola Nômade/Luiz Fuganti). Práticas do Corpo nas Artes, na Educação e na Saúde; Coordenadora de atividades artísticas e educativas; Atriz. Há 25 anos integra a Grande Companhia Brasileira de Mistérios e Novidades. Desde 2012 integra a Equipe Clínico Política, coletivo que pensa e atua junto a pessoas afetadas pela violência de Estado perpetrada durante a Ditadura civil militar e atual.

Nadine Monteiro Borges. - Advogada e Professora, vinculada atualmente à UNIRIO, Pós Doutora em Sociologia e Direito pela Universidade Federal Fluminense. Secretária de Direitos e Cidadania da cidade de Niterói- Rio de Janeiro. Foi Conselheira da Ordem dos Advogados do Brasil - seccional Rio de Janeiro e Vice-presidente da Comissão de Direitos Humanos da OAB RJ. Membro do Conselho de Formulação Programática do Instituto Novos Paradigmas e Diretora Jurídica Adjunta do Instituto João Goulart. Possui graduação em Direito pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS (2003). Realizou curso de especialização sobre o Sistema Interamericano e Universal de Proteção dos Direitos Humanos, organizado pela American University Washington College of Law (WCL-AU), Comissão Interamericana de Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos (CIDH/OEA) e Internacional Service Human Rights (ISHR) em Washington/DC (2005). Dedicar-se à pesquisa e atua como advogada em diversos casos de violações de direitos humanos. Coordenadora Núcleo Institucional de Projetos - NUINP/UNIRIO.

Nina Braga. Doutoranda em Políticas Sociais (FGV/CPDOC), mestre em Administração e Desenvolvimento Empresarial (MADE/UNIVERSO), graduada em Direito (UFRJ) e graduação em Administração (UFRJ), atua como gestora de projetos do Instituto Realizando o Futuro com experiência de 20 anos em gerenciamento de projetos e equipes. Possui experiência na modelagem de parcerias público- sociais, com passagem em diversos órgãos da Administração Pública e Terceiro Setor.

Renata Monteiro Dias. Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF), na linha de pesquisa em Subjetividade, Política e Exclusão Social, e graduada em Psicologia pela mesma instituição. Tem uma especialização em Administração de Negócios pela

Australian Catholic University (ACU). Possui extensa experiência na área de Psicologia do Trabalho e Organizacional. Entre 2024 e 2025, foi professora substituta no Instituto de Psicologia da UFF e, atualmente, leciona no departamento de Psicologia da faculdade FRASCE. Também atua como psicóloga do trabalho em projetos relacionados à saúde do trabalhador. Integra o coletivo NUTRAS Núcleo de Estudos e Intervenções em Trabalho, Subjetividade e Saúde da UFF.

Samia Maluf. Fisioterapeuta. Mestrado em Biologia Patologia Bucodental pela Universidade Estadual de Campinas (1986) e doutorado em Ciências (Fisiopatologia Experimental) pela Universidade de São Paulo (2007). Atualmente é fisioterapeuta - Movimento Centro de Estudos e Terapia, coordenadora da Federação Nacional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, professora da Universidade Santa Cecília e professora do Centro Universitário Hermínio Ometto. Instrutora docente do *Sistema Río Abierto*.

Sandy Valim de Souza Lopes. Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGENF/EEAP/UNIRIO). Especialista nos moldes de residência em Enfermagem em Saúde Coletiva pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Bolsista extensionista de pós-graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atletas*.

Silvia Lúcio Pinto. Terapeuta ocupacional (UFSCAR). Especialização em Geriatria (UNICAMP), Acupuntura, Educação Somática, SGA/RPG dos Esportes, Dinâmica Energética do Psiquismo, Pilates Smart. Diretora do Movimento Centro de Terapias e Cursos - Campinas/SP desde 1990, onde atua com Terapias psicocorporais, através de cursos, atendimentos individuais e em grupo.

Stephanie da Costa Conceição Andrade. Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Técnica em Alimentos formada pelo CEFET/RJ. Bolsista extensionista de Graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atletas*.

Tatiana Medeiros Barbosa Cabrini. Bióloga. Professora Adjunta da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Biodiversidade Neotropical (PPGBIO/UNIRIO). Líder do Grupo de Pesquisa Ecologia de Praias Arenosas da UNIRIO. Bolsista pesquisadora do Projeto Interinstitucional *Rio Atletas*.

Wanda Cristina Carvalho da Silva. Psicóloga. Graduada em Psicologia pela Faculdade Estácio de Sá (2023). Concluiu as pós-graduações em Psicologia Hospitalar e em Gestalt-terapia pela Faculminas (2024), além de possuir capacitação em Psicologia Perinatal pela Faculdade Focus

(2024). Atua com enfoque no cuidado emocional de mulheres em diferentes fases da vida, com especial atenção à saúde mental no ciclo gravídico-puerperal. Sua prática clínica é fundamentada na abordagem gestáltica, priorizando uma escuta acolhedora, o contato autêntico e a construção de um espaço terapêutico seguro e transformador.

William Santos Chao. Enfermeiro. Professor Substituto da Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (FENF/UERJ). Tutor da Graduação em Enfermagem da Universidade de Maringá (UniCesumar). Especialista nos moldes de residência em Enfermagem Clínica e Cirurgia pela UNIRIO. Mestrando pelo Programa de Pós-graduação em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGSTÉH/UNIRIO). Bolsista extensionista de pós-graduação do Projeto Interinstitucional *Rio Atleta*.



Composto e Impresso no Brasil
Impressão Sob Demanda

21 2236-0844



21 95903-6535

www.podeditora.com.br
contato@podeditora.com.br

2026