DEZ MANDAMENTOS PARA PRESERVAR A SAÚDE PELA ATIVIDADE FÍSICA

ANTONIO BOAVENTURA DA SILVA 1

RESUMO

O autor pretende alertar, orientar e encorajar o indivíduo de qualquer idade a se tornar fisicamente mais ativo, compreendendo a prática da atividade física como um hábito indispensável para uma vida mais sadia.

SUMMARY

The author intend to give an alert and to encourage the individual at any age, to become more physically active and to accept its practice as an important habits associated with a healthy leaving.

1 – Professor Emérito da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo

1º) – INCLUA A ATIVIDADE FÍSICA EM SEUS HÁBITOS

Inclua a atividade física no programa de atividades normais da vida, em qualquer idade, praticando-a regularmente três vezes por semana (no mínimo), com intensidade, medida em freqüência cardíaca (aproximadamente 130 batimentos por minuto) e duração (30 a 60') suficientes e adequadas à idade, à condição física e ao estado de saúde, segundo criterioso exame médico.

2º) – PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA COM RITMO ADEQUADO, AQUECENDO-SE PREVIAMENTE

Aqueça-se convenientemente (10 a 15'), no início de toda prática, caminhando repetidamente pequenas distâncias (inicialmente 10 a 30 m ou até 50 m) em ritmo pouco além do habitual (80 a 100 ou até 120 passos por minuto) e intercalando, igualmente em pequenas distâncias, corrida em ritmo moderado (120 a 140 ou até 160 passos por minuto) e saltitamentos (60 a 80 por minuto).

3º) – INTERCALE EXERCÍCIOS DE DESCONTRAÇÃO MUSCULAR E DE MOBILIDADE ARTICULAR DURANTE O AQUECIMENTO

Intercale os exercícios de aquecimento com paradas breves, para descontração, alongamento e encurtamento musculares e para melhorar a flexibilidade das articulações, através de posições e movimentos simples de flexão, extensão, rotação e circundação.

4º) – ATENTE PARA A MUSCULAÇÃO

Faça trabalhar suficientemente (10 a 15'), em todas as práticas, os grandes grupos musculares dos membros, do tronco e, particularmente, do abdome e do dorso, de maneira ampla, profunda e total, através dos movimentos. fundamentais de flexão, extensão, rotação, adução (aproximação) e abdução (afastamento), no sentido de alcançar alongamento, encurtamento, tonicidade, força e resistência musculares.

5º) – CORRIJA SEMPRE A SUA POSTURA

Execute cada um dos referidos movimentos, através de um ou dois exercícios correspondentes, com a possível naturalidade e continuidade, respeitando a participação total e equilibrada das diversas partes do corpo (correção da postura corporal) e com ritmo e repetição (inicialmente 4 a 8 e depois até 12 ou mais vezes) adequadas à capacidade e grau de treinamento físico, seja com ou sem a ajuda de companheiro ou de qualquer material comumente disponível para apoio, suspensão ou resistência (cadeira, mesa, banco, muro, parede, bastão, barra, corda, escada, haste, elástico, tapete, etc.).

6º) – ACREDITE NOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ORGANISMO, SUAS FUNÇÕES E SEU METABOLISMO

Acredite que a atividade física não deve ser dirigida exclusivamente para o treinamento muscular e articular, ainda que criteriosamente orientada para o desenvolvimento adequado (jamais exagerado) das qualidades físicas, mas também, e, principalmente, dirigida ao sistema orgânico, cardiovascular e respiratório (resistência), contribuindo para bombear mais sangue, criar a necessidade de mais ar e facilitar as trocas metabólicas e a maior oxigenação do sangue e dos tecidos, como verdadeiro sopro de vida.

7º) – ESTIMULE AS FUNÇÕES ORGÂNICAS PELA ATIVIDADE FÍSICA

Estimule sistemática e suficientemente as funções circulatória e respiratória de forma adequada, regular, moderada e progressiva, com intensidade e duração compatíveis com a idade, o estado de saúde e a condição física, no sentido de melhorar a resistência cardiorespiratória, através de atividades aeróbicas (atendidas com equilíbrio de oxigênio), especialmente da marcha e da corrida em ritmo moderado (combinadas a critério próprio), bem como de atividades recreativas, esportivas e de lazer, individuais ou coletivas escolhidas, segundo a predileção, o interesse, a necessidade, a capacidade e a habilidade próprias (natação, ciclismo, dança popular, patinação, volibol, etc.).

8º) – AJUSTE A ATIVIDADE FÍSICA A SUA CAPACIDADE E AUMENTE-A PROGRESSIVAMENTE – NÃO IGNORE SUAS DEFICIÊNCIAS

Inicie a prática das atividades aeróbicas (principalmente da marcha e da corrida), com a devida moderação e cautela, aliadas à indispensável adaptação e progressão gradual do trabalho físico de duração mais prolongada, que precisa estar sempre de acordo com a condição e o grau de treinamento físicos, nunca exigindo além da própria capacidade física e orgânica (evitar sentir-se ofegante), procurando alcançar confortavelmente um estado de transpiração natural.

Respeite suas limitações e deficiências físicas e orgânicas atuais, ainda que já tenha sido atleta (a condição física não é armazenável), de modo a localizá-las e cuidá-las com a ajuda do médico e do professor de educação física, se não para corrigi-las, pelo menos para compensá-las, evitando seu agravamento, através da prática regular do exercício em favor da melhor funcionalidade do corpo, sob o comando da mente, prevenindo contra tensões musculares e nervosas, como também dores articulares generalizadas (pés, joelhos, quadris, coluna, etc.).

9º) – TENHA PRECAUÇÕES

Pratique atividades físicas com vestimenta adequada (inclusive em face da temperarua), folgada e arejada (de preferência não impermeável) e calçados leves e flexíveis; evite correr em temperaturas muito quentes, muito frias ou muito úmidas e em solo muito rijo, preferindo os terrenos gramados ou arenosos; beba água suficiente: um pouco a mais nunca faz mal, nem engorda; evite refrigerantes; coma com moderação, antes ou depois da prática, evitando-a com estômago vazio ou pleno.

Ao jogar, busque o prazer da convivência e os momentos de distração, antes de exibir sua pretensa habilidade física, colocando-se, ao contrário, a serviço dos menos capazes e beneficie-se assim do real prazer dessa ajuda e de sentir-se útil; evite discutir qualquer jogada duvidosa, para não perder o tempo efetivo de jogo e prejudicar sua própria higiene mental.

10º)– COMPROMETA-SE CONSIGO PRÓPRIO EM GARANTIR, PELA ATIVIDADE FÍSICA, BOA QUALIDADE DE VIDA

Assuma compromisso com um grupo ou consigo próprio, sob a responsabilidade de um professor, e participe dos benefícios

físicos, mental e afetivo da atividade física adequada, suficiente e regular que todos precisamos para preservação da saúde, retardamento do processo generativo proveniente da idade e garantia de qualidade de vida.

Autor: ANTONIO BOAVENTURA DA SILVA
Endereço: Rua Tordesilhas, 330
05077 – São Paulo – SP

DIRETRIZES PARA PUBLICAÇÃO DE PESQUISA CIENTÍFICA

IRANY NOVAH MORAES 1

RESUMO

O autor apresenta de maneira sintética os elementos que se deve ter em mente para a elaboração de um trabalho científico. Destaca basicamente duas etapas: Planejamento e Execução, esta com três fases: a bibliográfica, a elaborativa e a redacional, analisando cada uma delas.

SUMMARY

The author presents a synthetical form of the elements which we need to have in mind to elaborate a scientific work and he emphasizes two parts: the planning and the execution, the last one with three fases – the bibliografic, the elaborative and the redacional, analysing each of them.

1 – Professor Titular de Metodização da Pesquisa Científica do Departamento de Organização e Aplicação Desportiva da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo

A publicação de trabalhos científicos de Educação Física deve obedecer às normas gerais adotadas para os trabalhos dos outros campos da ciência. Tais normas são as que norteiam publicações de periódicos, livros e folhetos. Elas são ditadas por orgãos públicos nacionais e internacionais, que procuram estabelecer diretrizes. As sociedades de entidades de classe muito contribuem nesse campo.

A Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) trata da matéria no que diz respeito aos seus aspectos formais.

A ABNT ressalta, em suas publicações, como vantagens da referida normalização: 1 – aumentar a produção; 2 – evitar desperdício; 3 – melhorar a quantidade; 4 – unificar a linguagem técnica; 5 – facilitar as comparações.

Realmente, a padronização de procedimentos em certos campos propicia resultados úteis, principalmente para os jovens que neles se iniciam. Particularmente a pesquisa científica encontra, nessa conduta, excelente resultado. Todas as vantagens que enumeramos acima podem ser utilizadas, quando o iniciante se preocupa com sua racionalização.

Vou dividir a pesquisa científica, exclusivamente com fins didáticos de ensinar os jovens, como ela se desenvolve em etapas: A – planificação e B – execução, e esta, por sua vez, em três fases: 1 – Bibliográfica; 2 – Elaborativa e 3 – Redacional.

O *planejamento* da pesquisa implica, fundamentalmente, a normalização do procedimento, onde a preocupação em padronizar pode ser minuciosa e nela tratar de todas as fases de sua elaboração. O plano de pesquisa deve conter: o assunto indicado pelo título provisório, o objetivo do trabalho, o método e o cronograma.

Desde que devidamente planejada, o autor poderá estabelecer parâmetros para cada etapa. Evidentemente, uma "prova piloto" feita no decorrer da planificação, dará ao autor a possibilidade de imaginar e relacionar os eventos e prever possíveis alter-

nativas que deverão ocorrer ao longo do trabalho. Tal fato permitirá a padronização de maneira racional, com seqüência lógica, com grande parte das respostas imagináveis que deverão ser sempre mutuamente exclusivas e completas. Deverá o autor ser analítico e minucioso ao ordenar a seqüência de ocorrências prováveis e, no final, estabelecer condições em que sejam grupados os casos menos freqüentes. Em sua ficha modelo de anotações de cada observação, estes serão reunidos debaixo de termos que englobem os fatos, por menores ou desprezíveis que lhe sejam.

As linhas mestras da padronização deverão ser estabelecidas na planificação da pesquisa, porém, no decorrer de toda a atividade haverá, ainda, a possibilidade de alterações que visem ao aprimoramento.

Planejada, resulta um documento, o chamado *Protocolo da Pesquisa*. Este é o roteiro que norteia a segunda etapa: Execução da pesquisa.

Execução da pesquisa – Esta etapa será tanto mais fluente quanto melhor tenha sido o planejamento. Também para fins didáticos a dividirei em três fases: Bibliográfica, Elaborativa e Redacional.

Fase Bibliográfica – Vai desde a *pesquisa bibliográfica* – envolvendo levantamento, identificação, seleção, localização e obtenção dos artigos da literatura – até a leitura e resumos de cada artigo para seu aproveitamento no trabalho.

A normalização dos procedimentos, nesta fase, deve ser feita pela introdução da sistemática de se fazer o resumo dos artigos da literatura, elaborando uma "ficha padrão" Esta, a meu ver, deve ser feita preferivelmente em folha de papel sulfite que deve ser dividida por dois traços horizontais: um, nos dez centímetros iniciais, e o outro, no final da folha. Dividindo-se dessa maneira, o documento terá, no final, três partes: cabeçalho, corpo e rodapé.

No *cabeçalho* deverá constar apenas a indicação bibliográfica conforme estabelece a Associação Brasileira de Normas Técnicas pela PNB–66. As dúvidas, relativas a situações não tratadas por essa norma, poderão ser esclarecidas no trabalho POLAK e OLIVEIRA. Deve ser lembrada a importância de se tomarem os elementos do cabeçalho sempre do artigo e nunca de documentos secundários.

No caso de citações indiretas, deverá aparecer o sobrenome do autor citado, em maiúsculas, seguido de vírgula, e as inciais do prenome e, a seguir, a expressão *in*, vindo então a referência exata do artigo onde foi encontrada a citação.

Aconselho colocar, entre duplos parênteses, a menção da origem daquele artigo ou quem dispõe da revista ou mesmo da cópia xerográfica. Esse cuidado facilitará, no caso de dúvida, a verificação pelo retorno à fonte.

No *corpo da ficha* do resumo do artigo devem ser anotados, de maneira sucinta e sintética, as idéias e as mensagens que seu autor transmitiu. Deverá haver transcrição exata dos dados numéricos, nunca arredondando ou omitindo os quebrados. Não deverá haver, por parte de quem resume, interpretação ou comentário nas transcrições. Os itens tratados no arigo que está sendo resumido deverão ser colocados na mesma seqüência planejada para a esplanação do trabalho. Esse procedimento, muitas vezes, obriga a uma inversão da ordem da apresentação original encontrada no artigo. Tal fato em nada pode prejudicar a idéia do autor citado mas muito facilitará o pesquisador, no momento de confrontar as idéias.

No *rodapé* de sua ficha, deverá redigir o texto de como vai figurar na publicação definitiva. A tática dessa redação é escrever preferivelmente em outra cor, iniciando o parágrafo com o sobrenome do autor em pauta, em letras maiúsculas. A seguir, o ano da publicação, entre parênteses, e, depois, as idéias e informações concisas sobre o assunto em foco apresentadas em frases curtas, nas ordem direta e com o verbo no presente, na terceira pessoa do singular, quando o autor é único ou, do plural, quando são dois ou mais.

Adotada a referida tática para padronizar a bibliografia, vê-se que o levantamento dos itens estudados em qualquer artigo torna-se fácil e sem o perigo de omissão, o que obrigaria o retorno à citação. Dessa maneira, aumenta a produtividade e a

precisão do pesquisador. Esse procedimento evita desperdício, pois serão aproveitados exclusivamente os itens de interesse na pesquisa em questão, não sendo incluídas outras idéias e dados, não pertinentes ao assunto, e que dificultariam o entendimento e dispersariam a atenção do leitor.

A objetividade e a sistematização da forma de apresentar darão, portanto, um resumo mais exato e de melhor qualidade.

A normalização do artigo inclui uniformizar a linguagem técnica, o que permite melhor compreensão.

Finalmente, a disposição das idéias e dos assuntos, dessa forma, possibilitará uma compreensão fácil e objetiva, tanto dos dados coletados dos vários autores da literatura quanto daqueles do trabalho apresentado.

Fase elaborativa – Nessa fase, o autor deverá fazer observações ou Experimentos. Essa é a fase da sua contribuição, onde poderá criar, raciocinar e descobrir. Evidentemente, sua capacidade de discernir proporcionará maior ou menor oportunidade de usufruir as vantagens referidas.

Aconselho que explore então, no máximo, a prova piloto, monte a "ficha modelo", onde os eventos possam ser previstos com as alternativas respectivas.

Tal procedimento será válido tanto para a "observação" como para a "experimentação", pois os modelos poderão ser projetados. A amostragem dará a idéia das alternativas dos acontecimentos a serem verificados. Terá o pesquisador a autocrítica suficiente para colocar, na ficha modelo, local para registrar o inesperado, de maneira a englobar todas as alternativas possíveis que vierem a ocorrer. É fundamental que elas sejam tomadas mutuamente exclusivas. Assim, uma coluna, indicando "outras", deve existir para a anotação do imprevisto.

Esse procedimento permitirá a descrição de maneira uniforme, precisa e completa de todas as observações e experiências.

Na mesma ficha modelo deverá ser indicada a incidência das alternativas que ocorreram em freqüência absoluta e percentual. A construção de quadros, tabelas ou de gráficos facilita a análise e a compreensão dos dados.

Na fase elaborativa propriamente dita do trabalho, quando o investigador "observa" ou "interroga" a natureza ou os fenômenos, sua atitude científica perante o fato o levará a proceder de maneira sistemática. O seu modo de observar e de experimentar garantirá o resultado que permitirá tirar da padronização de procedimento muitas vantagens. A maneira padronizada de registrar dará ao pesquisador a possibilidade de encontrar, pela repetitividade do fenômeno, a lei que o rege.

Vejamos, nessa fase, como poderá o investigador estabelecer normas, quando ele quiser fazer uma série de observações sobre determinado assunto. De início, construirá teoricamente uma observação modelo, onde todos os eventos são anotados, obedecendo à seqüência lógica dos fatos ou, simplesmente, sua cronologia. Sobre cada evento, poderá imaginar as alternativas de acontecimento, incluindo a duplicidade, a ausência e, também, a não observação por esquecimento ou por qualquer outra causa. A simbologia oficial está estabelecida nas Normas Técnicas para apresentação da Estatística Brasileira.

O mesmo é válido para a experimentação onde a "prova piloto" ou a "experiência piloto" dará visão panorâmica de metodologia adotada na pesquisa.

A sistemtização da fase elaborativa é global. Só depois de feita a prova piloto, estará o pesquisador em condições de estabelecer o padrão a ser seguido e completar a feitura da "ficha modelo"

A ficha modelo, sempre que possível, deverá ser única e ser aproveitada o mais possível. Nela se omitirá o que não foi observado ou deliberadamente abandonado, porém ela deve ser usada. Nessa fase, deverá elaborar os gráficos e os quadros, de maneira a poder concretizar suas observações e interpretar seus dados.

Na fase elaborativa, ainda o pesquisador deverá reunir os elementos para delinear os pensamentos decorrentes do trabalho, aferidos pela Estatística e confrontando seus resultados com os da Literatura. Ele deverá fazer reflexões sobre as idéias e as teorias a respeito.

Fase Redacional – Esta é a fase final da pesquisa. Graças à racionalização do

trabalho, ela aparece realmente facilitada. É o que acontece com a Literatura, quando foi obedecida a normalização que preconizamos. Basta o autor copiar em ordem cronológica o que foi escrito no rodapé da folha de resumo dos artigos que surgirá, naturalmente, o Capítulo Bibliografia, de maneira a integrar, sem maiores alterações, o trabalho definitivo.

O capítulo seguinte a ser apresentado no trabalho é o *Método*. Este já deve estar pronto, pois, na fase de planificação foi a oportunidade mais propícia para sua elaboração e conseqüentente redação.

O capítulo *Resultados* deve ser escrito, tomando como base os quadros, as tabelas e os gráficos montados com os dados obtidos nas observações ou experimentação.

A ficha modelo, preenchida com os resultados quantitativos e percentuais de cada grupo, proporcionará, também, as condições de redação desse capítulo de maneira fácil. Eventualmente caberá tratamento estatístico, elaborado para aferência e estabelecimento de correlações, associações e avaliações dos resultados. Nessa altura, muitos dos dados poderão ser transformados de quantitativos em qualitativos, para sintetizar os resultados. Os estudos analíticos perderão seu valor, ainda que sejam minuciosos e precisos, se não forem sintetizados para poderem ser generalizados.

Completada a fase redacional, deverá o autor submeter seu trabalho a alguém que conheça o vernáculo para correções. As frases deverão ser analisadas quanto à sintaxe e corrigidos os erros.

Publicação do trabalho – A escolha do local para publicar é problema que o autor deve cuidar com atenção, para que seu trabalho atinja a meta a que se propõe. Os periódicos especializados têm leitores definidos. Pela escolha da revista se prevê o público que vai atingir.

A Educação Física é ciência aplicada e tem duas linhas fundamentais de trabalhos: os básicos e os de aplicação. Ambos profundamente vinculados à área da Saúde.

Para finalizar, é mister lembrar que o objetivo maior do trabalho científico é a generalização. O pesquisador sai do universo que ele estuda através da amostra, que deve ser boa e representativa, e volta a ele pela generalização apresentada em suas conclusões.

BIBLIOGRAFIA

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS – *Normalização da documentação no Brasil*. 2a. ed. Rio de Janeiro, Instituto Brasileiro de Bibliografia e Documentação, 1964, 124p.

MORAES, I. N. – *Elaboração da Pesquisa Científica*. São Paulo, Alamo, 2a. ed., 1985, 247p.