

Pesquisador obtém resultados surpreendentes ao adaptar atividade recomendada para recuperação de atletas lesionados

Exercícios na água reduzem peso de obesos

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

Para quem deseja perder peso, a dica é a prática do *deep water running* ou corrida em águas profundas. O exercício realizado em geral para reabilitação de atletas foi adaptado para obesos, testado e aprovado pelo professor de Educação Física Sérgio Ricardo Pasetti. Segundo os dados, a redução de gordura corporal em mulheres de meia idade chegou a 2,5% em apenas 17 semanas de exercícios e sem dieta ou controle alimentar. A atividade consiste em praticar corrida dentro da piscina, utilizando flutuadores presos à cintura que mantêm o corpo submerso na água e, evita o contato com o fundo da piscina. Conseqüentemente o impacto na coluna e joelhos não existe para os praticantes desta modalidade. “Não há impacto e os riscos de lesões nos membros inferiores são reduzidos”, afirma Pasetti.

Contato com fundo da piscina é evitado

O trabalho realizado pelo professor de Educação Física é inédito no Brasil e consta de sua dissertação de mestrado “*Deep Water Running* para redução da gordura corporal em mulheres de meia idade: Estudo de Intervenção em Campinas-SP”. Orientada pelo professor Aguinaldo Gonçalves, a dissertação foi apresentada em março na Faculdade de Educação Física da Unicamp. Para a pesquisa, Pasetti selecionou 40 mulheres entre 38 e 57 anos, sendo que 31 concluíram o estudo. Além de orientar os exercícios, Pasetti também aplicou questioná-

rios para mensurar a qualidade de vida e fez avaliações de peso, percentual de gordura e aptidão física das voluntárias.

Profundidade – Criado nos Estados Unidos, na década de 70, o *deep water* precisa de infra-estrutura adequada para sua prática. A



O professor de Educação Física Sérgio Ricardo Pasetti, autor da pesquisa: redução média de 2,5% da gordura corporal e melhora da qualidade de vida

profundidade da piscina, por exemplo, deve ser de no mínimo 2,20 metros. A temperatura ideal é de 28 graus e os flutuadores que garantem a segurança do exercício são importados. “São aspectos importantes e necessários para pessoas que queiram melhorar a condição física ou que tenham proble-

mas de coluna ou joelhos”, explica o professor.

Os exercícios foram praticados três vezes por semana, durante quatro meses. Por duas semanas, as mulheres fizeram um trabalho de adaptação para depois iniciar a “corrida na água”. A metodologia utilizada por Pasetti consistiu em

dez minutos de alongamentos e 40 minutos de corrida. A cada três semanas, a intensidade do esforço era aumentada. “Todas as mulheres entraram com monitor de frequência cardíaca para que o limite individual fosse respeitado”, declara.

Os resultados obtidos na pesquisa foram surpreendentes até mesmo para o professor. Os dados apontaram não só para a redução média de 2,5% da gordura corporal, como também a melhora da qualidade de vida foi visivelmente significativa. Dentre as 24 variáveis analisadas, 17 apresentou melhorias, ou seja, mudanças favoráveis na aptidão física. Entre as variáveis incluem redução da gordura corporal, aprimoramento da condição cardiorrespiratória, força e flexibilidade.

Obesidade – A atenção de Pasetti para o problema da obesidade se voltou a partir de sua experiência na academia em que trabalhou. O contato com as mulheres acima do peso suscitou no professor o interesse em testar a atividade para a redução da gordura corporal. “A obesidade é considerada pela OMS como epidemia mundial e atinge todas as classes e faixas etárias”, afirma. Por isso, o professor resolveu desenvolver uma metodologia específica do exercício para pessoas com excesso de peso. Ele conta que a observação o levou a considerar o difícil acesso dessas pessoas em atividades físicas pela exposição do corpo. “Esta atividade reduz a exposição do corpo, uma vez que somente a cabeça e o pescoço ficam à vista”, explica.

desenvolver uma metodologia específica do exercício para pessoas com excesso de peso. Ele conta que a observação o levou a considerar o difícil acesso dessas pessoas em atividades físicas pela exposição do corpo. “Esta atividade reduz a exposição do corpo, uma vez que somente a cabeça e o pescoço ficam à vista”, explica.

Estudo aponta falhas em publicações sobre língua de sinais

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

A forma de apresentação dos materiais destinados à instrução da Língua de Sinais Brasileiras (Libras), utilizada por surdos-mudos, dificulta o acesso à língua por parte da sociedade de uma maneira geral. As imagens contidas nos dicionários, livros e apostilas necessitam da mediação de um instrutor ouvinte ou surdo para que a compreensão dos sinais seja adequada. Esta foi a conclusão a que chegou a pedagoga e mestre em Artes pela Unicamp Cássia Geciauskas Sofiato depois de analisar alguns materiais disponíveis no mercado brasileiro. Para a pedagoga, o ideal seria que os materiais fornecessem elementos para que a pessoa pudesse aprender de uma maneira autônoma, sem precisar recorrer a um instrutor. Isto facilitaria, inclusive, a comunicação entre ouvintes e surdos-mudos de uma forma mais ampla. Atualmente, a língua é compartilhada apenas por familiares ou amigos próximos, ou fica restrita ao ambiente educacional.

Análise contemplou publicação de 1875

Em sua opinião, existem aspectos a serem melhorados. A produção de obras dessa natureza, por exemplo, deveria privilegiar a participação dos surdos no momento da criação. Outra proposta seria que os desenhos fossem feitos por ilustradores com conhecimento das características peculiares da



A pedagoga Cássia Geciauskas Sofiato: “O ouvinte encontra sérias dificuldades para aprender os sinais”

língua. Em 2002, a Libras foi reconhecida como língua oficial dos surdos-mudos. Por isso, ela tem uma série de características, diferentes do Português, que se constitui uma língua oral. Como ocorre em todo aprendizado, é necessário o envolvimento e a dedicação da pessoa que deseja aprender um idioma. “No caso da Libras, não é diferente. O surdo está acostumado a se expressar de forma diferenciada. Já o ouvinte encontra sérias dificuldades para aprender os sinais”, explica Cássia.

A análise foi feita desde as primeiras publicações do gênero, em 1875, e faz parte da dissertação de mestrado “O Desafio da Representação Pictórica da Língua de Sinais Brasileiras”, orientada pela professora Lucia Helena Reily e apresentada junto ao Instituto de Artes da Unicamp, em fevereiro. O interesse de Cássia pelo assunto surgiu a partir de sua experiência de 15 anos com os surdos. Como professora na PUC-Campinas, ela notou o quanto era difícil o aprendizado da língua pelas alunas apenas com o livro,

sem a mediação do professor.

Tridimensional – A Libras é uma língua espaço-visual e com movimentos. “Não é algo estático como demonstram as fotos e figuras contidas nos materiais”, explica Cássia. Segundo a pedagoga, os fotógrafos e ilustradores tentam representá-la de forma bidimensional quando a língua é tridimensional. Com isso, os desenhos eliminam alguns elementos de movimento que são intrínsecos à estrutura da língua. As imagens também não são valoriza-

das. São pequenas e muitos dos sinais que o ouvinte tenta fazer sozinho não consegue. Nos materiais que têm como suporte a fotografia, a qualidade não é boa e dificilmente se consegue visualizar exatamente o movimento das mãos.

Para o surdo, a forma como são estruturados os dicionários não é adequada. A indexação é feita por ordem alfabética. O ouvinte que quiser procurar uma palavra saberá onde encontrá-la por causa da sonoridade. Quanto ao surdo que não tem leitura não saberá como fazer essa procura. As publicações trazem palavras isoladas. Não há frases e estruturas que faça a relação entre as palavras. Segundo Cássia, é como se tivesse que aprender a palavra isolada. Eles trazem o sinal e a palavra correspondente. “A forma é particular para as pessoas que ouvem. A língua de sinais tem gramática, aspectos sintáticos, fonológicos, morfológicos e semânticos. Me pergunto como seria se um surdo tivesse que elaborar um dicionário dessa natureza”, argumenta.

Até mesmo alguns livros infantis carregam um enfoque distorcido ao utilizar a mesma estrutura do Português para contar uma história. “Trata-se do Português sinalizado e não da Língua de Sinais propriamente dita”, avalia Cássia. Estes aspectos demonstram que os autores não têm contato com a comunidade de surdos e não possuem conhecimento específico da área. Na elaboração, são necessários pesquisa e estudo para que o material atenda à sua finalidade.