



# Nas bancas

## Pesquisa demonstra que terapia manual reduz índice de estresse em vestibulando

RAQUEL DO CARMO SANTOS

kel@unicamp.br

É sabido que o estresse no momento de realizar o exame vestibular pode atrapalhar o desempenho dos candidatos. O famoso “branco” é uma das possibilidades. Para falar de dados científicos, uma pesquisa realizada no Laboratório de Estudo do Estresse do Instituto de Biologia (IB), por exemplo, comprovou que os períodos de maior alta dos índices de cortisol – um dos principais hormônios relacionados ao estresse – são os meses de setembro e novembro, ou seja, respectivamente, no momento da inscrição e no período de provas dos vestibulandos. Neste sentido, a fisioterapeuta Heloisa Aparecida Ferreira propôs como linha de investigação, no mesmo Laboratório, um tratamento com terapia manual (massagem) para aliviar o estresse dos jovens no momento de prestar o vestibular.

A experiência deu certo. O protocolo de tratamento específico se mostrou eficiente a começar pelos níveis de acesso à memória, pois uma das principais funções prejudicadas em momentos de estresse é a memória declarativa de curto prazo e longo prazo. “O grupo controle teve um aumento significativo do índice de cortisol no período de setembro a novembro. Já no grupo tratado se manteve estável o índice de cortisol”, atesta Heloisa, que acredita ser uma alternativa para aliviar o estresse do momento de disputar uma vaga na universidade.

Os níveis de aprovação também foram aferidos e representou 64% dos voluntários que se submeteram à intervenção. Ela avaliou todos os parâmetros por dois anos consecutivos – 2006 e 2007 – e em ambos os resultados foram semelhantes. A pesquisa foi orientada pelas professoras Regina Célia Spadari e Dora Maria Grassi



A fisioterapeuta Heloisa Aparecida Ferreira: “O índice de cortisol se manteve estável no grupo tratado”

Kassisse, esta última a responsável pelo laboratório.

“Os dados se repetiram e, com isso, atestamos a eficiência deste tipo de tratamento sem o uso de medicamentos. Desde o início da pesquisa, a ideia era, justamente, conseguir atingir esta faixa etária de forma a aliviar as tensões impostas pelas decisões”, explica Heloisa. Os jovens e adolescentes passam por momentos de estresse, principalmente, na hora de decidir pela carreira que irá cursar. Para a fisioterapeuta, em muitos casos é a fase mais difícil da vida, pois ocorre pressão da família, dos professores e as várias opções do mercado acabam gerando muitas dúvidas e o receio de errar.

Para a pesquisa, Heloisa tomou dois grupos para comparação. Um constituído para servir de grupo controle e, no outro, com 32 voluntários de um curso pré-vestibular, ela aplicou terapia manual com mobilização dos grandes grupos articulares – cintura escapular



Estudantes durante prova do vestibular da Unicamp: meses de setembro e novembro são os mais críticos, revela pesquisa

e cintura pélvica –, fâscias e músculo em 21 sessões de 40 minutos, sendo duas por semana. A terapia manual foi realizada de setembro a novembro. Foram feitas ainda medições do índice de concentração de cortisol salivar antes e depois das sessões de fisioterapia, mostrando claramente um aumento

no índice de concentração salivar de cortisol para o grupo não-tratado.

O estudo contemplou ainda a aplicação de um questionário para avaliar a autopercepção dos candidatos ao vestibular do cursinho nos três turnos de aulas sobre o nível de estresse. Um dado interessante foi perceber que o

índice entre as mulheres analisadas foi bem mais alto. Os alunos do período noturno foi outra surpresa, pois apresentaram índices de estresse percebido bem menores que os outros turnos. Os índices de estresse nos alunos do período da manhã são bem maiores que no período da tarde.

### Estudo comparativo constata sedentarismo de jovem urbano

O educador físico Aylton José Figueira Junior comparou em dois períodos diferentes o comportamento nutricional e o nível de atividade física de grupos distintos de adolescentes de 11 a 15 anos e detectou que a urbanização impõe um comportamento sedentário para os garotos e garotas que residem em uma região metropolitana. “O sedentarismo tem sido agravado nos últimos anos devido a vários fatores, entre os quais os hábitos alimentares, a jornada desenfadada de trabalho da família e a falta de espaço para a prática de atividade física em razão da verticalização das residências. Isto reflete de forma negativa na condição física dos adolescentes da área urbana”, defende Figueira Junior em sua tese de doutorado apresentada na Faculdade de Educação Física (FEF) e orientada pela professora Maria Beatriz Rocha Ferreira.

Para uma melhor comparação, o pesquisador tomou como objeto duas cidades com perfis distintos. A primeira, São Bento do Sapucaí, interior de São Paulo, com nove mil habitantes, sendo que a maioria reside em área rural e com vasta área livre para a prática de atividade física. Na cidade não existe nenhum tipo de transporte urbano. Do outro lado, o município de Santo André, da região do Grande ABC, em São Paulo e totalmente urbanizada, com quase 700 mil habitantes.

O primeiro estudo ocorreu em 1997. Na época o educador físico aplicou questionários e procedeu avaliações de aptidão física geral, testes neuromotores e medição metabólica do consumo de oxigênio pelo teste de corrida de 12 minutos aos adolescentes das duas cidades. Em 2007, Figueira Junior retornou aos dois municípios e realizou os mesmos testes e aplicou o mesmo questionário para obter o nível de atividade física e aptidão física, hábitos da vida e indicadores culturais das duas populações. No total, o estudo envolveu 484 voluntários.

O impacto da urbanização, segundo Figueira Junior, foi visível nos adolescentes residentes da área urbana. Para o autor da pesquisa, o motivo pode ser o intenso uso do computador, bem como o aumento na utilização de videogames. Um exemplo disso foi o quesito resistência física – que inclui desde o caminhar, andar ou pedalar: a piora destes voluntários nos dez anos chegou a 35% em comparação aos adolescentes da área rural. “Em 1997, as



O educador físico Aylton José Figueira Junior: hábitos da adolescência podem se perpetuar na fase adulta

diferenças entre os jovens das duas cidades praticamente inexistiam. Mas, ao longo dos anos o quadro mudou consideravelmente”, destaca o educador, que aponta que as meninas pioraram em relação aos rapazes, ou seja, a urbanização está criando no universo feminino uma condição física ainda mais difícil.

Figueira Junior prega a adoção de medidas para que a situação não se agrave ainda mais. Ele acredita, pelos resultados obtidos, que em 2017 o quadro poderá apresentar diferenças ainda mais significativas. Alerta também que os hábitos e atitudes presentes na adolescência podem se perpetuar com força na fase adulta. Por isso, a intervenção deve ser organizada e trazer benefícios em curto prazo. Na opinião do educador físico, tanto a escola como a família devem trabalhar na perspectiva de estimular o comportamento saudável.

“As grades curriculares deveriam privilegiar o estímulo ao comportamento saudável nas outras disciplinas regulares. Não há interesse em se ensinar a história do esporte ou as características de doenças crônicas ou aspectos da nutrição, quando este tipo de assunto poderia ser incorporado na grade curricular”, defende. (R.C.S.)

### Um gargalo na Educação Infantil

A professora generalista, na Educação Infantil, não está preparada para elaborar um trabalho mais específico com as crianças, quando o assunto está relacionado ao corpo como, por exemplo, mediar atividades específicas para o desenvolvimento da coordenação motora, da lateralidade, entre outros. A conclusão consta da pesquisa realizada junto à Faculdade de Educação Física (FEF) por Frederico Jorge Saad Guirra e orientada pela professora Elaine Prodócimo. Guirra observou em seu trabalho que muitas pedagogas justificam a inexistência desse trabalho por conta das condições da escola ou do espaço físico, da falta de materiais, mas omitem a falta de conhecimento sobre o trabalho corporal com as crianças.

“Acredito que sejam desculpas que, na verdade, escondem o despreparo do profissional para lidar com a questão. Por isso, pretendemos futuramente no doutorado investigar se os cursos de Graduação, tanto na Pedagogia como na Educação Física, abordam o assunto de maneira a preparar o profissional para lidar com o trabalho corporal na educação infantil”, opina o professor de Educação Física.

O estudo teve como objeto duas escolas municipais em Barra do Garças, no Mato Grosso. Guirra entrevistou oito profissionais responsáveis pela realização do trabalho corporal com crianças de quatro e cinco anos. “Ao analisar os conhecimentos que elas dispõem e pensar na diversidade da cultura corporal, percebi que, de oito professoras, apenas uma conseguiu elaborar o trabalho de forma adequada”, explica o pesquisador.

A observação, a entrevista e a bibliografia específica da área foram os instrumentos utilizados para compor os resultados que apontam para a necessidade de um olhar mais atento sobre a Educação Infantil. Segundo o professor, os atuais planos curriculares e documentos oficiais revelam a importância da educação nessa faixa etária e a classificam como “a porta de entrada para o mundo”, mas na prática, questões como trabalhar o corpo, acabam não sendo contempladas em detrimento de outras atividades.

Em muitas respostas, Guirra observou, ainda, que as próprias professoras apontam a necessidade de um profissional da área da Educação Física para assessorar o trabalho nessa linha. Isso significa que uma parceria entre os profissionais seria pertinente para contextualizar os momentos de sala de aula e aqueles dedicados ao trabalho corporal, sem a separação do que ocorre na sala ou fora dela. (R.C.S.)



Frederico Jorge Saad Guirra, autor da pesquisa: “Desculpas escondem o despreparo do profissional”