

universitári@

REVISTA CIENTÍFICA DO UNISALESIANO - LINS - SP



Apresentação

A revista universitári@ tem por objetivo promover a publicação semestral de artigos originais em meio digital, tendo como finalidade contribuir cientificamente para as áreas Humanas e Sociais, dos cursos de Administração, Biomedicina, Ciências Contábeis, Educação Física, Direito, Enfermagem, Engenharia Agrônômica, Estética, Fisioterapia, Nutrição, Pedagogia, Psicologia, Publicidade e Propaganda e do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins, abrangendo os trabalhos de pesquisas, iniciação científica, conclusão de curso e outros de natureza científica.

Corpo Editorial

Conselho Diretivo

Pe. Paulo Fernando Vendrame- Presidente
Prof. André Luis Ornellas - Vice-presidente
Profª. Bruna Carolina Gonçalves Barbosa – Coordenadora da Revista

Conselho Editorial

Profº. Carlos Suguitani
Profª. Elaine Cristina Moreira da Silva
Profª. Gislaine Ogata Komatsu
Profª. Helena Ayako Mukai
Profº. João Artur Izzo
Profº. Leandro Paschoali Rodrigues Gomes
Profª. Luciana Máximo Paschoali
Profª. Máris de Cassia Ribeiro Vendrame
Profº. Osvaldo Moura Junior
Profº. Silvio Fernando Guideti Marques

Conselho Consultivo

Profª. Fabiane Cristina Spironelli - Normas e Revisora
Profª. Máisa Furtado – Língua Portuguesa
Deise Martins Lopes Baldo - Língua Portuguesa e Língua Inglesa
Capa, Diagramação e Arte-Final
Rosiane Cerverizo
MSMT UniSALESIANO Araçatuba
Rodovia Senador Teotônio Vilela, 3.821 - Jardim Alvorada – Araçatuba - SP - Brasil
(18) 3636-5252 - Fax (18) 3636-5274
E-mail: unisalesiano@unisalesiano.com.br
Site: www.unisalesiano.edu.br

Normas para publicação

A Revista eHumanitas aceita apenas artigos inéditos e exclusivos, que não tenham sido publicados e nem que venham a ser publicados em outro veículo. A ordem em que aparecem os nomes dos autores poderá ser alfabética quando não houver prioridade de autoria, identificando autores, orientadores, professores de metodologia ou conclusão de curso. Havendo prioridade de autoria do artigo, a ordem de colocação dos nomes corresponderá ao primeiro nome sendo o autor principal, e os demais na ordem hierárquica de importância.

No caso de haver fotos de pessoas, os autores deverão providenciar documento de autorização, bem como respeitar a regra de desfocar a imagem – impossibilitando a identificação – do rosto quando se tratar de menores de 18 anos. (art. 5º, inciso X, da constituição federal de 1988).

Em caso de aceite do artigo para publicação, os autores deverão assinar o Termo de Aceite de Publicação, disponível no site da revista. Se o trabalho envolver pesquisa com seres humanos ou outros animais, deverá ser mencionado o número do processo de autorização pelo Comitê de Ética em Pesquisa, humano (CEAA) e animal (CEUA (Comitê de Ética na Utilização de Animais)).

Os artigos deverão conter necessariamente entre 8 e 15 páginas contando com as referências. Para as normas de formatações gerais dos artigos, a revista eHumanitas terá como padrão as normas fundamentadas na ABNT

Contato

Postagem e endereço eletrônico. Os artigos originais devem ser encaminhados para o endereço eletrônico revistauniversita@unisalesiano.edu.br

revista universitári@

[Expediente](#) [Corpo Editorial](#) [Número atual](#) [Números anteriores](#) [Normas de publicação](#) [Contato](#) [Acessibilidade](#)

ISSN – 2177-4951

2023 - nº 25

SUMÁRIO

1. **Fator emocional das marcas: estudo de caso do uso de skins no Fortnite** *Amon Silvestre de Almeida, Gabriel Aparecido Zan Pereira, Giovanni Gutierrez Ramos, Laercio Barbosa Pereira Neto Profª Mestra Sandra Regina Silva*
2. **Posicionamento de marcas: estudo de caso sobre o posicionamento dos patrocinadores do Reality BBB 2023 após o caso de assédio e importunação sexual** *Maria Eduarda da Silva Moraes, Millene Cristine Roberto, Fernando Munhoz Prudêncio*
3. **Amor na velhice: os relacionamentos contemporâneos sob a óptica dos idosos linenses** *Bruna Catallão da Silva, Karina Fernanda Soler Parra Arnal, Tatiana Goduto Nobre, Rodrigo Feliciano Caputo*
4. **Fisioterapia no pós-operatório de artroplastia de quadril: revisão de literatura** *Julia Penachio Paiva, Jéssica Cecilia Beltani dos Santos Profº. Me. Jonathan Daniel Telles*
5. **Efeitos agudos da manipulação articular na dor e limiar de dor por pressão em indivíduos com pontos gatilho miofascial no músculo trapézio superior: ensaio clínico controlado e randomizado** *Matheus Dias Gregório, Yves Hernandes Dias, Tainá Ferreira Carvalho, Jonathan Daniel Telles, Jovira Maria Sarraceni*
6. **As implicações da Lei nº 14.550/2023 na proteção da mulher contra a violência doméstica** *Maira de Souza Silva, Danilo César Siviero Rípoli*
7. **As mudanças relevantes decorrentes da Nova Lei de Licitações** *Thiago Henrique Queiroz de Santana, Danilo César Siviero Ripoli*
8. **Avaliação do desempenho dos jogadores amadores de futsal nos testes de salto vertical e velocidade de 50 metros** *Heitor Hettesheimer Verloff, Lucas Henrique Franzo, Everton Rafael Santana, José Alexandre Curiacos de Almeida Leme*
9. **Treinamento periodizado e sedentarismo: relato de caso** *André Zanolio Cardoso, Christian da Silva Euzébio, Fernanda Mattos Cavalcante Castilho, José Alexandre Curiacos de Almeida Leme*
10. **Impacto do Mindfulness na performance e bem-estar de atletas** *Leandro Paschoali Rodrigues Gomes, Luciana Máximo Paschoali*

Fator emocional das marcas: estudo de caso do uso de *skins* no *Fortnite*

Emotion factor of brands: case study on the use of skins in Fortnite

Amon Silvestre de Almeida¹
Gabriel Aparecido Zan Pereira²
Giovani Gutierrez Ramos³
Laercio Barbosa Pereira Neto⁴
Prof^a Mestra Sandra Regina Silva⁵

RESUMO

Neste artigo, o desafio é entender os fatores que motivam os jogadores de *Fortnite* a adquirirem *skins*. O jogo multiplataforma foi criado pela *Epic Games* em 2017 e tornou-se popular, impulsionando *downloads* gratuitos em todo o mundo. As *skins* desejadas pelos jogadores são renovadas diariamente e podem ser funcionais ou ter atributos meramente estéticos. Estudos de casos dos lançamentos de *skins* da Balenciaga, Marvel, DC e outros foram analisados para encontrar os motivos que fazem esses jogadores colocarem dinheiro em algo virtual. O sentimento de pertencimento a uma comunidade, ou o simples fato de ter uma realização pessoal pode muitas vezes resultar nessa compra.

Palavras-chave: Battle Royale ; Cosmético; *Fortnite*; Publicidade; Skin.

ABSTRACT

The next step is to understand the factors that motivate Fortnite players to buy skins. The multiplatform game was created by Epic Games in 2017 and became popular, generating free downloads around the world. The skins desired by gamers are renewed daily and can be functional or merely aesthetic attributes. Case studies such as Balenciaga, Marvel, DC and others were analyzed to find the reasons that make us players placed directly in another virtual world. Both the feeling of concern for a community and the simple destiny of achieving something can make this happen.

Keywords: Battle Royale; Cosmético; *Fortnite*; Publicidade; Skin.

¹ Acadêmico do 7º termo do curso de Comunicação Social – Publicidade e Propaganda do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, amon.almeida01@gmail.com

² Acadêmico do 7º termo do curso de Comunicação Social – Publicidade e Propaganda do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, gabriel.zan.20@gmail.com

³ Publicitário graduado no curso de Comunicação Social – Publicidade e Propaganda do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, gizomusidj@gmail.com

⁴ Publicitário graduado no curso de Comunicação Social – Publicidade e Propaganda do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, laerciobpneto@gmail.com

⁵ Mestra em Mídia e Tecnologia pela Unesp. Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, sandra.silva@gmail.com

Introdução

Quando as pessoas veem alguma coisa em uma vitrine, em um site que gostam, em uma propaganda, elas podem desejar aquilo. Olham como é bonito e como combina com o estilo delas. Se têm condição de comprar, às vezes, mesmo sem condição, compram. Esperam ansiosas receber o pacote com o produto escolhido. Quando chega, se for uma roupa, vestem, se for um objeto de decoração, colocam em sua mesa ou estante, se for um livro, começam a ler. Podem dar de presente. Pegam em suas mãos. Sentem a textura e o cheiro. Sentem alegria e realização. Mas hoje, há milhões sendo gastos por ano na internet em cosméticos virtuais, conhecidos pelos jogadores de *Fortnite*, como *skins*. Neste artigo, é explorado o que leva esses jogadores a comprar *skins*. Através de estudo de caso, busca-se verificar fatores emocionais que fazem com que os jogadores alcancem a realização através da compra de produtos digitais, afinal, *skins* são capazes de influenciar o consumo dos jogadores?

A caracterização do jogo se refere a uma atividade com grande importância no cotidiano das pessoas, sendo até mesmo um fenômeno cultural em todas as sociedades. Huizinga (2014), conceitua o jogo como uma atividade voluntária e que não possui um objetivo a ser cumprido. Gerando assim para o jogador a possibilidade de poder entrar em um universo completamente novo e diferente.

O teórico esclarece que o jogo possui uma grande relevância, pois permite atividades que ultrapassam e transcendem as limitações da vida humana cotidiana. Sem essas barreiras diárias, há a criação de novas formas de interação social sem quaisquer barreiras linguísticas e físicas.

Desde os primeiros jogos eletrônicos, a história dos *games* é uma jornada que se estende por mais de meio século (Martino, 2014). Nas décadas 1940 e 1950, começou-se a explorar o potencial dos computadores para fins de lazer. Nos anos 1970 surgiram os jogos de máquina *arcade*. E, mais recentemente, os *games* passaram por uma transformação significativa, deixando de ser apenas passatempo para se tornarem fenômenos culturais que influenciam a maneira como as pessoas se relacionam e até mesmo se expressam, consolidando uma forte indústria de entretenimento.

Nesse cenário, o jogo *Fortnite Battle Royale*, desenvolvido pela *Epic Games*, surgiu como um dos títulos mais influentes e populares da era digital. Lançado em 2017, tornou-se extremamente popular e cativou milhões de jogadores ao redor do mundo (*Fortnite*). No jogo, até 100 jogadores competem em uma ilha lutando entre si até que apenas um jogador ou uma equipe permaneça em pé, enquanto uma tempestade mortal se aproxima e diminui a área segura do jogo.

Os jogadores começam cada partida dentro de um ônibus sobrevoando uma ilha, saltam sem armas ou equipamentos e devem coletar recursos, como madeira, metal e pedra para a construção de estruturas de defesa e ataque.

O jogo *Fortnite* tem também uma complexa economia de elementos cosméticos. Um deles, as *skins*, trajes virtuais que os jogadores podem adquirir para personalizar suas personagens do jogo, desempenham um papel central nesse ecossistema virtual.

Com o crescimento do número de jogadores, o gênero *Fortnite Battle Royale* virou uma grande vitrine para as grandes marcas, criadores de conteúdo, *games*, animes, séries, artistas e atletas, com a criação de um ritmo frenético de eventos, campeonatos com grandes premiações e ainda itens do próprio jogo, em novas e inusitadas referências às marcas.

Na jornada do herói dos primeiros jogos criados, a ação não era relacionada a um contexto, nem a uma narrativa. Ao longo dos anos, com a criação das personagens, foram elaboradas narrativas cada vez mais complexas. E a criação das *skins* possibilitou uma imersão maior do jogador nessas histórias que têm uma imitação da realidade e brincadeira, com regras próprias.

Nos jogos disputados simultaneamente por milhares de jogadores, cada um deles vivendo uma personagem ou desempenhando um papel na história, há a construção coletiva de narrativas que ultrapassam o espaço do jogo, muitas vezes transbordando para relações pessoais. (Martino, 2014, p. 154).

Na década de 1990, as *skins* começaram a ganhar destaque e os desenvolvedores perceberam o potencial delas como uma forma de enriquecer a experiência do jogador.

No século XXI, jogos on-line como *Counter-Strike* introduziram sistemas de *skins* que permitiam ao jogador comprar, vender e trocar trajes virtuais. Isso significou o início das economias virtuais em jogos, transformando a venda das *skins* em um negócio significativo para os desenvolvedores de *games*.

A pesquisa a ser desenvolvida sobre o tema verifica como as *skins* influenciam emocionalmente os jogadores e se o elemento estético afeta o comportamento do jogador na narrativa do game, com a análise da importância das parcerias para os jogadores e empresas, com a investigação dos *cases* das marcas que colaboraram com a *Epic Games*, empresa criadora do jogo *Fortnite*.

O referencial teórico da pesquisa bibliográfica é fundamentado em escritores como Johan Huizinga e Luís Mauro Sá Martino e Filipe Beneli Lazarini. E os estudos de casos são os das parcerias *DC*, *Marvel*, *Disney*, *Balenciaga*, *Stranger Things*, *Naruto*, *Dragon Ball Super*, *Flakes Power* e *Marshmello* para testar a hipótese de que os jogadores de *Fortnite* consomem artigos de marcas ao interagirem com esse universo das *skins* no game, destacando estratégias com resultados positivos e outras com resultados diferentes, mas ainda relevantes para estudo.

Skins nos games

Nos jogos, uma *skin* ou acessório virtual, pode representar muitas coisas, desde a roupa para vestir o avatar de um competidor, até itens como armas e ferramentas que afetam a performance dos jogadores. Estima-se que esse mercado de venda de ativos virtuais dentro de jogos movimente mais de U\$ 50 bilhões ao ano (Pacete, 2022). A reportagem informa que a *skin* pode falar muito sobre o jogador, transmitindo uma mensagem de valor cultural ou de autoridade dentro do jogo, moldando uma identidade única de cada jogador.

Os itens comprados no jogo *Fortnite* com a moeda V-Bucks não podem ajudar os jogadores, não criam vantagens em jogos competitivos, apenas mudam a aparência do *gamer*. “[...] Itens virtuais são objetos comprados no jogo, que podem ser separados em duas categorias: funcionais e não funcionais que também são denominados de itens virtuais cosméticos ou *skins* [...]” (Marder et al, apud Pacheco, Borba, Silva, 2023. p.2).

É possível afirmar que os acessórios que trazem vantagens ao jogador não são bem vistos dentro da comunidade gamer porque causam um desequilíbrio de forças, é a famosa estratégia *pay-to-win*, pagar para ganhar. Na maior parte dos jogos, os itens apenas mudam a aparência dos jogadores, como acontece no jogo *Fortnite*.

Apesar de não oferecerem nenhuma funcionalidade em jogo, itens cosméticos podem alcançar valores maiores do que itens funcionais. O maior recorde registrado de valor pago por um item virtual cosmético é de uma arma no jogo CS:GO, custando \$150.000,00 dólares (Banerjee, 2021 apud Pacheco, Borba, Silva, 2023, P.4).

Na citação acima vê-se um valor exorbitante pago para adquirir um item dentro do *game* que apenas muda a aparência da arma. Isso pode levar a pensar por que os itens cosméticos são tão valiosos, representam um valor simbólico para o jogador, mesmo que não ofereçam nenhuma funcionalidade no jogo.

Os fatores de compra podem ser funcionais, quando envolvem performance; hedônicos, num consumo por prazer; ou sociais, em relações dentro do jogo. E a motivação específica da compra pode ser estética; de autogratificação como um tipo de recompensa ao jogador; de dedicação à caracterização da personagem; pode ser também para presentear um jogador (*gifting*) ou para diferenciar outros grupos ou jogadores, na motivação de distinção social. Há ainda a motivação de autoridade visual, quando o jogador compra os itens virtuais no jogo para mostrar superioridade. O consumo pode acontecer ainda para buscar reciprocidade no jogo ou especificamente para aumentar a autoestima do jogador ou ainda pelo fator novidade, utilidade da *skin* ou pela necessidade de atualização da personagem e do jogador no game (Pacheco, Borba, Silva, 2023).

Explicando o *Fortnite Battle Royale*

No *Battle Royale*, gênero de jogo que coloca dezenas ou até mesmo centenas de jogadores em um ambiente virtual onde competem até que reste apenas um sobrevivente ou equipe, o uso da *skin* pode ser hedônico ou social, já que as *skins* não influenciam na habilidade do jogador. A inspiração para esse gênero de batalha no *Fortnite* veio do filme japonês de 2000, "*Battle Royale*", e do livro homônimo de Koushun Takami. Esse tipo de

game ganhou notoriedade anteriormente com o lançamento de jogos como *Player Unknown's Battlegrounds* (PUBG) e, posteriormente, com o *Fortnite*.

Com o seu aspecto cartunesco, *Fortnite Battle Royale* é um jogo amigável para todas as idades, mas que além do visual colorido e apelativo, tem uma jogabilidade desafiadora e que premia jogadores habilidosos.

As skins no Fortnite

O *Fortnite Battle Royale* virou uma grande vitrine para as grandes marcas, criadores de conteúdo, games, animes, séries, artistas e até mesmo grandes nomes do esporte, trazendo cosméticos, eventos, campeonatos com grandes premiações e ainda itens para dentro do jogo que fazem referência à determinada parceria.

A loja de *Fortnite* é renovada diariamente com novas *skins* de personagens e armas, além de *emotes* (representação gráfica) e outros itens cosméticos. A rotação de visuais acontece sempre às 21h (horário de Brasília), apresentando uma variedade de cosméticos, desde os mais antigos até os lançamentos da temporada atual.

Essas parcerias acabam por aproximar um público distante do jogo, porém a relação entre *Fortnite* e determinada *crossover* (parceria) cria um vínculo e aproxima esse público para dentro do game. Por conseguinte, serão pontuadas as principais parcerias de *skins* no jogo:

Balenciaga



Foto: Divulgação/Epic Games

A parceria entre *Fortnite* e Balenciaga foi anunciada oficialmente e lançada em setembro de 2021 (Vasquez, 2023). Essa colaboração trouxe novos cosméticos para o jogo, incluindo *skins* de personagens como Traje Ramirez — Livre, Traje Doguíneo — Na Moda, Traje Banshee — Modelo e Traje Cavaleiro Gamer. Alguns dos itens disponíveis incluem acessórios para as costas, como mochilas, picaretas, asa-delta, envelopamentos das armas e gestos (danças). Essa parceria se destacou pelo fato das roupas serem lançadas oficialmente pela Balenciaga, com valor médio de US\$ 1,290 (R\$ 6,9 mil).

As marcas começaram a investir no universo *gamer* atentas às possibilidades de ampliação do mercado consumidor das novas gerações. “[...] Interagir com uma marca de moda dentro do *game* acaba criando conexões emocionais nos jogadores e, consequentemente, a possibilidade de concluir no futuro uma compra física da Balenciaga [...]” (Virtual Fashion, 2021, p. 10).

Marvel



Foto: Divulgação/Epic Games

A parceria entre a *Epic Games* e a *Marvel* foi apresentada para a quarta temporada do capítulo dois do *Fortnite*, o anúncio ocorreu em setembro de 2020. A parceria interagiu com os quadrinhos da *Marvel Comics*, denominada de “*Nexus War*” ou “*A Guerra Do Ponto Zero*” e através de uma invasão ocasionada pelo devorador de mundos, a personagem *Galactus*.

Com a aparição dos novos personagens no modo de jogo, algumas das temáticas foram alteradas e foram acrescentados superpoderes no modo *Battle Royale* como o *Groot* com seu escudo de amora silvestre, *Doutor Destino* e suas manoplas misteriosas, o *Surfista Prateado* e sua prancha e o rifle de energia das *Indústrias Stark*. Já as *skins* adicionadas no passe de batalha foram do *Thor*, da *Jennifer Walters*, do *Groot*, da *Tempestade*, do *Doutor Destino*, da *Mística*, do *Tony Stark* e pôr fim a *skin* do *Wolverine*.

DC



Foto: Divulgação/Epic Games

A colaboração entre *Epic Games* e DC Comics foi Batman e o ponto zero. A estreia foi apelidada de “Universos Colidem”, com lançamento em maio de 2021. Através de um rasgo na realidade, o Cavaleiro das Trevas de *Gotham City* mais conhecido como Batman é puxado pela venda e acaba viajando para o mundo do *Fortnite*. A parceria incluiu seis revistas em quadrinhos contando a história do ponto zero, com um código em cada uma para resgatar itens exclusivos dentro do jogo, entre eles estão traje Arlequina Renascida, asa-delta Asas do Batman Zero, picareta Garra de Gancho da Mulher-Gato, asa-delta Destruidora do Exterminador, acessório para as Costas Vingança da Arlequina, picareta Machado Batarangue e traje Batman Zero com Armadura.

Houve também um evento da DC Comics em setembro de 2019 em que a parceria transformou a cidade torta (um local do mapa de *Fortnite*) na temática *Gotham City*. O evento também disponibilizou os seguintes itens: a capa do Batman, o batarangue e o arpéu. E na loja com opção de compra, as *skins* da Mulher-Gato e duas do Homem-Morcego.

Flakes Power

O youtuber e *streamer* *Flakes Power* representou o Brasil mundialmente, sendo o primeiro brasileiro a ser eternizado no jogo com seus cosméticos na série ícones do *Fortnite*. Juntamente a esta *skin*, ainda há uma mochila e picareta personalizadas. Além disso, houve um campeonato chamado de *Super Flakes Power*, em que os jogadores com uma boa colocação adquiriram o traje exclusivamente antes de ser lançado para a loja de itens.

Marshmello

Marshmello foi o primeiro artista (DJ/Produtor) a fazer uma colaboração com o *Fortnite Battle Royale*. O DJ teve seu traje, dança e uma asa delta que remetiam ao *Marshmello*. Além dos jogadores poderem adquirir os cosméticos do artista, ocorreu um grande evento dentro do mapa do jogo no local “Parque Agradável”, com mais de 10 milhões de jogadores assistindo ao show do *Marshmello*. O show foi uma experiência totalmente diferente e nunca vista em nenhum outro jogo, onde os jogadores interagem ao vivo com o DJ através de *emotes*, danças ou até mesmo flutuando pelo mapa. Em 2023, o vídeo no canal do youtube do DJ já bateu a marca de 62 milhões de visualizações.

A *Epic Games* lançou em 2022 diferentes vertentes para a skin do DJ, denominadas de “Melloverso”, que contava com trajes, acessórios e uma música para o *lobby*, que é uma sala de espera para iniciar o jogo.

Naruto

A parceria entre *Fortnite* e *Naruto*, conhecida como “Rivais” lançada em junho de 2023 trouxe novos cosméticos para o jogo, incluindo *skins* de personagens populares do anime *Naruto* (Novais, 2023). Alguns dos itens incluem acessórios para as costas como mochilas, picaretas, asa-delta e gestos de rivais. Essa parceria permitiu aos jogadores de *Fortnite* se destacarem no jogo com itens inspirados no universo *Naruto*. Junto com a parceria foi inserido uma nova jogabilidade no *Battle Royale* durante o evento, onde os

jogadores podiam usar as kunais do universo de Naruto, essa arma era de raridade mítica e é denominada como *Paper Bomb Kunai*.

Dragon Ball Super

A parceria entre *Fortnite* e *Dragon Ball Super*, conhecida como “Fusão! Ha!!!”, foi lançada em agosto de 2022. Esta colaboração trouxe novos cosméticos para o jogo incluindo skins de personagens populares do anime *Dragon Ball Super*, como *Son Goku*, *Vegeta*, *Bulma* e *Bills*. Além disso, a colaboração trouxe tarefas, itens e até um festival de episódios do desenho animado no game (Vasquez, 2022).

A aba “Poder Liberado!” premiou jogadores que finalizaram as missões, incluindo acessório para as costas Radar do Dragão, gestos, sprays e níveis do Passe de Batalha. Na conclusão do treinamento, o prêmio é um asa-delta da personagem Shenlong.

Durante o evento, os jogadores podiam usar os poderes da personagem *Goku* que são a energia canalizada *Kamehameha* e a Nuvem Voadora, Estes itens caíram do céu ao longo das partidas.

Do dia 16 de agosto até 17 de setembro de 2023, os jogadores puderam assistir a episódios do anime em um cruzeiro virtual criado pela equipe de *Vysena Studios*.

Stranger Things

A parceria entre *Fortnite* e *Stranger Things*, conhecida como “Mundo Invertido”, foi lançada em julho de 2019. Antes do lançamento, apareceram portais da série na região do mapa do *Battle Royale* chamada de *Mega Mall* que transportava para lugares aleatórios no game. Isso possibilitou que os jogadores escapassem dos seus adversários e organizassem sua estratégia. Também encontraram pequenos *easter eggs*, referências à série da Netflix. Por exemplo, os sorvetes da *Scoops Ahoy*, presentes na série *Stranger Things*, quando consumidos restauraram a vida dos jogadores do *Fortnite*. A parceria também incluiu skins de personagens populares da série. Alguns dos itens disponíveis incluem acessórios para as costas (como a mochila da personagem *Demogorgon*), picaretas (como a Lanterna da personagem *Hopper*), asa-deltas (como a Bicicleta do Mike).

Disney

A parceria da *Epic Games com Disney+*, o serviço de streaming da *Disney*, trouxe o benefício de dois meses de assinatura grátis para os jogadores que gastassem *V-Bucks*, a moeda do jogo *Fortnite* em cosméticos.

A parceria entre *Fortnite* e *Star Wars*, conhecida como “Encontre a Força”, começou em maio de 2023. Essa colaboração trouxe novos cosméticos para o jogo, incluindo *skins* de personagens populares da série de filmes, como *Anakin Skywalker*, *Padmé Amidala*, *Darth Maul* e *Obi Wan Kenobi* (Pereira, 2023).

O evento trouxe dois passes de batalha a serem concluídos, o gratuito e o *premium*. A premiação final do passe gratuito seria a *skin* Traje Soldado Clone, já no final do passe *premium* a premiação seria a *skin* Traje *Darth Maul*. As personagens de *Star Wars* *Darth Maul*, *Anakin Skywalker* e *Obi Wan Kenobi* podiam ser encontradas no mapa do *Battle Royal*, além do sabre de luz (a cor variava de acordo com a personagem) e com poderes referentes à Força, era possível também encontrar rifles dos Soldados Clones do filme em baús especiais espalhados pelo mapa, trazendo assim o jogador ainda mais para o universo *Star Wars*.

Estratégias das marcas

| Parceria | Estratégia | Conteúdo |
|-------------------|--|---|
| Balenciaga | Lançar a nova coleção e adicioná-las no jogo | <i>Skins</i> e itens novos |
| Marvel | Vincular os quadrinhos da Marvel com a história do jogo | <i>Skins</i> e passe da batalha relacionados aos heróis da Marvel, e modificações temáticas no mapa |
| DC | Universos Colidem foi a forma de trazer a temática do Batman ao jogo | Código de resgate para algumas <i>skins</i> e também <i>skins</i> e itens gratuitos |
| Marshmello | Show ao vivo com o DJ dentro do <i>Fortnite</i> | Cosméticos do DJ disponíveis para compra |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| Naruto | Rivals foi a parceria que possibilitou destacar itens do Naruto no jogo | <i>Skins</i> do anime dentro do jogo, e modificações na mecânica do jogo |
| Dragon Ball Super | Fusão! Ha!! Chegou trazendo diversas <i>skins</i> e tarefas no jogo incluindo também episódios dentro do jogo | <i>Skins</i> referentes ao anime, itens que possibilitaram usar a habilidade das personagens nas partidas. |
| Stranger Things | A parceria Mundo Invertido divulgou a nova temporada na Netflix | Diversos lugares do mapa foram tematizados além de adicionar novas <i>skins</i> e itens referente à série |
| Disney | A estratégia da Disney e <i>Star Wars</i> oferecia dois meses de streaming grátis aos jogadores que gastassem v bucks dentro do jogo, além de adicionar dois passes de batalhas a serem concluídos | Diversos personagem de <i>Star Wars</i> espalhados pelo mapa permitiram uma interação modificando sua forma de jogar com itens exclusivos, além de diversas <i>skins</i> e itens temáticos |

Fonte: Autores

As *skins* possibilitam que as empresas alcancem um público mais amplo de jogadores, incluindo aqueles que não estão interessados em jogos promocionais. Ao aplicar *skins* ao jogo *Fortnite Battle Royale*, as marcas podem alcançar uma audiência considerável sem a necessidade de desenvolver um jogo, o que exigiria investimentos robustos. Essas parcerias com jogos são especialmente úteis para atingir jogadores casuais, que podem não se envolver tanto com advergames.

Além disso, o tempo necessário para desenvolver um advergame, jogo desenvolvido pela empresa como ferramenta publicitária, pode ser significativo. Criar um jogo completo, mesmo que seja relativamente simples, pode exigir recursos consideráveis em termos de desenvolvimento, design e marketing. Por outro lado, criar *skins* é geralmente mais rápido e possibilita que a marca ganhe evidência em um dos jogos mais populares atualmente.

Conclusão

Skins são capazes de influenciar o consumo dos jogadores? Sim, as parcerias das marcas com o jogo *Fortnite Battle Royale* são capazes de influenciar o consumo dos jogadores, a influência das parcerias sobre os jogadores é inegável, e os impactos emocionais dessas colaborações são significativos. À medida que *Fortnite* se torna um fenômeno cultural e de entretenimento, as parcerias com marcas, músicos e personagens de outros universos têm um poderoso efeito sobre a comunidade de jogadores. A sensação de exclusividade e de pertencimento que acompanha essas colaborações pode criar fortes conexões emocionais entre os jogadores e o jogo, ao mesmo tempo em que desencadeia uma série de reações emocionais, desde a empolgação e a alegria até a frustração e a tristeza, quando os jogadores não conseguem acessar ou adquirir os itens exclusivos.

Além disso, as parcerias também podem influenciar a autoestima dos jogadores, à medida em que a obtenção de itens exclusivos é muitas vezes vista como uma demonstração de prestígio e sucesso no jogo. Por outro lado, a falta de acesso a esses itens pode criar sentimentos de exclusão e desigualdade entre os jogadores. A capacidade do *Fortnite* de evocar uma ampla gama de emoções em relação a essas colaborações é um testemunho do seu poder como plataforma de entretenimento e sua capacidade de criar vínculos emocionais profundos com sua base de jogadores.

No entanto, é importante que os desenvolvedores e a comunidade de jogadores estejam conscientes dos impactos emocionais das parcerias em *Fortnite*. Enquanto as colaborações podem aumentar o engajamento e a diversão no jogo, também é fundamental equilibrar essas experiências de forma a minimizar a pressão emocional e garantir que o jogo continue sendo uma experiência saudável para todos os jogadores. Em última análise, as parcerias em *Fortnite* demonstram a interseção fascinante entre os mundos do entretenimento e dos *games* e como essa interação pode ter um profundo impacto nas emoções e no comportamento dos jogadores.

Elas podem gerar entusiasmo e engajamento, proporcionar aos jogadores a oportunidade de interagir com seus personagens favoritos de outras mídias de uma forma totalmente nova, e até mesmo criar memórias compartilhadas entre comunidades de jogadores.

A tristeza por não conseguir adquirir um item de uma parceria em *Fortnite* é uma resposta emocional compreensível e demonstra o impacto significativo que essas colaborações podem ter na experiência do jogador. A natureza limitada e muitas vezes exclusiva desses itens temáticos pode gerar uma sensação de exclusão para aqueles que não conseguem obtê-los.

Quando um item de parceria é limitado no tempo ou disponibilidade, os jogadores podem se sentir mais motivados a obtê-lo, pois isso se torna uma forma de expressar sua identidade no jogo e demonstrar seu envolvimento na comunidade.

Por outro lado, essa estratégia também pode gerar frustração para alguns jogadores que desejam participar da experiência completa do jogo, mas podem não ter os meios financeiros para adquirir itens exclusivos ou participar de eventos especiais. Isso destaca a importância da acessibilidade e da equidade nas práticas de monetização em jogos, uma vez que a satisfação dos jogadores é crucial para a longevidade e o sucesso de um título.

Referências

FORTNITE. **A Entrada Eletrizante de Flakes Power.** Disponível em: <https://www.fortnite.com/news/flakes-power-makes-an-electrifying-entrance-in-the-fortnite-icon-series>. Acesso em 25 abr 2023.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens: o Jogo como Elemento na Cultura.** São Paulo: Perspectiva, 2008.

LAZARINI, Filipe Beneli. **Advergame – A publicidade e os jogos digitais: um processo de criação.** Appris Editora, 2017.

LOUREIRO, Jorge. **Porque razão Fortnite tem tanto sucesso?** Disponível em: <https://www.eurogamer.pt/porque-razao-fortnite-tem-tanto-sucesso> Acesso em 07 de nov de 2023.

MARTINO, Luís Mauro Sá. **Teoria das Mídias Digitais.** Petrópolis: Vozes, 2014.

NOVAIS Guilherme. **Fortnite x Naruto traz novas skins do anime; veja como pegar.** Disponível em: <https://ge.globo.com/esports/fortnite/noticia/2022/06/21/fortnite-x-naruto-traz-novas-skins-de-personagens-saiba-como-pegar.ghml> Acesso em 19 de out 2023

PACETE, Luiz Gustavo. **Por que os gamers valorizam tanto as roupas e acessórios virtuais?** Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2022/03/por-que-os-gamers-valorizam-tanto-as-roupas-e-acessorios-virtuais/> Acesso em 19 de out 2023

PACHECO, Anderson; BORBA, Lucas Vinicius; VIEIRA DA SILVA, Karin. Por Que os Jogadores de Fortnite Compram Itens Virtuais Cosméticos? Implicações para a Gestão de Marketing. Caçador: **Revista Visão: Gestão Organizacional**, 2023, v. 12, n. 2. Disponível em: <https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/visao/article/view/3148>. Acesso em 05 out 2023.

PEREIRA Wesley. **Fortnite: novas skins de Star Wars chegam ao jogo.** Disponível em: <https://ge.globo.com/esports/fortnite/noticia/2023/05/02/c-fortnite-novas-skins-de-star-wars-chegam-ao-jogo.ghml> Acesso em 19 de out de 2023

TUNHOLI, Murilo. **Loja de Fortnite: como saber as próximas skins à venda.** Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2023/04/11/dicas-e-tutoriais/loja-de-fortnite-como-saber-as-proximas-skins-a-venda/> Acesso em 07 de nov de 2023

VASQUEZ Ariela. **Fortnite anuncia parceria com marca Balenciaga** Disponível em: <https://ge.globo.com/esports/fortnite/noticia/fortnite-anuncia-parceria-com-marca-balenciaga.ghml> Acesso em 19 de out 2023

VASQUEZ Ariela. **Fortnite: Dragon Ball chega ao jogo com skins e torneio.** Disponível em: <https://ge.globo.com/esports/fortnite/noticia/2022/08/16/fortnite-dragon-ball-chega-ao-jogo-com-skins-e-torneio.ghml> Acesso em 19 de out de 2023

VIRTUAL FASHION: **Análise da Coleção da Balenciaga e Fortnite.** Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/crises/article/viewFile/253736/40968>. Acesso em 13 abr 2023.

Posicionamento de marcas: estudo de caso sobre o posicionamento dos patrocinadores do Reality BBB 2023 após o caso de assédio e importunação sexual

Brand positioning: A Case study on sponsors brand positioning in Brazil's Reality Show BBB 2023 after the occurrence of sexual harassment.

Maria Eduarda da Silva Moraes¹

Millene Cristine Roberto²

Fernando Munhoz Prudêncio³

RESUMO

Este estudo é de extrema relevância tanto para o mundo acadêmico quanto para o mercado publicitário, já que envolve alto investimento por parte de todos os setores. Sendo assim, o caso de assédio e importunação sexual veiculado em um reality show de alcance nacional como o BBB merece extrema atenção por se tratar de um assunto delicado e de grande repercussão até a atualidade no ano de 2023, podendo gerar consequências negativas que afetam a área financeira no meio profissional e no mundo das marcas os quais estão interligados ao programa. O fato de existir uma crescente preocupação por parte da sociedade civil sobre a vinculação de marcas a casos polêmicos traz uma demanda por posicionamento das mesmas e um maior esclarecimento com desmistificação dos conceitos frequentemente confundidos, como por exemplo, assédio e importunação sexual. Neste artigo será possível analisar se diante do caso de assédio e importunação sexual do BBB23 houve posicionamento dos patrocinadores e de qual forma. Adieriu-se ao método de estudo de caso, também foi realizada uma pesquisa bibliográfica para ter um conhecimento mais profundo do assunto pesquisado e constatar esse fenômeno diante das diversas perspectivas.

Palavras-chave: Assédio Sexual; Big Brother Brasil; Importunação Sexual; Marca; Posicionamento; Reality.

ABSTRACT

This case study has its extreme relevance for both the academic world and the advertising market, given that involves high investment from different sectors. As a result, the incident of sexual harassment, which was broadcasted on a national television reality show, known as BBB, deserves a lot of attention, as it is considered a delicate subject and potentially could have a long and massive repercussion to this day, in 2023, besides the fact of generating negative consequences that affect both professional and financial areas of the brands linked to the program. The fact that society has been showing more concern on their consumed brands beliefs, especially those related to

¹Acadêmico do 8º termo do curso de Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins. mariaeduardasilva.moraes@gmail.com

²Acadêmico do 8º termo do curso de Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins. millenecristineroberto@gmail.com

³Bacharel em Publicidade e Propaganda e Propaganda pela Universidade Paulista campus de Araçatuba; Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins Mestre em Mídia e Tecnologia pela Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design; Especialista em Gestão de Marketing pelo INPG Business School de São José do Rio Preto. fernandomunhoz10@gmail.com

controversial issues, reveal a great demand for brand positioning, particularly on confusing concepts, such as sexual harassment. Throughout this article it will be possible to identify the different attitudes and postures adopted by brands when they face controversial situations. A bibliographical research was carried out and it aims to describe and verify this phenomenon from different perspectives.

Keywords: *Big Brother Brasil; Brand; Positioning; Reality; Sexual Harassment.*

Introdução

Muitos acontecimentos fogem do controle de qualquer produção de reality ou até mesmo a própria emissora, desde as pequenas gafes citando a concorrência até casos de crime, como racismo, xenofobia, entre outros. O mais atual a ser relatado neste presente artigo, será o caso de assédio e importunação sexual na 23ª edição do Big Brother Brasil, envolvendo um músico, um lutador e uma participante de outro reality do México, com o propósito de intercâmbio entre os programas.

Entretanto, é necessário inteirar-se precisamente da significação além do que se escuta, parece ou soa ser. Partindo disto, é imprescindível fundamentar com base legislativa sobre o que é assédio e o que é importunação sexual, ou a diferença entre eles. Imaginar esse cenário em um reality show, onde o próprio nome já diz por si só “tele-realidade”: programa de televisão baseado na vida real pode ser inacreditável aos que não veem, já que de modo geral, sabe-se o nível de sua ascensão, ainda mais quando é transmitido ao vivo 24 horas aos assinantes do streaming.

Com toda visibilidade e comportamento dos telespectadores, foi vista e explorada pela emissora a possibilidade de expandir melhor esse nicho de entretenimento pensando em publicidade e grandes marcas que investem altos valores e obtêm grandes retornos, já que desde os primeiros realitys, as pessoas transformam os acontecimentos comuns em polêmicas, o que acabava se tornando um tribunal da vida alheia.

Entrando neste hype, no ano de 2002, a Globo exibiu sua primeira edição do Big Brother Brasil, já com sua segunda temporada no mesmo ano, e assim o programa tem se mantido no ar crescendo cada vez mais em todos os sentidos, principalmente o financeiro, já que envolve diversas marcas, patrocínios, apoios, entre outros. Sendo assim, ao invés de falar sob influência ou até mesmo lavagem cerebral, é mais apropriado nomear como interação, mesmo havendo diversos interesses comerciais por trás de polêmicas que dão mais ibope e automaticamente mais dinheiro (Freitas, 2002).

Uma comunicação eficaz desempenha um papel significativo no cenário dos

negócios e entretenimento. Dessa forma, abordam-se duas ferramentas de comunicação utilizadas assiduamente no que diz respeito aos realities shows, como o Big Brother Brasil, o programa de maior sucesso na televisão brasileira e principal responsável por proporcionar grandes oportunidades de reconhecimento às marcas, por meio do patrocínio, que se torna cada vez mais presente. Como afirma Neto (2003, p.99) “Ao contrário da propaganda convencional, o patrocínio [...] seu impacto na mente do consumidor é mais forte, pois ele é parte do entretenimento do consumidor”. Portanto, adiante será exposto na prática o uso dessa estratégia e os ganhos simultâneos que ela pode trazer tanto para os anunciantes, melhorando a consciência de sua marca, a sua imagem e aumentando o volume de vendas, quanto para o programa que lucra altos valores pagos por aqueles que desejam ter visibilidade por meio dele.

Nesse sentido, o Product Placement surge também como uma alternativa de estratégia de marketing. Segundo Newell; Samon; Chang, (2006) sua prática antecede o nascimento do cinema, porém, o termo foi disseminado apenas na década de 1980. O intuito dessa estratégia é permitir uma maior visibilidade da marca ou produto de forma sutil ao estar inserida no enredo de um programa, filme, série, jogos ou revistas.

Seguindo esse raciocínio, frente ao caso de assédio e importunação sexual no Big Brother Brasil 2023, surgiu a necessidade de as marcas patrocinadoras colocarem em prática essa estratégia, dentre elas o Mercado Livre, o qual emitiu nota se posicionando contra o incidente, de forma a repudiar esse tipo de conduta, assim como Carrefour, Engov, Mc Donald's, Amstel, entre outras. Em vista disso, posteriormente será discorrido de forma aprofundada sobre os meios adotados por cada uma dessas para lidar com essa situação, visando proteger a sua imagem e reputação, demonstrando sua ética e responsabilidade social, como resultado, respondendo às expectativas do público.

Perante o que foi apresentado, a pergunta-problema que orienta este estudo é: “Como os patrocinadores se comportaram diante do caso de assédio e importunação sexual no BBB 2023?”. Tendo como hipótese que os patrocinadores se importam e reagem com repúdio e posicionamento diante dos casos de assédio e importunação sexual. O objetivo geral do trabalho foi analisar se diante do caso de assédio e importunação sexual do BBB23 houve posicionamento dos patrocinadores e de qual forma. Sendo traçado como objetivos específicos deste artigo:

- a) Fundamentar o conceito de assédio e importunação sexual;

- b) Abordar marcos pontual sobre os realities shows;
- c) Fundamentar o conceito de ferramentas de comunicação através do patrocínio e product placement;
- d) Assentar sobre o posicionamento de marcas e constatar o mesmo no caso de assédio e importunação sexual no BBB 2023;
- e) Apontar os recursos utilizados pelas marcas no caso em questão.

Para a coleta de dados e estudo do tema tratado foi colocado em prática a metodologia de pesquisa bibliográfica, levando em conta os princípios de Severino (2007, p.122) “[...] registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc.”. Incluindo a pesquisa de levantamento de dados, onde as redes sociais dos patrocinadores serviram como fonte de informações para discorrer sobre o caso em questão de forma aprofundada. Além da análise do estudo de caso em si, com o intuito de averiguar os resultados que se apresentaram como consequências após o ocorrido.

Assédio e importunação sexual

Abordar esses assuntos, além de ser necessário fundamentar seus conceitos, também é imprescindível que haja certa sensibilidade, já que se trata de atos e consequências tão sérias e delicadas, que são ainda mais florescentes quando exposto na mídia, já que possui extremo alcance e influência na sociedade. Portanto, será discorrido melhor sobre ambas alegações repercutidas pela população como assédio e importunação sexual após os acontecimentos no reality show Big Brother Brasil (BBB) 2023, na noite de quarta-feira (15/03/2023), durante a festa do líder Mc Guime, que praticou toques físicos sem o consentimento da intercambista mexicana, Dania Mendez e o brother Antonio Cara de Sapato, que tentou beijá-la insistentemente.

Aprofundando sobre os crimes em si, somente em 24 de setembro de 2018, a mulher foi legalmente amparada da libertinagem enfrentada por séculos, simplesmente por ter nascido mulher e essa é a data de um marco muito importante para todas, pois foi a partir de então que foi sancionada a Lei nº 13.718 Art. 215-A, onde consiste o ato de praticar contra alguém e sem a sua anuência ato libidinoso com o objetivo de satisfazer a própria lascívia ou a de terceiro, tipificado junto ao Código Penal presente nos crimes contra a Liberdade Sexual, prevendo a pena de 1 a 5 anos, se o ato não constitui crime

mais grave (isso se dá desde o passar a mão em partes íntimas, até por exemplo, roubar um beijo, “encoxar” em transportes públicos, entre outras condutas impróprias). Enquanto que o assédio sexual está especificado no âmbito de trabalho segundo Art. 216-A - Constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função. (Incluído pela Lei nº 10.224, de 15 de maio 2001).

Em resumo, enquanto uma violação é considerada partindo do vínculo empregatício (sendo no âmbito de trabalho ou não), em decorrência a hierarquia ou da ascendência inerente ao exercício de cargo, emprego ou função, a outra violação, já é mais abrangente ao comportamento e ação física de uma pessoa para com a outra, sem consentimento mútuo. Assim, Fernando Capez aborda os componentes do tipo ao discorrer sobre a ação nuclear,

A ação nuclear está consubstanciada pelo verbo “praticar” (executar, realizar), sem a sua anuência (concordância, consentimento, permissão), ato libidinoso (outras formas de realização do ato sexual, que não a conjunção carnal. Por exemplo, passar a mão nas partes íntimas, a masturbação direcionada ao sujeito ativo), com o objetivo de satisfazer a lascívia (desejo sexual) do próprio sujeito ativo ou de terceiros. O crime pode ser praticado por qualquer meio executório (forma livre). Note-se que o tipo exige que o delito seja cometido sem a anuência do sujeito passivo, pois, do contrário, exclui-se o crime. (Capez, 2019, p. 142).

Dessa forma, é preciso evitar o senso leigo por parte da sociedade em geral e até mesmo da mídia, visto que ambos os crimes são identificados e penalizados a partir de determinados elementos (até mesmo os que não vão a júri, sendo muitos por sinal). Entretanto, havendo ou não o preenchimento dos elementares presentes no tipo penal, essas situações são capazes não só invadir o corpo e o espaço de uma mulher, como também afetar sua imagem e sua vida em diversas áreas, segundo Comparato (2010, p. 13) “Dignidade é a convicção de que todos os seres humanos têm direito a ser igualmente respeitados, pelo simples fato de sua humanidade”, isso independente de seu gênero e orientação sexual, sua raça, cor, religião, etnia ou classe social. Porém, é um triste engano pensar que esse terror psicológico, é de fato penalizado ou até mesmo precavido de alguma forma para evitar que seja cometido mais vezes e principalmente pelos mesmos autores.

As mulheres sofrem inúmeras discriminações fora e dentro do trabalho, sendo

que o assédio, em face de sua dimensão, provoca inúmeros transtornos para a trabalhadora, repercutindo de forma direta em sua produtividade, capacidade de concentração, ânimo para o trabalho, dentre outras situações de prejuízo, levando a que se discutisse sobre a conveniência, também, de tutela penal. (Bianchini, 2002, p.4).

Com isso reconhece-se que mesmo que haja inúmeras leis, exposições e indignação perante esses fatos, o desfecho sempre será para resolver ou tapar tais crimes cometidos, se tratando do ocorrido e não do que o mesmo tem poder de causar nas vítimas atuais ou futuras.

Universo dos Reality show

O primeiro reality show com estratégia interativa entre os participantes e o público já explorando essa dimensão comercial, foi exibido no ano de 1992 em Nova Iorque nos Estados Unidos, o “The Real World” (Na Real), produzido e veiculado pela MTV com participantes sendo pessoas distintas e conhecidas, convivendo em um local isolado enquanto era transmitido para a sociedade que por sua vez, estavam em sua rotina comum assistindo-os (Muniz et. al., 2002), e atualmente o programa está disponível na Netflix com 33 temporadas.

Não ficando muito para trás, no ano de 1999, a Europa, também logo aderiu a esse meio de entretenimento com um formato inovador onde eram trabalhadas diversas dinâmicas e patrocínios, mais conhecido como Big Brother, criado por John de Mol, um executivo da TV holandesa, sócia da empresa Endemol. Com seu sucesso, o reality passou a ser considerado e realizado em outros países, porém no Brasil ainda não havia chegado essa febre. Somente em 2002 foi que a TV Globo estreou sua primeira temporada do reality show Big Brother Brasil (BBB), contando com 12 participantes, cada um representando uma região do Brasil e sendo constantemente monitorados pela emissora e transmitidos ao público pela TV aberta, assinatura (pay-per-view) e internet, que se mantém até hoje sendo um dos maiores meios de entretenimento em 70 países diferentes e com relevante alcance de telespectadores ativos e participantes, mesmo que de forma indireta através das votações ou até mesmo as interações e postagens em suas redes sociais.

Além de entreter, o Big Brother Brasil também tem se estabelecido como um meio de grande impacto cultural e representatividade, com um papel fundamental de influência na sociedade, sendo capaz de moldar ou até mesmo influenciar nos comportamentos tanto dos espectadores, como também dos participantes, sendo

trabalhada absurdamente a inclusão e principalmente a quebra de estereótipos, já que são selecionados propositalmente para atingir diferentes grupos e classes sociais, influenciando diretamente na audiência inicial do reality, já que se trata de gerar expectativas que para verificar se serão cumpridas ou não, é necessário acompanhar e inteirar-se dos casos e ocorridos durante toda a edição.

(...) As personagens são colocadas na mensagem publicitária para terem um efeito de modelagem, que leve os consumidores a identificarem-se com elas e a seguirem as suas atitudes e comportamentos. A compreensão do papel desempenhado pela personagem na cena é muito importante para o impacto persuasivo. (Pereira; Veríssimo, 2004, p.68).

Tratando-se especificamente do Big Brother Brasil, o fato de haver diversos tipos de investimentos, possibilitando principalmente a aparição de marcas patrocinadoras e o uso proposital de certos produtos, já resulta em uma certa influência ou até mesmo tendência. Atualmente, esse poder não está apenas nas mãos de famosos reconhecidos, pois com a chegada dos realitys, anônimos são transformados em pessoas públicas e celebridades, muitos até mesmo se tornam ídolos com poder direto aos comportamentos dos indivíduos, mais conhecidos como fãs. Obviamente que os realitys continuam aproveitando a identificação que o consumidor constrói ao longo da edição, justificado por Jhally através de que “a publicidade não existe isoladamente do resto da sociedade. Pelo contrário, ela reflete, de algum modo, a realidade que a rodeia”. (1995, p.265). E assim tem-se diversos aspectos sociais sendo trabalhados e explorados dentro de um simples reality show.

Ferramentas de comunicação: patrocínio

Em um cenário onde os telespectadores estão cada vez mais sem tempo ou até mesmo paciência de consumir propagandas tradicionais, ocasionando uma saturação, surge a necessidade de adotar novos meios de comunicação, com o intuito de criar uma maior proximidade com o público-alvo, de modo que haja uma atenção dedicada prioritariamente a sua marca e seus investimentos sejam direcionados de forma assertiva, atribuindo a empresa uma imagem positiva e consolidada.

Nesse sentido, o patrocínio surge como estratégia eficaz, sendo bastante favorável no que diz respeito a tempo de exibição no quesito marketing televisivo especificamente, levando em conta ainda o elevado alcance midiático que os programas onde as marcas se inserem proporcionando, além de uma grande fatia do público,

reafirmando a sua posição diante do mercado.

É uma ação de marketing promocional que, ao dar suporte às demais ações do composto promocional, contribui para o alcance dos objetivos estratégicos de marketing da empresa, em especial no que se refere à imagem corporativa, promoção da marca, posicionamento do produto, promoção de vendas e comunicação com clientes, fornecedores, distribuidores e demais parceiros. (Neto, 2000, p.14).

Ainda acrescenta qual o papel das marcas patrocinadoras “em troca, exige a promoção institucional de suas marcas através da exposição máxima, veiculação máxima, adequação perfeita entre o seu produto e a modalidade esportiva, cultural ou social escolhida [...]” (Neto, 2000, p. 17).

Ao compreender a funcionalidade dessa estratégia, entende-se também o motivo do Big Brother Brasil se mostrar desde a sua estreia muito mais do que um simples reality show, mas sim um fenômeno cultural e de entretenimento, o qual é responsável por captar a atenção de milhões de espectadores, além disso, apresentando um diferencial de extrema relevância, o patrocínio, o qual foi capaz de gerar valores substanciais e alcançar grande sucesso, se tornando fundamental para as empresas que desejam se vincular ao programa. De acordo com a Revista Forbes (2023), com receitas de patrocínio estimadas em R\$1 bilhão na edição de 2023, o BBB expandiu sua influência para a publicidade e o marketing. Na edição de 2022, o faturamento inicial foi de cerca de R\$700 milhões”. Logo, a assídua concorrência por parte das marcas que almejam conquistar um espaço no programa, comprova a capacidade econômica do BBB e seu grande potencial em criar tendências no mercado.

Nesse contexto, o que antes para as marcas eram apenas eventuais aparições, se tornou um investimento contínuo, visando estabelecer uma presença estratégica e permitindo uma comunicação mais assertiva com o público que se deseja alcançar, consequentemente possibilitando amplo tempo de exibição, sendo fator de impacto não só para os telespectadores, mas também para os próprios participantes durante as provas, festas e dinâmicas que acontecem dentro da casa, além dos próprios prêmios oferecidos, buscando assimilar seus produtos e serviços com as vivências e sentimentos de ambos.

Product placement

Considerando que no cenário atual existe uma competição acirrada entre as

empresas, havendo a necessidade de se reinventar no que tange aos meios adotados para atrair consumidores, buscando criar demanda ou comportamentos que induzem os consumidores a obter produtos de forma automática e inevitável, dessa maneira, superando os seus concorrentes.

(...) à medida que se torna cada dia mais fácil para o consumidor se esquivar das mensagens publicitárias, torna-se urgente para os publicitários descobrir novos modos de chamar a atenção do consumidor. O entretenimento, claro, é uma arma valiosa. (Donaton, 2007, p.7).

Sendo assim, os espectadores se encontram mais interessados em consumir conteúdos que são transmitidos dentro do contexto de um script e não propagandas que são feitas de maneira explícita, dessa forma atraindo mais atenção e consequentemente estabelecendo uma relação de confiança. “Os comerciais vão migrar cada vez mais do intervalo entre os programas para dentro dos programas, evitando que espectador possa eliminá-los. É o programa do conteúdo”. (Mayrink; Morelo, 2005, p. 6).

Logo, o product placement surge como a alternativa de ferramenta de comunicação mais viável, de acordo com Braga e Guedes (2012) este se destaca por ser inserido naturalmente na narrativa, logo, não sendo fator de risco para as marcas e nem para o programa de TV em si por exemplo, pois este não será interrompido e consequentemente permitirá raciocinar todas as informações advindas do mesmo. Isto define a estratégia product placement que nada mais é que: “a colocação tática de produtos em filmes, programas de TV, jogos de computador e mesmo em romances e em canções” (Burrowes, 2008, p.44).

Hoje, depois de ter assistido a centenas de milhares de comerciais em nossa vida, desenvolvemos filtros mentais que são praticamente impenetráveis. Se ele for atraente, podemos estender essa atenção por mais uma ou duas olhadelas. Depois disso, o filtro mental automaticamente torna cada vez mais difícil de ser penetrado quando reconhecermos um comercial velho. (Cappo, 2006, p.80).

Nesse contexto, constata-se que o product placement é capaz de captar a atenção do receptor de maneira que ele não reconheça que se trata de um anúncio publicitário, minimizando as características comuns dos mesmos.

Levando em considerações ambas as estratégias, o reality show Big Brother Brasil as utiliza de forma atrelada para engajar as marcas que pagam para estarem presentes, desfrutando assim da ampla exposição propiciada pelo programa, por meio

dos altos níveis de audiência e a relação orgânica que estabelece com o público, expandindo a abrangência e efeito das campanhas de marketing veiculadas.

Posicionamento de marca

É amplamente reconhecido que os reality shows possuem um alto alcance midiático, fator que explica o interesse dessas empresas em se promoverem através dos mesmos, nesse contexto, há de se analisar aquilo que é veiculado dentro destes programas, pelo fato que seus nomes se vinculam de maneira significativa ao que é transmitido em si. Nesse sentido, o posicionamento entra como grande aliado, onde o mesmo ocupa diversas vertentes, logo, podendo ser definido pelos autores das mais variadas formas.

O verdadeiro posicionamento é o processo de distinguir uma empresa ou um produto de seus competidores com base em dimensões reais - produtos ou valores corporativos significativos para seus consumidores, para se tornar a empresa ou o produto preferido no mercado. (DiMingo,1988, p.4).

Já para Ries e Trout (2009, p.11) “Mas posicionamento não é o que você faz com um produto. Posicionamento é o que você faz com a mente de seu potencial cliente. Ou seja, você posiciona o produto na mente do potencial consumidor”. Diante do caso em questão, torna-se indispensável que as marcas patrocinadoras do Big Brother Brasil, especificamente na edição de 2023, atribuam um posicionamento sólido.

No entanto, a diferenciação de seus concorrentes pode ser adquirida reforçando seus valores corporativos e seu comprometimento com a responsabilidade social e ética, de forma a criar uma preferência por ela no mercado, isso pode ser feito ao assumir uma conduta ética e responsável, consequentemente conservando sua reputação e confiança por parte dos consumidores ou até mesmo no seu restabelecimento se necessário. Isto posto, para Alves (2016) os valores e princípios que regem a marca devem estar em acordo, haja em vista o cenário atual, onde os consumidores se tornam cada vez mais exigentes, não levando em conta apenas preço e qualidade dos produtos ou serviços oferecidos, mas também a imagem que possui no mercado, consequentemente tornando-se fator crítico para sua sobrevivência.

Na prática, as marcas patrocinadoras tomaram uma medida com o intuito de se afastar do escândalo, evitando os impactos negativos em sua imagem e reputação por

meio de pronunciamentos, a frequência dessas manifestações variaram, o espaço majoritariamente utilizado para publicação foram os perfis de suas respectivas redes sociais, as quais desempenham um papel crítico no que diz respeito à construção e manutenção do posicionamento, as declarações foram diversas, adotando a forma que melhor se alinha ao que acreditam e as suas políticas internas, onde alguns se posicionaram de maneira mais sutil e outros que buscaram utilizar todos os seus meios disponíveis, estas serão elencadas e analisadas detalhadamente adiante.

A consistência do posicionamento é um dos fatores determinantes do sucesso de uma marca e pode ser definida como sendo a manutenção da coerência ao longo do tempo. O conceito de posicionamento da marca, na sua essência, está intimamente relacionado à ideia de associações positivas, que permanece com a mesma configuração durante a vida de uma marca, diferenciando-a das outras. (Mattar, 2009, p.355).

À vista disto, a marca ter consciência sobre a importância do posicionamento é algo vital para a garantia de seu sucesso e manutenção da mesma a longo prazo. Com isto o resultado é conservar as vinculações positivas que o público cria para com a mesma, gerando confiança e diferenciando-se de maneira contínua no mercado.

Coleta de dados

A coleta de dados foi executada com base na averiguação das postagens no período do acontecimento (Março, 2023) nas redes sociais de cada patrocinador, sendo elas: Facebook, Instagram e Twitter (Atual “X”). Com isso foi possível analisar os tipos de posicionamentos adotados pelas marcas, em que algumas se pronunciaram com repúdio ao ato de assédio e importunação, outras contra o caso específico ocorrido durante o programa e os demais foram imparciais, consequentemente não havendo nenhum tipo de posicionamento.

Dados coletados

Tabela 1: Listagem dos patrocinadores com o registro de seu comportamento através das redes sociais sobre o ocorrido.

Repúdio: Posicionamento contra o ocorrido no reality.

Moderado: Posicionamento contra assédio e importunação sexual sem ligação direta ao reality.

Imparcial: Sem nenhuma postagem de posicionamento.

| PATROCINADOR | GRAU DE POSICIONAMENTO | MEIOS DE COMUNICAÇÃO UTILIZADOS |
|--------------|------------------------|---------------------------------|
| Ademicon | Moderado | Twitter |

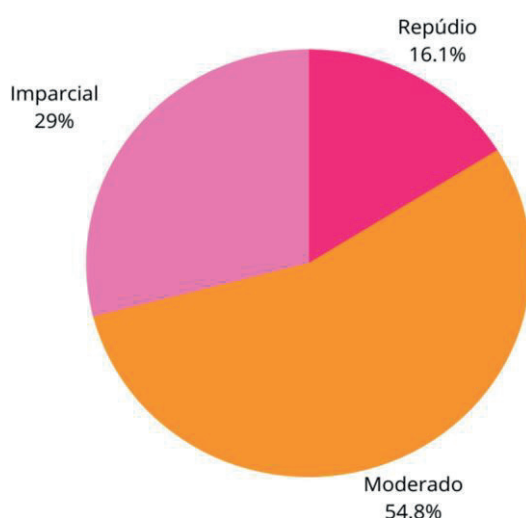
| | | |
|--------------|-----------|--|
| Ajinomoto | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| Amstel | Repúdio | Twitter; Instagram |
| Braskem | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| Carrefour | Moderado | Twitter |
| Chevrolet | Repúdio | Twitter |
| Chilli Beans | Moderado | Twitter |

| | | |
|---------------|-----------|--|
| Claro | Moderado | Twitter |
| Coca-Cola | Moderado | Twitter |
| Doriana | Moderado | Twitter |
| Dove | Repúdio | Twitter; Instagram |
| Downy | Moderado | Twitter |
| Engov | Repúdio | Twitter |
| Estácio | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| Hypera Pharma | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| Mcdonald's | Moderado | Twitter |
| Mercado Livre | Moderado | Twitter; Instagram |
| Nestlé | Moderado | Twitter |
| Óticas Carol | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| PagueMenos | Moderado | Twitter; Instagram; Facebook |
| Pantene | Repúdio | Twitter |
| Piraquê | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| QuintoAndar | Moderado | Twitter |
| Rexona | Moderado | Twitter |
| Riachuelo | Moderado | Twitter |
| Samsung | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| Seara | Moderado | Twitter |

| | | |
|-------------|-----------|--|
| Spotify | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |
| Stone | Moderado | Twitter; Instagram |
| Tiktok | Moderado | Twitter |
| Zé Delivery | Imparcial | Não fez o uso de nenhum dos meios analisados |

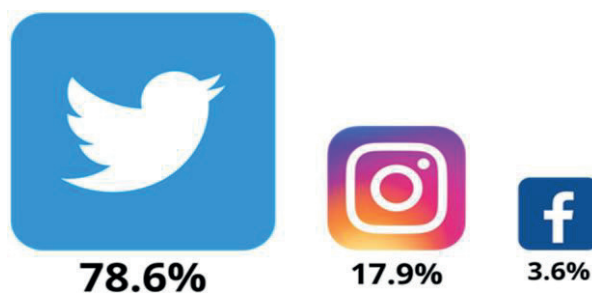
Fonte: autores, 2023

Gráfico 1: Graus de posicionamento adotados pelas marcas patrocinadoras.



Fonte: autores, 2023.

Gráfico 2: Redes sociais utilizadas para posicionamento dos patrocinadores.



Fonte: autores, 2023.

Imagem 1 – Pronunciamento Ademicon (Moderado)



Fonte: X, antigo Twitter, 2023

Imagem 2 – Pronunciamento Amstel (Repúdio)



Fonte: X, antigo Twitter, 2023

Imagem 3 – Pronunciamento Mercado Livre (Moderado)



Fonte: X, antigo Twitter, 2023

Imagem 4 – Pronunciamento PagueMenos (Moderado)



Fonte: Instagram, 2023

Imagem 5 – Pronunciamento Engov (Repúdio)



Imagem 6 – Pronunciamento Pantene (Repúdio)



Imagem 7 – Pronunciamento QuintoAndar (Moderado)



Imagem 8 – Pronunciamento Dove (Repúdio)



Análise dos dados

Analizando esse cenário constatou-se as diferentes formas dos patrocinadores redigirem seus pronunciamentos e se expressarem sobre o caso, mediando-se com o

grau de repúdio aos que destacaram o ocorrido no reality, moderado aos que se posicionaram contra o crime de assédio e importunação sexual sem ligação direta ao reality e imparcial aos que não publicaram nenhum tipo de posicionamento.

Destacando-se o X, antigo Twitter, como a rede social mais utilizada (78.6%) para os tipos de pronunciamentos, considerando-a então como o meio mais viável de se pronunciar, já que é utilizada como um canal instantâneo e específico para linguagem textual. Além disso, é uma alternativa para as marcas não degradarem suas redes mais visuais, como o Instagram que se concentra mais no compartilhamento de fotos e vídeos.

Conclusão

O desenvolvimento do presente trabalho se deu pelo interesse em analisar a postura das marcas perante assuntos delicados que são alvos de polêmicas atualmente, buscando compreender se há ou não posicionamento das mesmas diante das adversidades, isso se tratando de situações de maior e menor seriedade, como o ocorrido no reality show Big Brother Brasil 2023. Para as marcas o intuito não é apenas entreter, mas principalmente investir no âmbito publicitário, gerando receita e enfatizando a importância de adotarem meios estratégicos para expor seus produtos, de forma a atingir seu público assertivamente, fixando a marca na mente dos consumidores de maneira positiva influenciando-os a adotarem determinados comportamentos, comprovando a utilidade do patrocínio e product placement.

A importância das marcas não deixarem de se posicionar está diretamente relacionada ao impacto que isso pode gerar em sua imagem. Portanto, é essencial que considerem a relevância desse ato que está interligado à ética empresarial, sendo também uma das estratégias de marketing mais utilizadas já que estão presentes em ambientes tão visíveis e influentes como os reality shows. Atestando essas hipóteses, deparou-se com mais de 70% dos patrocinadores se manifestando e até mesmo algumas marcas que não faziam parte desse quadro, como a loja Magazine Luiza.

Em síntese, o caso de assédio e importunação sexual na 23ª edição do programa, ressaltou a importância do posicionamento das marcas e a crucialidade da responsabilidade social interligada a publicidade e propaganda. Logo, conclui-se que as marcas ao compreenderem e atribuírem essa estratégia, alcançam maiores chances de desenvolver e preservar um vínculo consistente com seu público-alvo.

Referências

ALVES, Matheus Lima. **Uma revisão bibliográfica sobre marketing de serviços voltado para a satisfação dos clientes em empresas de varejo**. 2018. 48 f. Monografia (Especialização) - Curso de Bacharel em Administração, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/12300/1/MLAlves.pdf>. Acesso em: 18 out. 2023.

BACCHIN, Rodrigo Boldrin. **Reality-show: a tv na era da globalização**. 2008. 163 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Letras de Araraquara, 2008. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/handle/11449/98962> Acesso em: 18 out. 2023.

BAULDRILLARD, J. (1995), **A Sociedade de consumo**, Lisboa, Edições 70. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgldefinimkaj/https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/613769/mod_resource/content/1/BAUDRILLARD_1995_A_sociedade_de_consumo.pdf Acesso em: 18 out. 2023.

BIANCHINI, Alice. **Pressupostos materiais mínimos da tutela penal**. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2002. Disponível em: <https://www.lexml.gov.br/urn/urn:lex:br:red:virtual.bibliotecas:livro:2002;000619467> Acesso em: 20 out. 2023.

BOTELHO, Joacy Machado; ALMEIDA, Edgar. 17.ed. atual. São Paulo: **Saraiva Educação**, 2019. Disponível em: <https://www.periodicosibepes.org.br/index.php/recadm/article/view/377/280>. Acesso em 28.out.2023

BRAGA, Beatriz; GUEDES, Brenda. Infância e mídia: a utilização do product placement como estratégia publicitária nos roteiros cinematográficos infantis. In: COVALESKI, Rogério (org). **Café Intercom UFPE**. Caderno I. Recife: Universitária, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/tematica/article/view/19505>. Acesso em: 20.out.2023.

BURROWES, Patrícia. Cinema, entretenimento e consumo: uma história de amor. Porto Alegre: **Revista FAMECOS**, Abril de 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/4092> Acesso em: 23.out.2023.

CAPEZ, Fernando. **Curso de direito penal**, volume 3, parte especial: arts. 213 a 359. CAPPO, Joe. **O futuro da propaganda: nova mídia, novos clientes, novos consumidores na era pós-televisão**. 2 ed. São Paulo: Cultrix, 2006. Disponível em: <https://bibliotecadigital.tse.jus.br/xmlui/handle/bdtse/10678> Acesso em: 20 out. 2023.

COMPARATO, Fábio Konder 2001. **A afirmação histórica dos direitos humanos**. São Paulo: Saraiva. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7867267/mod_resource/content/1/A_afirmacao_historica_dos_direitos_human%20%281%29.pdf Acesso em: 20 out. 2023.

CRIAÇÃO, Clube de. BBB23: patrocinadores se posicionam contra assédio e participantes são expulsos. Patrocinadores se posicionam contra assédio e participantes são expulsos. 2023. Disponível em: <https://www.clubedecriacao.com.br/ultimas/bbb23-2/#:~:text=A%20marca%20de%20chocolates%20Nestl%C3%A9,di%C3%A1logo%20para%20conscientiza%C3%A7%C3%A3o%20da%20sociedade.%22>. Acesso em: 18 out. 2023.

DIMINGO, Edward. **The Fine Art of Positioning**. *The Journal of Business Strategy*. March/April 1988, p. 10. Disponível em: <https://docplayer.net/amp/18139671-The-fine-art-of-positioning.html>. Acesso em: 10 out. 2023.

DONATON, Scott. Publicidade + Entretenimento: por que estas duas indústrias precisam se unir para garantir a sobrevivência mútua. São Paulo: Cultrix, 2007. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-2484-1.pdf>. Acesso em: 23 out. 2023.

FORBES. BBB 23 marcas perdem 1 bilhão em patrocínio. 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-money/2023/01/bbb-23-marcas-pagam-r-1-bilhao-em-patrocinio/#:~:text=Com%20receitas%20de%20patroc%C3%ADnio%20estimadas,Os%20n%C3%BAmeros%20s%C3%A3o%20portentosos>. Acesso em: 18 out. 2023.

FREITAS, Osmar. Um controvertido reality-show só com crianças. *Época*, São Paulo, 10/09/2007. Disponível em: <http://www.tv-pesquisa.com.puc-rio.br/>. Acesso em: 10.out.2023

JHALLY, Sut. **Os Códigos da Publicidade**. 1. ed. [S. l.]: Edições Asa, 1995. 290 p. v. 1. ISBN 9789724112091. Disponível em: <https://biblioteca.cm-gaia.pt/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=9072>. Acesso em: 22 out. 2023.

GOMES. Luiz Flávio; JESUS. Damásio Evangelista de. **Assédio sexual**. São Paulo: Saraiva, 2002. Disponível em: <https://revistajuridica.mppb.mp.br/revista/article/view/46>. Acesso em: 23 out. 2023.

MATTAR, Fauze Najib. **Gestão de produtos, serviços, marcas e mercados**. São Paulo, Editora: ATLAS S.A, 2009.

MAYRINK, Robertson; MORELO, Jaqueline. Artigo: Publicidade na TV Digital: possibilidades tendências. 2005. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/ecom/article/view/512/293.pdf>. Acesso em: 18 out. 2023.

MUNIZ, Sodrê. **Interações: Sociedade e as novas modernidades**, [S. l.], v. 3, n. 4, 2003. Disponível em: <https://interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/76>. Acesso em: 18 out. 2023.

NETO, F. P. M. **Marketing de Patrocínio**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

NETO, F.P.M. **Marketing de Patrocínio**. Rio de Janeiro: Sprint, br 2003.

NEWELL, Jay; Charles T. SALMON e Susan CHANG. The Hidden History of Product Placement. Journal of Broadcasting & Electronic Media 50, n. 4, 2006, p. 575-594. Disponível em: <https://www.yumpu.com/en/document/view/6245233/the-hidden-history-of-product-placement-natalie86>. Acesso em: 18 out.2023

PEREIRA, F.C., VERÍSSIMO, J. (2004), **Publicidade: o estado da Arte em Portugal**. Lisboa, Edições Sílabo. Disponível em: <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/11135> Acesso em: 19 out. 2023.

RIES, Al; TROUT, Jack. **Posicionamento: a batalha por sua mente**. São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda., 2009. 214 p. Eliane Fittipaldi Pereira Produção Editorial: Beatriz Simões Araújo Coordenação Gráfica: Silas Camargo Capa e Editoração: Crontec.

R7. Após um ano lei de importunação sexual tem falhas e não conscientiza. 2019. Disponível em: <https://noticias.r7.com/sao-paulo/apos-um-ano-lei-de-importunacao-sexual-temfalhas-e-nao-conscientiza-24092019>. Acesso em: 18 out. 2023.

R7. Somos assediados o tempo todo: diz vitima de importunação sexual. diz vitima de importunação sexual. 2018. Disponível em: <https://noticias.r7.com/sao-paulo/somos-assediadas-o-tempo-todo-diz-vitima-deimportunacao-sexual-03102018>. Acesso em: 18 out. 2023.

SÁ, José Carlos Vasconcelos e. Muniz Sodré. 2002. **Antropológica do Espelho: Uma Teoria da Comunicação Linear e em Rede**. Petrópolis (RJ): Editora Vozes.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo, SP: Cortez, 2007.

TJDFT. Importunação sexual x Assédio sexual. 2021. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/campanhas-e-produtos/direito-facil/edicao-semanal/importunacao-sexual-x-assedio-sexual>. Acesso em: 18 out. 2023.

Amor na velhice: os relacionamentos contemporâneos sob a óptica dos idosos linenses

Love in old age: contemporary relationships from the perspective of linense elderly

Bruna Catallão da Silva¹
Karina Fernanda Soler Parra Arnal²
Tatiana Goduto Nobre³
Rodrigo Feliciano Caputo⁴

RESUMO

Esta pesquisa objetivou descrever, discutir, compreender a velhice e os modos atuais de relação amorosa do idoso na pós-modernidade. Os procedimentos metodológicos utilizados foram as pesquisas bibliográfica e de campo, através de entrevistas dos participantes. O tratamento dos dados se deu pela análise de conteúdo Bardin e análise dos mesmos pelo viés psicanalítico. Os resultados alcançados mostraram significativa ambiguidade no que tange ao tipo de relacionamento dos idosos que se apresentaram vivendo relações com configurações líquidas mas com desejos de elementos duradouros. Assim, foi observado pelas pesquisadoras um possível novo tipo de relacionamento, dado o nome de amor híbrido. O tema é de grande relevância e desperta discussão, sendo carecedor de mais pesquisas a fim de disseminar este o conhecimento.

Palavras-chave: Amor; Contemporaneidade; Idosos; Velhice.

ABSTRACT

This research aimed to describe, discuss and understand old age and the current ways of loving relationships among elderly people in post-modernity. The methodological procedures used were bibliographic and field research, through interviews with participants. The data was processed using Bardin content analysis and analyzed using a psychoanalytic bias. The results revealed showed significant ambiguity regarding the type of relationship of the elderly who faced relationships with liquid configurations, but with desires for hidden elements. Thus, researchers observed a possible new type of relationship, called hybrid love. The topic is of great relevance and sparks discussion, requiring more research in order to disseminate this knowledge.

Keywords: Love; Old age; Contemporaneity; Seniors.

Introdução

A sociedade de hoje, denominada pós-moderna, não é mais aquela em que os idosos nasceram e foram construindo o seu eu. As estruturas sociais são outras, antes baseadas na coletividade de seus indivíduos hoje, perdem espaço para uma nova organização social que se estrutura em função de subjetividades, de pensamentos e ações de caráter individualista.

Estes idosos, embora reconhecida a individualidade de suas vivências, são somas dos frutos de sua época amalgamados com tantas outras experiências de muitas

1 Psicóloga – Unisalesiano Lins – bruna_catallao@yahoo.com.br
2 Psicóloga – Unisalesiano Lins – parraarnal@gmail.com
3 Psicóloga – Unisalesiano Lins – tati.nobre25@gmail.com
4 Professor Orientador – Mestre – USP-SP – caputobr@gmail.com

contemporaneidades que até o presente momento estão inseridos. E, assim, nessa contemporaneidade, vivenciam as novas formas de relações amorosas.

O presente trabalho objetivou, de forma geral, identificar, descrever, discutir e compreender os modos atuais dos idosos linenses de se relacionar amorosamente e, de forma específica, abranger as correlações entre o envelhecimento e as mudanças ocorridas no idoso e na sociedade, analisar os tipos de relacionamentos atuais e comparar as novas maneiras destes idosos de se relacionar amorosamente.

Com a pergunta central sobre como se dão os relacionamentos amorosos dos idosos linenses na pós-modernidade, levantou-se a hipótese de que, vivendo na pós-modernidade, os idosos estariam exercendo uma ressignificação de seus modos aprendidos de se relacionar afetivamente.

Bauman (2004), autor de vários livros que fala sobre a liquidez na modernidade, cita que a durabilidade das coisas passa a dar lugar à liquidez, cuja configuração está presente em todos os campos pertencentes à vida humana, incluindo nos campos afetivos e emocionais, centro desta pesquisa.

Assim, notável o tema para a sociedade, pois, ainda que exista uma escassez em literaturas sobre o amor na velhice, há um avanço no interesse por pesquisadores e profissionais da saúde, mostrando-se um campo a ser explorado.

Para demonstrar na prática a veracidade da hipótese, foi realizada pesquisa bibliográfica e de campo, via entrevista. O tratamento dos dados foi realizado por meio da análise de conteúdo de Bardin e interpretado à luz de teorias afins.

É sabido que o grupo de idosos é demasiadamente amplo, bastante heterogêneo e portador de uma complexidade que não é possível ser completamente exposta em uma amostragem como a que apresenta-se aqui, tratando-se, pois, de uma desafiadora temática de investigação a longo prazo, sobre a qual pretende-se, por ora, apenas inferir introdutoriamente por meio desta pequena, mas significativa amostragem.

Velhice e a definição de melhor idade

Pela Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003 - Estatuto do Idoso, no Brasil, é idoso todos aqueles que atingem a idade de 60 anos e mais. Também, para a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos e mais.

A velhice, ao ser analisada por vários aspectos, é colocada como uma categoria, uma caracterização. As ciências biológicas preconizam a velhice como um estágio de deterioração do corpo com implicada redução da capacidade de viver. Para as mulheres, a menopausa é o sinal mais concreto da chegada da velhice, para os homens, a aposentadoria. (LIMA, 2013)

É necessário observar que há mais de década que a velhice está em movimento de transformação resultante de uma nova maneira de ser velho, seja na prevenção física, mental, social e/ou cultural, o idoso vem imprimindo um novo estilo de vida, estando, atualmente, presente em discursos públicos, políticos e científicos.

A ‘terceira idade’ surge com uma significação que remete ao envelhecimento ativo e independente, que se constituirá como uma nova fase da vida do sujeito entre a aposentadoria e a velhice propriamente dita (PEIXOTO, 2006).

Minayo; Coimbra Junior (2006) dizem que é preciso lembrar que ‘terceira idade’ é uma nova categoria social que veio para designar um envelhecimento ativo e independente, disposta a práticas múltiplas, tornam-se, assim, impossível desconsiderar ou desconhecer o seu papel como consumidora, visto que nestas atividades inclui-se o turismo, a moda, a cosmética, a medicina de reabilitação, alimentação específica, literaturas específicas instituições e agentes voltados para este público.

O ‘politicamente correto’ presente em expressões como ‘terceira idade’ e ‘melhor idade’ parecem camuflar e perpetuar a exclusão. O velho não se encaixa no padrão da sociedade de hiperconsumo caracterizada por uma avidez de bem-estar e de renovação constante das sensações. (LIPOVETSKY, 2007).

No entanto, é notório que, aos idosos, a criação de leis e estatutos não são suficientes para que, no cotidiano, tenham sua dignidade reconhecida. O preconceito e exclusão se fazem presentes nos discursos diariamente. A linguagem é tanto um reflexo quanto um meio de manutenção das representações sociais negativas acerca da velhice. É preciso olhar para o envelhecimento como uma das fases da vivência humana, a qual, ainda que presente possíveis perdas está, também, apta a ganhos.

A velhice ao redor do mundo

Na China e no Japão, a velhice é sinônimo de sabedoria e respeito. Os idosos são tratados com respeito e atenção pela vasta experiência acumulada em seus anos de vida.

Os japoneses consultam seus anciãos antes de qualquer grande decisão, por considerarem seus conselhos sábios e experientes. Os idosos têm intensa atuação nas decisões importantes de seus grupos sociais, especialmente nos destinos políticos. (MASC, 2013)

Partindo para a Europa, Fargues (2011 apud IVIC, 2013) traz que apesar de refletir uma tendência universal, o envelhecimento da população é duas vezes mais acentuado na Europa se comparado com o resto do mundo: em cada um dos Estados membros da União Europeia (UE) a taxa de idosos dependentes permanecerá em torno de duas vezes mais elevada que a média mundial de 2010 a 2050.

Chegando na América Latina, o Chile, de acordo com Hermsdorf e Heemann (s.d.), é considerado o melhor país sul-americano em qualidade dos serviços de saúde pela revista britânica *The Lancet*. O país em questão decidiu concentrar esforços na prevenção precoce e no diagnóstico de doenças associadas à idade e 88% dos idosos usam o serviço público no país.

No Brasil, para Carvalho (2019), “a velhice é sinal de decadência e incapacidade e as pessoas com mais idade sofrem preconceitos e são desrespeitadas cotidianamente.” Houve um aumento considerável da expectativa de vida dos brasileiros nos últimos anos o que tornou, envelhecer no Brasil, um desafio.

Conforme a Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (SEADE), São Paulo está entre os Estados com maior proporção de idosos na população: 11,6% de seus habitantes têm mais de 60 anos. No total do país, esta participação é de 10,8% e nos demais Estados é de 10,6%. Ainda para a SEADE, existem mais idosos do que idosos e essa diferença aumenta com a idade. No grupo de 60 a 69 anos, existem oito homens para cada dez mulheres residindo em São Paulo, enquanto entre aqueles com mais de 90 anos essa relação é de quatro para dez.

Em Lins (SP), cidade na qual a presente pesquisa foi realizada, conforme a SEADE, 10.195 pessoas têm mais de 60 anos, o que representa 14,3% de sua população. No Estado de São Paulo, esta participação é de 11,6%. No grupo de 60 a 69 anos, existem 8 homens para cada dez mulheres residindo no município, enquanto entre aqueles com mais de 80 anos essa relação é de 5 para 10.

Com esses dados, é possível observar que a velhice é encarada das mais diversas formas nos mais diversos lugares, sendo necessária olhar para cultura respeitando suas diferenças e singularidades.

A psicologia do desenvolvimento e a psicologia do envelhecimento

A Psicologia do Desenvolvimento é o campo de conhecimento que estuda as constâncias e as variações pelas quais os indivíduos passam no decorrer da vida, abordando o desenvolvimento das diversas funções psíquicas que integram a mente, as emoções, as relações interpessoais, entre outros. (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

Bock, Furtado e Teixeira (2008) afirmam que o estudo do desenvolvimento humano é uma condição para tentar responder às condutas e aos comportamentos das diversas fases do desenvolvimento. Assim, pode-se definir o desenvolvimento como um processo contínuo e ininterrupto em que os aspectos biológicos, físicos, sociais e culturais se ligam, influenciam e produzem indivíduos com modos de pensar, sentir e agir diferentes uns dos outros.

A psicologia do envelhecimento surge a fim de acompanhar as mudanças que ocorrem no que tange a essa parcela da população.

Assim, o processo de envelhecimento psicológico, de modo igual como o envelhecimento biológico, é irremediável, mas a maneira que se enfrenta esse progresso pode ser mais ou menos degradante. De forma geral, eles estão associados a redução e alteração psíquica, podendo provir em dificuldade de adaptação e em ressignificar novos papéis dentro da família e da sociedade.

O amor e a sexualidade na pós-modernidade

A passagem da modernidade para a modernidade líquida é foco de muitos estudos, especialmente na sociologia e filosofia, sendo as características mais apontadas o imediatismo e a fluidez.

A modernidade líquida traz à tona a liquidez dos tempos, bem como das relações, de forma que, como salienta Bauman (2001, p.15): “Seria imprudente negar, ou mesmo subestimar, a profunda mudança que o advento da ‘modernidade fluida’ produziu na condição humana”. Nessa nova concepção temporal as coisas se modificam velozmente, sendo imposto ao ser humano uma situação de constante transformação. Informações, ciência, tecnologia, conhecimento, tudo vai mudando instantaneamente.

Inclusive, em tempos atuais, é possível observar a definição de um novo modo de amor ou de existir do amor. A exemplo, Bauman (2004, p.19) narra que “[...] cresce rapidamente o número de pessoas que tendem a chamar de amor mais de uma de suas

experiências de vida [...] e que têm a expectativa de viver outras experiências como essa no futuro”.

Como destaca Xavier (2011), o cenário contemporâneo passa a ser caracterizado por parcerias “frouxas e eminentemente revogáveis”, plenamente mutáveis a qualquer momento, onde a valorização da satisfação instantânea tem como contrapartida o repúdio a tudo aquilo que exija esforços demorados.

Para Lopes (2000), a história da sexualidade mostra que há nela uma organização social não fixa e não estável e que, na modernidade líquida é presente uma nova e radical mudança nos modos de relação do corpo com as necessidades sexuais e, assim, o desafio continua a ser o de compreender os processos de ação nesse campo.

Aos idosos, no entanto, cabe muito mais que compreender este processo. Cabe-lhes, ao optar por ele, reaprender a relacionar-se nesta nova modalidade de relacionamento, os relacionamentos líquidos.

Relações amorosas: o amor líquido

A ideia da relação no modelo líquido é possibilitar o “desfrutar das doces delícias de um relacionamento” evitando, ao mesmo tempo, “seus momentos mais amargos e penosos; forçar uma relação a permitir sem desautorizar, sem invalidar, satisfazer sem oprimir” (BAUMAN, 2004, p. 9)

O autor diz, ainda, que é possível supor que, na atualidade, cresce rapidamente o número de pessoas que tendem a chamar de amor mais de uma de suas experiências de vida, e que não garantem que o amor atual que vivenciam será o último, de forma que há a expectativa de viver outras experiências como essa no futuro. Como resultado disso, o conjunto de experiências às quais se referem com a palavra amor expandiu-se muito e, noites de sexo, são referidas pelo codinome de “fazer amor”. Dessa forma, alimenta-se a convicção de que amar nada mais é que uma habilidade e que a melhor forma de buscar seu domínio é praticar assiduamente.

O amor líquido é fruto das diversas vicissitudes que permeiam a sociedade capitalista em que se vive, onde pode-se dizer que os laços humanos atuais são marcados, em regra, por uma fluidez exacerbada, uma incerteza constante, que produz vínculos afetivos frágeis. Com isso, o relacionamento passa a ser encarado de maneira puramente

utilitarista, de acordo com a lógica do consumo e do consequente descarte (XAVIER, 2011).

Bauman (2004), assinala que não deve haver surpresa com esta forma atual de amar, já que o “até que a morte nos separe” está em total desuso. No lugar da espera da vida útil do amor há o desejo da radicalidade e, com isto, ao invés de as pessoas estarem atingindo o mais alto grau da percepção do amor há um rebaixamento destes padrões. Ainda para o autor, é fato que hoje sejam encontradas relações duradouras e sólidas, no entanto, a liquidez vem ganhando espaço, principalmente por conta da instabilidade, fragmentação, descentralização e multipluralidade, que são algumas das características mais marcantes da sociedade pós-moderna.

A medicalização e terapias hormonais na procura da melhora da sexualidade do idoso

Refletir sobre o relacionamento amoroso dos idosos é a premissa deste projeto e a questão da virilidade e potência sexual está intimamente ligada a esta reflexão.

Segundo estudos de Paula (2011), a chamada medicalização da sexualidade surge no século XIX na Europa.

Sohn (2011 apud PEREIRA, 2017), fala sobre um movimento de medicalização da sexualidade que abrange práticas e representações sexuais, sejam reais ou fantasiosas, que tem marcadamente destinos diferentes para homens e mulheres. Para a autora, o corpo da mulher é desde o início alvo de cuidados por questões de reprodução e contracepção, já o do homem receberá um olhar cuidadoso algum tempo depois, com a comercialização do Viagra para tratar questões relacionadas à impotência.

Reis e Fontes (2019), refletem que se de um lado os estimulantes sexuais ajudam os homens a superar a disfunção erétil de outro, o uso destes medicamentos pode trazer um problema que é o de provocar uma mudança no equilíbrio sexual de um casal, especialmente àqueles em que a mulher estava ajustada à abstinência sexual devido a uma disfunção do seu parceiro.

Fleury e Abdo (2015), também destacam que a população idosa feminina apresenta significativos comprometimentos em relação à sexualidade quando comparada aos homens, tais como a diminuição na qualidade de vida sexual e interesse sexual reduzido

ao longo dos anos, especialmente por parte de mulheres solteiras ou viúvas. Esses autores salientam que tais aspectos podem contribuir para o abandono da própria vida sexual.

Já Brigeiro e Debert (2012), refletem sobre a questão da batalha que a gerontologia trava com a indústria farmacêutica que, através de oferta de medicamentos, empenha esforços para reduzir a sexualidade a termos de disfunções sexuais tratáveis e coloca a penetração como a principal preocupação masculina e do casal.

Para eles, ainda, esse comércio afrodisíaco envolve um apagamento da relação do erotismo com a beleza que permite que a atração física, inclusive, fique colocada num segundo plano na agenda da sexualidade na velhice.

Gregori (2004), usou a expressão “erotismo politicamente correto” para chamar a atenção para o deslocamento da clandestinidade do erotismo para dar a ele um significado de cuidado do corpo, fortalecimento do *self* e da autoestima, ou seja, uma ampliação das possibilidades de escolhas de práticas sexuais para o fim de fortalecer e melhorar o sujeito.

Percurso metodológico

No projeto utilizou-se a pesquisa descritiva. Gil (2002) aponta que as pesquisas descritivas têm como objetivo primeiro a exposição de características de uma determinada população ou de um certo fenômeno, ou ainda de relações entre variáveis. Pautou-se no desenho de caráter qualitativo, onde observa o fato no meio natural e, por isso, é também denominada pesquisa “naturalística” (ANDRÉ, 1995)..

Os procedimentos metodológicos foram o de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo, os quais se complementam, uma vez que entrelaçam o conhecimento teórico e prático. A técnica para o registro de dados e análise foi a entrevista semiestruturada que, teve por base um roteiro norteador.

Para Lakatos e Marconi (2003. p. 216), a entrevista é “um procedimento utilizado na investigação social, para a coleta de dados, ou para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social”.

Vista o momento pandêmico, aconteceu por meio de mídias sociais, feita de forma online, via chamada de vídeo pelo aplicativo *WhatsApp*, com a gravação prevista no Termo de Consentimento assinado previamente pelo participante. Quanto aos dados foram tratados e apresentados em conformidade com o coletado.

Para Lakatos e Marconi (2003, p. 150), “As relações e correlações entre os dados obtidos constituem o cerne dessa parte do relatório, que deve oferecer evidências à verificação das hipóteses, que se processa na seção seguinte”.

Para inferir nas entrevistas realizadas, que foram transcritas, a fim de tratar e categorizar os dados, foi utilizada a Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (2002) e a interpretação de dados se fez à luz das teorias afins.

Análise e discussão

Foram realizadas cinco entrevistas, e com a análise das ementas todos demonstraram estar vivenciando relacionamentos amorosos no modelo nomeado por Bauman de amor líquido. Somente uma entrevistada não está atualmente em um relacionamento, mas suas respostas apontam para a intenção de, caso o relacionamento ocorra, a sua opção é pela fluidez.

Ainda, trazem um discurso paradoxal em suas respostas. Falam de seus desejos por uma relação duradoura, mas somente um deles está disposto à convivência marital.

Após a análise, os dados foram agrupados conforme as três dimensões, listadas no quadro abaixo e discutidas na sequência.

Quadro 1: Categorias

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--|
| 1 - DESEJOS DE AMOR DURADOURO | 2 - ELEMENTOS DO AMOR LÍQUIDO | 3 - O PARA(DOXO): NOVO TIPO DE AMOR |
|----------------------------------|----------------------------------|--|

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2021

Desejos de amor duradouro

Todos os entrevistados estiveram, em algum momento da sua vida, em um relacionamento amoroso o qual acreditavam ser duradouro, por acreditarem em suas características conservadoras e, ainda hoje, discursam, em suas respostas, que sua procura atual é por uma relação duradoura.

As entrevistadas Orquídea, Violeta e Rosa (os nomes de todos os entrevistados são fictícios), em resposta ao questionamento de qual o tipo de relacionamento preferem, respondem que o duradouro, pois este possibilita ter um companheiro com o qual ela possa dividir os mais diversos momentos e sentimentos do cotidiano.

Para Lírio, o amor é visto como o pilar principal para sustentar um relacionamento duradouro, não sendo possível que este se configure como algo sólido caso o amor não seja forte o suficiente para manter a convivência e o sentimento aceso com o passar do tempo.

É possível observar que mesmo inseridos na contemporaneidade, tendo acesso a estes novos meios de relação, possuem desejos por elementos característicos do amor duradouro em suas concepções.

Elementos do amor líquido

Também foram encontrados elementos de outro tipo de amor, o líquido, sob o pretexto da manutenção da liberdade.

Percebe-se que apesar de o entrevistado manter a ideia de estar em um relacionamento duradouro, mostra não ter interesse que este afete sua liberdade.

Contribuindo para fundamentar os dados encontrados, em sua obra “Amor líquido”, Bauman escreve que os vínculos, “só precisam ser frouxamente atados, para que possam ser outra vez desfeitos, sem grandes delongas, quando os cenários mudarem” (BAUMAN, 2004, p. 7), de forma que o que antes era considerado algo para a vida toda, até que a morte nos separe, pode ser facilmente desfeito, separado, à medida que o desgaste do tempo vai agindo sobre o relacionamento.

Este romper é encontrado nas falas de todos os entrevistados, uma vez que, sem exceções, cada um deles saiu de um relacionamento, seja esse casamento ou união estável, e hoje se enquadram em namoros, que a qualquer momento podem ser desfeitos sem grandes danos ou se declaram solteiros.

Bauman (2004), em sua pesquisa sobre amor busca esclarecer, registrar e aprender a “misteriosa fragilidade dos vínculos humanos, o sentimento de insegurança que ela inspira e os desejos conflitantes [...] de apertar os laços e ao mesmo tempo mantê-los frouxos”. (p. 8), trabalho este, que reforça a ideia central desta categoria, da grande necessidade que emerge em estar ligado, mas sem estar atado à outra pessoa. Configurando então, o relacionamento com elementos de liquidez.

Na pós-modernidade, a intenção de estar junto e ao mesmo tempo não estabelecer relações duradouras, ou seja, de ter um laço com alguém mas afrouxado, é o ponto central da ambivalência dos relacionamentos atuais, resultante, especialmente, da instabilidade

reinante na época atual, que é tida como um ambiente de incertezas e inseguranças onde previsões e mecanismos de controle não se aplicam.

O para(doxo): novo tipo de amor

Nesta categoria, é possível verificar que os idosos entrevistados querem um relacionamento duradouro, desde que este permaneça como um laço afrouxado.

Foi possível, assim, observar um novo modelo de relacionamento idealizado. Nele há o desejo por características do amor duradouro, como a manutenção de um único parceiro por toda a vida desde que, elementos essenciais do amor fluído, como a liberdade, a presença do amor em todo o período, a não coabitação, estejam presentes. Assim, a este novo modelo de relacionamento, foi dado no nome de amor híbrido, uma vez que foi identificada uma mescla de desejos do amor duradouro com os elementos do amor líquido.

Bauman (1998) fala que ao indivíduo é cobrada a responsabilidade pelo seu próprio bem-estar e ainda colocado a lidar com as incertezas e inseguranças decorrentes das perdas de referência identitária, de valores, de posição social e no momento que alguns não se sentem preparados para lidar com este ambiente social fragmentado vem a tentativa de dissociar prazer de compromisso, este último sendo visto como sinônimo de aprisionamento, revelando a fragilidade dos laços amorosos.

Freud (apud RIOS, 2008) diz que para na Psicanálise, o amor é sentimento e ação de investimento de energia psíquica (libido) sobre um objeto. Essa ligação da libido com o objeto participa de ao menos dois processos essenciais no psiquismo: a satisfação parcial do desejo e o contínuo trabalho psíquico de lapidar o eu na relação com o outro, ou seja, o amor é fonte de prazer e alicerça na construção permanente da identidade e o seu fracasso pesa sobre essas duas condições básicas para o bem-estar psíquico humano.

Vieira e Stengel (2012), traduzem essa ambiguidade presente nos desejos das relações humanas como uma prática da modernidade líquida que estendeu a relação de consumo para os relacionamentos amorosos, em que há uma forte ênfase na questão da liberdade individual, na busca de sensações prazerosas e fruição do presente e, ao mesmo tempo, uma permanência de alguns ideais românticos que colocam o vínculo amoroso como especial.

Há na fala dos cinco entrevistados uma ambiguidade que é o desejo e busca por uma relação duradoura, mas a abnegação ao ônus desta relação ser enraizada numa rotina, como se isto fosse prisão ou até mesmo uma renúncia de si mesmo.

Bauman, traz que “no líquido cenário da vida moderna, os relacionamentos talvez sejam os representantes mais comuns, agudos, perturbadores e profundamente sentidos de ambivalência” (BAUMAN, 2004, p.8). A durabilidade, antes encontrada, passa a dar lugar à liquidez, cuja configuração está presente em todos os campos pertencentes à vida humana, incluindo nos campos afetivos e emocionais.

Assim, os autores trazem que há a percepção de vivência simultânea de vários mapas, o que faz com que os sujeitos vivam vários ideais concomitantemente. Destes ideais, nota-se o amor líquido e o amor sólido como os dois grandes paradigmas amorosos reinantes na atualidade.

Considerações finais

Foi possível, por meio da pesquisa, confirmar a hipótese levantada de que os idosos vêm ressignificando suas formas de relacionamento e apurou-se um pensamento paradoxo entre os entrevistados que é o desejo de viver um relacionamento mais fluido e, ainda assim, com a pretensão de que o mesmo seja duradouro.

O desejo de segurança convive com a liquidez deste novo tempo, no qual percebe-se os compromissos como prisões e estimula a ruptura do relacionamento, caso este esteja requerendo sacrifícios do indivíduo. Baseado no amor líquido, o outro é tratado como um objeto de consumo e julgado pelo volume de prazer que ele oferece (BAUMAN, 2004).

Apesar deste apelo consumista, chamariz do amor líquido, há a percepção da presença do amor romântico, ainda que no imaginário dos pesquisados, detectados através dos desejos de viverem um relacionamento em sua completude e de forma duradoura, ainda que presentes as exigências da complexidade da modernidade líquida.

Assim, do que foi produzido e analisado, obteve-se um novo modelo de relacionamento, podendo ser chamado de amor híbrido, no qual, foi observada a construção de uma síntese entre o amor fluido e o amor romântico, traçando um novo formato.

Dessa forma, acredita-se que demais pesquisas nessa temática poderão contribuir para o enriquecimento de conhecimentos. É fato concluir que não se está perto de encontrar “uma solução perfeita do dilema entre segurança e liberdade, sempre haverá muito de uma e pouco de outra”, ainda assim o ser humano jamais deixará de procurar por essa “mina de ouro”, afinal, Mário de Andrade já eternizou: amar é verbo intransitivo.

Referências

ANDRÉ, M. E. D. A. **Etnografia da prática escolar**. Campinas: Papirus, 1995.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**. Rio de Janeiro. Zahar, 2004.

_____, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro. Zahar, 2001

_____, Z. **O Mal-Estar da Pós-Modernidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa. Edições 70, 2002. Disponível em: <https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/2%20Metodos%20quantitat%20e%20qualitat%20-%20IFES/Bauman,%20Bourdieu,%20Elias/Livros%20de%20Metodologia/Bardin%20-%201977%20-%20An%C3%A1lise%20de%20Conte%C3%BAdo.pdf>. Acesso em 22 jun 2021.

BOCK, A; FURTADO, O; TEIXEIRA, M. L. **Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia**. 13ª. ed. São Paulo: Saraiva, 1999. **Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia**. 14ª. ed. São Paulo: Saraiva, 2008.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741compilado.htm. Acesso em 05 jun 2021.

BRIGEIRO, M.; DEBERT, G. **A erotização da velhice**. Disponível em <https://www.anpocs.com/index.php/papers-36-encontro/gt-2/gt32-2/8225-a-erotizacao-da-velhice/file>. Acesso em 26 de Ago de 2021

CARVALHO, D. M. **Os desafios de envelhecer no Brasil**. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/os-desafios-de-envelhecer-no-brasil/>. Acesso em 04 jun 2021

Ciência e Tecnologia no Brasil Pesquisa FAPESP. Ed. 97. Março, 2004. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/folheie-a-ed-97/>. Acesso em 01 jun 2021.

FLEURY, H. J; ABDO, C. H. N. **Sexualidade da mulher idosa**. Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2015. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2015/v20n3/a4902.pdf>. Acesso em 25 ago 2021

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GREGORI, M. F. **Prazer e perigo**: notas sobre feminismo, sex shops e S/M. 2004. Disponível em <https://core.ac.uk/download/pdf/39038317.pdf>. Acesso em 26 de Ago de 2021

HERMSDORF, M; HEEMANN, M. **Saúde Chile e Holanda são modelos de gestão da saúde pública para idosos**. Disponível em: <https://infograficos.estadao.com.br/focas/planeje-sua-vida/chile-e-holanda-sao-modelos-de-gestao-da-saude-publica-para-idosos>. Acesso em: 27 maio 2021.

IVIC, S. **O direito dos idosos na União Europeia**. Dados [online]. 2013, v. 56, n. 1 [Acessado 27 Maio 2021], pp. 185-205. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0011-52582013000100008>>. Epub 07 Maio 2013. ISSN 1678-4588. <https://doi.org/10.1590/S0011-52582013000100008>.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LIMA, P. M. R. **Tempus fugit... carpe diem**: Poiesis, velhice e psicanálise. 2013. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/14334/1/2013_PriscillaMeloRibeirodeLima.pdf. Acesso em 27 mai 2021

LIPOVETSKY, G. **A felicidade paradoxal**: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo. Tradução de Maria Lúcia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LOPES, G. L. **O corpo educado**. Disponível em http://disciplinas.stoa.usp.br/pluginfile.php/166106/mod_resource/content/1/LOUR_Guacira-L._O-corpo-educado-pedagogias-da-sexualidade.pdf#page=24. Acesso em 21 ago 2021

MASC, S. **O olhar ao idoso no Japão e na China**. Disponível em: <https://www.ufjf.br/ladem/2013/06/28/o-olhar-ao-idoso-no-japao-e-na-china-por-silvia-masc/>. Acesso em: 27 maio 2021.

MINAYO, M.C.S.; COIMBRA JUNIOR, C.E.A., orgs. **Antropologia, saúde e envelhecimento** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. Antropologia & Saúde collection, 209 p. ISBN: 978-85-7541-304-3. Available from SciELO Books.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 8ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PAULA, R. D. **Para além da saudade**: Sexualidade, gênero, e corporalidade em bailes para a terceira idade em Goiânia. Disponível em https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/253/o/Rayza_Dantas_de_Paula.pdf. Acesso em 24 de Ago de 2021

PEIXOTO, C. **Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios:** velho, velhote, idoso, Terceira Idade. In: BARROS, Myriam M. L. de. Velhice ou Terceira Idade? 4ª ed. Rio de Janeiro: FGV, 2006

PEREIRA, A. A. S. **Discursos acerca do corpo envelhecido e percepção de si no romance Memórias de minhas putas tristes.** Uberlândia. UFU, 2017.

REIS, J. B. G; FONTES, M. A. **Sexualidade na terceira idade:** o que você precisa Saber.sobre.o.assunto?Disponívelem:<http://www.plenamente.com.br/artigo.php?FhIdArtigo=248>. Acesso em 26 ago 2021.

XAVIER, M.P. **Contrato de namoro:** Amor líquido e direito da família mínimo. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/32251/R%20-%20D%20-%20MARILIA%20PEDROSO%20XAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 01 set 2021.

Fisioterapia no pós operatório de artroplastia de quadril: revisão de literatura

Physiotherapy in the postoperative of hip arthroplasty: literature review

Julia Penachio Paiva¹

Jéssica Cecilia Beltani dos Santos²

Prof.º. Me. Jonathan Daniel Telles³

RESUMO

A artroplastia total do quadril (ATQ) é uma das cirurgias ortopédicas de maior sucesso no mundo, indicada para melhorar a qualidade de vida de pacientes com osteoartrose. O objetivo deste trabalho é avaliar a eficácia da fisioterapia para o pós operatório de artroplastia de quadril, com base em estudos, livros e artigos relacionados ao tema proposto. Este estudo é uma revisão sistemática entre o período de 2008 a 2021, com pesquisa realizada na base de dados, *PubMed*, *MedLine*, *Scielo* e *Pedro*. Foram selecionados 8 estudos com pessoas que realizaram a artroplastia do quadril. A presente revisão encontrou resultados positivos proporcionados pela prática de técnicas fisioterapêuticas sobre indivíduos na fase de pós operatório, e verificou a eficácia do tratamento fisioterapêutico.

Palavras chave: Artroplastia de quadril, Fisioterapia, Pós operatório

ABSTRACT

Total hip arthroplasty (THA) is one of the most successful orthopedic surgeries in the world, indicated to improve the quality of life of patients with osteoarthritis. The objective of this work is to evaluate the effectiveness of physiotherapy for the post-operative period of hip arthroplasty, based on studies, books and articles related to the proposed topic. This study is a systematic review between 2008 and 2021, with research carried out in the database, PubMed, MedLine, Scielo and Pedro. Eight studies were selected with people who underwent hip arthroplasty. The present review found positive results provided by the practice of physiotherapeutic techniques on individuals in the post-operative phase, and verified the effectiveness of physiotherapeutic treatment.

Keywords: Hip arthroplasty; Physiotherapy; Post-operative

Introdução

A prevalência da osteoartrite/osteoartrose é de 25% na população idosa e é uma das principais causas da incapacidade física, e a substituição da articulação é o único tratamento definitivo para OA de quadril em estágio final sintomático. (PAPALIA *et al* 2020)

A artroplastia total do quadril (ATQ) é uma das cirurgias ortopédicas de maior sucesso no mundo, com uma média anual de 1,5 milhão procedimentos, sendo indicada

¹ Acadêmica do curso de fisioterapia em Unisalesiano, Lins – SP juliapenachio.p@gmail.com

² Acadêmica do curso de fisioterapia em Unisalesiano, Lins – SP jessicabeltani080399@gmail.com

³ Administrador Prof.º. Me. Jonathan Daniel Telles; Docente em UniSalesiano, Lins – SP fisiojonathantelles@gmail.com

para melhorar a qualidade de vida de pacientes com osteoartrose/ osteoartrite. (VILLADSEN *et al*, 2014)

De acordo com Lespasio *et al* (2018), a ATQ é a melhor opção cirúrgica para pacientes com dor incontrolável e que falharam no tratamento não cirúrgico. É importante para os médicos que o paciente nestas condições não demore para optar pela ATQ, para evitar piores resultados após a cirurgia.

Após a cirurgia os pacientes apresentam sintomas de dor, contraturas, fraqueza muscular especialmente dos abdutores do quadril, e redução da capacidade de andar. Por isso um tratamento pós cirúrgico é necessário. (MATHEIS; STOGGL, 2017). A recuperação total da cirurgia pode ser complicada, devido ao estado físico do paciente pós cirurgia, que se encontra com capacidade e função física menor comparado a pessoas sem artroplastia ou sem osteoartrose. Os déficits de função (força muscular do quadril, equilíbrio e controle postural) que persiste após a cirurgia, causam compensações de movimentos e são problemas que a longo prazo se tornam importantes. (JUDD *et al*, 2018)

No pré-operatório, os pacientes já tem uma redução de força no membro afetado, e no pós-operatório essa força diminui ainda mais, reduzindo a massa muscular e a funcionalidade. Essa perda de força e função causa dificuldade na deambulação e afeta a qualidade devida do paciente. (WINTHER *et al*, 2016).

Limitações de equilíbrio também estão presentes no pós-operatório de artroplastia de quadril mesmo 1 ano após a cirurgia, devido a déficits no sistema proprioceptivo, e isso acaba gerando dificuldade para manter o controle postural. (DOMÍNGUEZ-NAVARRO *et al*, 2018)

Movimentos compensatórios na marcha devem ser corrigidos, pois estão frequentemente associados a risco de queda, fraqueza e função ruim. Ao realizar um tratamento de fortalecimento muscular e correção do movimento a função física pode ser melhorada. (JUDD *et al*, 2018)

O objetivo da fisioterapia no pós operatório inclui melhora do movimento articular, fortalecimento muscular, elasticidade dos tecidos, diminuição da dor, prevenção de complicações, suporte de peso precoce e sem dor, e máxima autonomia. (BUSATO *et al*, 2015)

Depois da cirurgia, a fisioterapia é rotina na reabilitação de pacientes com artroplastia de quadril, porém alguns estudos não conseguiram estabelecer evidencias suficientes para comprovar a eficácia da fisioterapia, isso se deve ao fato de a qualidade

das pesquisas ainda e pobre, e fazer essa avaliação pode ser muito complicada pelas variáveis metodológicas entre os estudos. (MONAGHAN *et al*, 2015).

Métodos

Este estudo realizado é uma revisão sistemática no período de 2008 a 2021, quando a pesquisa foi realizada na base de dados, *PubMed*, *MedLine*, *Scielo* e *Pedro* e na busca foram utilizados os seguintes termos/descriptores na busca foram utilizados os seguintes termos/descriptores “Rehabilitation”, “hip arthroplasty”, “Physiotherapy”, “Post surgery” “*Artroplastia de quadril*”, “Reabilitação”, “Pós-operatório”, “Fisioterapia”, com os complementos “the”, “in”, “of”, “no” e “de”. Para a realização, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: (a) publicações em português e inglês; (b) período de publicação de 2008 a 2021; (c) população-alvo composta por indivíduos em pós-operatório de artroplastia de quadril; (d) o efeito reabilitação fisioterapêutica no pós-operatório de artroplastia de quadril.

Estudos que utilizaram artigos de metanálise, revisão sistemática, revista de literatura, dissertação, monografias foram incluídos com o tema de anatomia, cinesiologia e biomecânica, artrose de quadril e artroplastia. Para os resultados e discussão foram incluídos apenas estudos de meta-análise. A seleção dos estudos foi realizada em três partes: 1ª etapa – leitura dos títulos; 2ª etapas – leitura dos resumos dos artigos selecionados na 1ª etapa - leitura dos títulos; 3ª etapa leitura na íntegra dos artigos selecionados na 2ª etapa, e inclusão de outros estudos, contendo referência desses artigos que poderiam atender aos critérios de inclusão. Dos estudos selecionados, serão analisados os seguintes aspectos: a) tipo de intervenção, b) metodologia de treinamento aplicada técnicas fisioterapêuticas utilizadas, c) resultados obtidos.

Tabela 1 – Dados dos estudos revisados sobre artroplastia de quadril

| Autores | Ano | Artigo | Metodologia | Resultados |
|-------------------------|------|--|--|--|
| MARCHISIO <i>et al.</i> | 2020 | Reabilitação acelerada <i>versus</i> reabilitação convencional na artroplastia total do quadril (ARTHA): um ensaio clínico | 48 pacientes submetidos a cirurgia de artroplastia total do quadril, randomizados em 2 grupos. Grupo A recebeu o Protocolo de Assistência Padrão. O grupo B recebeu o Protocolo de Reabilitação Acelerada. | O grupo de intervenção (A) apresentou resultados mais favoráveis na marcha, força muscular e tempo de internação |

| | | | | |
|-----------------------|------|--|---|---|
| | | randomizado, duplo cego | Fortalecimento de glúteo e coxa, e treino de marcha. | |
| UMPIERRES et al | 2014 | <i>Rehabilitation following total hip arthroplasty evaluation over short follow-up time: Randomized clinical trial</i> | 106 pacientes randomizados em 2 grupos. O grupo THAP recebeu instruções verbais e demonstrações de exercícios fisioterapêuticos para fortalecer os músculos glúteos e da coxa e treino de marcha e o grupo THAPCP recebeu as mesmas instruções e demonstrações associadas à prática diária de exercícios guiados por um fisioterapeuta. | Melhorias maiores foram observadas no grupo THAPCP do que no grupo THAP na capacidade funcional, qualidade de vida, mobilidade, força muscular, goniometria e dor |
| GIAQUINTO et al | 2008 | <i>Hydrotherapy after total hip arthroplasty: A follow-up study</i> | Setenta e quatro pacientes ATQ foram divididos em dois grupos, um grupo de hidroterapia, e um grupo controle de terapia terrestre reabilitação em hidroterapia | Dor, rigidez e função foram afetadas positivamente. A hidroterapia é recomendada após uma artroplastia de quadril. |
| RAHMANN; BRAUER; NITZ | 2009 | <i>A Specific Inpatient Aquatic Physiotherapy Program Improves Strength After Total Hip or Knee Replacement Surgery: A Randomized Controlled Trial</i> | Os participantes foram aleatoriamente designados para receber fisioterapia hospitalar suplementar, começando no dia 4: fisioterapia aquática, exercícios aquáticos inespecíficos ou fisioterapia de enfermagem adicional. Treino para Força, velocidade de marcha e capacidade funcional. | Um programa específico de fisioterapia aquática para pacientes internados tem um efeito positivo na recuperação precoce da força do quadril após a cirurgia de substituição da articulação. |
| WINTHER et al | 2018 | <i>A randomized controlled trial on maximal strength training in 60</i> | 60 pacientes com ATQ foram selecionados, sendo que o grupo MST treinou em leg press, abdução da perna | No MST aumenta a força muscular mais do que CP em pacientes com ATQ |

| | | | | |
|---------------------|------|---|--|--|
| | | <i>patients undergoing total hip arthroplasty.</i> | operada, dor, teste de caminhada de 6 minutos, O grupo PC realizou exercícios de baixa ou nenhuma carga | até 6 meses de pós-operatório. Após 1 ano de pós-operatório não teve diferença entre os grupos em relação a função e força. |
| BUSATO <i>et al</i> | 2016 | <i>Fascial Manipulation® associated with standard care compared to only standard post-surgical care for total hip arthroplasty: a randomized controlled trial</i> | Os pacientes foram randomizados em dois grupos; ambos seguiram um protocolo padrão e no grupo de estudo foi adicionado a técnica de mobilização fascial. | As sessões com mobilização fascial melhorou significativamente os resultados em comparação com o tratamento usual após ATQ. |
| MATHEIS; STÖGGL | 2017 | <i>Strength and mobilization training within the first week following total hip arthroplasty</i> | 39 pacientes foram divididos em grupo controle (mobilização passiva e ativa, instruções de marcha, drenagem linfática, exercícios de contração dos músculos da perna e do tronco, flexão e extensão do quadril e joelho, movimentos pélvicos, alongamento dos flexores do quadril), e um grupo de intervenção (igual ao grupo controle com adicional de exercícios em cross-walker, esteira, mudança de peso, propriocepção, exercícios de tração para extensão do quadril e abdução) e um | A mobilização adicional e treinamento de força do quadril com suporte total de peso, é bem tolerado e melhora dentro de uma semana a amplitude de movimento do quadril e desempenho da marcha em comparação com a fisioterapia padrão. |

| | | | | |
|-----------------------|------|--|---|--|
| MONAGHAN <i>et al</i> | 2015 | <i>Randomised controlled trial to evaluate a physiotherapy-led functional exercise programme after total hip replacement</i> | Os pacientes foram alocados para uma fisioterapia de 6 semanas Em um grupo de exercício funcional supervisionado e um grupo controle | pacientes que realizam uma terapia guiada por fisioterapia programa de exercícios funcionais entre 12 e 18 semanas após a THR pode ganhar melhora funcional em comparação com pacientes recebendo cuidados usuais. |
|-----------------------|------|--|---|--|

A maior parte dos estudos apresentou os participantes submetidos aos tratamentos propostos melhoram em comparação aos grupos controle, e chegou-se à conclusão de que as técnicas fisioterapêuticas impostas foram de grande importância para melhorar a capacidade funcional, qualidade de vida, mobilidade, força muscular, ganho de amplitude de movimento dos indivíduos submetidos a reabilitação fisioterapêutica pós artroplastia do quadril.

Discussão

Dentre os ensaios clínicos inclusos em estudo, foi observado que as técnicas fisioterapêuticas utilizadas para a reabilitação no pós operatório de quadril incluem: fortalecimento muscular, mobilidade articular, treinos de equilíbrio, treinos funcionais, técnicas de terapia manual, hidroterapia, e educação sobre os cuidados em casa.

Exercícios de fortalecimento na artroplastia de quadril

No estudo mais recente de 2020, Marchisio *et al* fizeram um estudo randomizado onde os participantes do grupo controle receberam o Protocolo de Assistência Padrão, e o grupo teste receberam o Protocolo de Reabilitação Acelerada para ATQ. Esses protocolos incluíam exercícios de fortalecimento de coxa e glúteos e treino de marcha. Os dois grupos apresentaram melhorias comparados ao pré e o pós-operatórios no quesito dor e mobilidade. A força muscular dos músculos abdutores, rotadores internos e externos do quadril foi maior no grupo de reabilitação acelerada.

Umpierres *et al* 2014, realizaram um duplo-cego randomizado em 2014, onde um grupo controle orientações sobre o protocolo de reabilitação sem a presença do fisioterapeuta, e o grupo intervenção foi acompanhado por um fisioterapeuta no mesmo protocolo. Esse protocolo era composto por exercícios de fortalecimento para os músculos glúteos e da coxa, e treino de marcha. O estudo revelou que a intervenção fisioterapêutica foi eficaz na melhora da força de força muscular, amplitude de movimento e os escores de mobilidade e dor, além disso que a presença de um fisioterapeuta é importante para evitar complicações e diminuir qualquer dano que se apresente.

Winther *et al*, em 2018 realizou um estudo randomizado em um grupo de fisioterapia convencional, que consistia em exercícios com baixa ou nenhuma carga, exercícios de aquecimento como esteira ou bicicleta, exercícios aquáticos, treinamento de equilíbrio, exercícios de amplitude de movimento, massagem e exercícios com tipoia, e o segundo grupo recebeu intervenção de treinamento de força máxima, que consistia em exercícios específicos como *leg press* e força de abdução da perna operada e aquecimento. O estudo aponta que pacientes que realizaram fisioterapia pré e pós-operatória tiveram uma diferença logo após a cirurgia, mas um ano após a cirurgia não foram encontradas diferenças entre os grupos. Este autor também relata que a intervenção de treinamento de força máxima supervisionada tem um aumento de força muscular considerável em relação a fisioterapia convencional em pacientes com ATQ até seis meses de pós-operatório.

Monaghan *et al*, em 2015 fizeram um estudo com um grupo controle e um grupo que realizava exercícios funcionais, na semana 12 de tratamento não houve diferença entre os grupos, na semana 18 o grupo de exercícios funcionais apresentou resultados funcionais melhores, e também resultados melhores no teste de caminhada de 6 minutos. Não houve diferença significativa entre os grupos referente à rigidez, à dor, à dinamometria e à saúde mental, onde ambos os grupos tiveram resultados positivos.

Treino de marcha na artroplastia de quadril

Matheis e Stöggel, em 2017, observaram uma melhora no padrão da marcha no grupo que recebeu fisioterapia intensificada com mobilização e treino de força comparado ao grupo que recebeu apenas fisioterapia convencional, porém não havia diferença na questão da força entre os grupos, sugerindo que a capacidade de caminhar

foi consequência da maior mobilidade de extensão do quadril e dos treinos de esteira no grupo intervenção. Marchisio *et al*, concluíram que a reabilitação acelerada diminui o tempo de permanência hospitalar, contribuiu para início precoce do treinamento da marcha e aumento da força de alguns grupamentos musculares do quadril.

Hidroterapia na artroplastia de quadril

Giaquinto *et al* concluíram em 2018 um estudo randomizado onde um grupo recebia fisioterapia convencional, e o outro recebia fisioterapia aquática. Eles mostraram que os exercícios subaquáticos fortalecem os músculos, restauram as articulações após a lesão, alívio da dor e deformidades articulares, e os efeitos físicos da água promovem uma recuperação rápida no pós-operatório. Além disso, a água colabora para a melhora do humor e a socialização do paciente. Uma melhora significativa foi comprovada ao longo do tempo com ambos os grupos, apesar de que a hidroterapia teve um score mais alto nas áreas de dor, rigidez e função o que indica que a esta é muito eficaz e indicada para o tratamento pós-cirúrgico de ATQ. Os escores WOMAC obtidos dos pacientes com ATQ mostram que há grande melhora no estado funcional dos pacientes com a fisioterapia aquática considerando a rigidez e a dor, visando a alta funcional do paciente.

Rahmann, Brauer e Nitz mostraram que a fisioterapia aquática em internação é tão eficaz quanto a fisioterapia ambulatorial para melhorar o alcance, a velocidade de caminhada e a função. O efeito da pressão hidrostática quando imerso a 1,2 m é maior do que a pressão arterial diastólica, e acredita-se que esse aumento graduado na pressão com o aumento da profundidade ajude na resolução do edema. Com isso o inchaço medido pela circunferência do joelho entre os 2 grupos teve uma diferença de 3,7cm. Giaquinto *et al* em 2009 afirmaram também que os pacientes que são submetidos ao tratamento na água tem uma sensação agradável, pois pela força de empuxo passa a segurança que o paciente tanto precisa no pós-operatório, levando assim o indivíduo a ver o retorno dos movimentos normais e favorecendo as relações sociais e o bem-estar.

Amplitude de movimento na artroplastia de quadril

Umpierres *et al* 2014, revelam que os pacientes que passam pelo protocolo de reabilitação fisioterapêutica pós ATQ tem índices melhores de ganho de amplitude de movimento comparado aos pacientes que não fazem o acompanhamento pós artroplastia

total de quadril, contribuindo assim para a utilização da fisioterapia nos pós ATQ.

Busato *et al* 2016, dividiram os pacientes em um grupo controle que recebeu fisioterapia padrão e um grupo de estudo em que recebeu fisioterapia padrão e técnica de mobilização facial. Houve melhoras significativas em ambos os grupos, porém o tratamento associado com técnicas de mobilização facial em reabilitação pós-cirúrgica resultou em maiores resultados em relação a amplitude de movimento do quadril em flexão, extensão e abdução, em comparação com o grupo controle. Matheis e Stöggel 2017, também observaram além de uma melhora da amplitude de extensão do quadril do grupo intervenção, uma melhora na abdução e da flexão. As pontuações pós-cirurgia foram até melhores do que as pré-cirúrgicas.

Nossa revisão demonstrou que diferentes estudos buscam justificar a eficácia da fisioterapia no pós-operatório da artroplastia de quadril, que é uma das cirurgias ortopédicas mais comuns.

Conclusão

A presente revisão contribuiu para apontar a dificuldade das pesquisas e estudos sobre a reabilitação fisioterapêutica até o momento e encontrou resultados positivos com base nas metodologias utilizadas nos estudos e artigos apresentados, evidenciando que a fisioterapia é importante e proporciona melhora nos quesitos de mobilidade do quadril, equilíbrio, fortalecimento muscular, capacidade funcional e acelera o processo de independência. Foi possível observar que existem muitas técnicas fisioterapêuticas que podem ser usadas durante a reabilitação e trazer benefícios ao tratamento. Porém, cada estudo utilizou protocolos diversos, sendo necessário definir qual a melhor e mais segura diretriz para ser seguida.

REFERÊNCIAS

BUSATO, Massimo; QUAGLIATI, Cristian; MAGRI, Lara; FILIPPI, Alessandra; SANNA, Alberto; BRANCHINI, Mirco; MARCHAND, Aurelie Marie; STECCO, Antonio. **Fascial Manipulation® associated with standard care compared to only standard post-surgical care for total hip arthroplasty: a randomized controlled trial.** PM&R. 2016.

DOMÍNGUEZ-NAVARROA, Fernando; IGUAL-CAMACHOA, Celedonia; SILVESTRE-MUÑOZ, Antonio; ROIG-CASASÚS, Sergio; BLASCO, José María. **Effects of balance and proprioceptive training on total hip and knee replacement rehabilitation: A systematic review and meta-analysis.** Gait & Posture. 2018

GIAQUINTO , S.; CIOTOLA, E.; DALL'ARMI , V.; MARGUTTI, F. **Hydrotherapy after total hip arthroplasty: A follow-up study.** Elsevier Ireland Ltd. 2009.

HALL, Susan J. **Biomecânica Básica.** 7ªed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

LESPASIO, Michelle J; SULTAN, Assem A; PIUZZI, Nicolas S; KHLOPAS, Anton; HUSNI, M Elaine; MUSCHLER, George F; MONT, Michael A. **Hip Osteoarthritis: A Primer.** The Permanente Journal. 2018.

MARCHISIO, Angela Elizabeth; RIBEIRO, Tiango Aguiar; UMPIERRES, Carolina Sant'Anna; GALVÃO, Livia; ROSITO, Ricardo; MACEDO, Carlos Alberto De Souza; GALIA, Carlos Roberto. Reabilitação acelerada versus reabilitação convencional na artroplastia total do quadril (ARTHA): um ensaio clínico randomizado, duplo cego. **Rev. Col. Bras.** 2020.

MATHEIS, Clarissa; STÖGGL, Thomas. Strength and mobilization training within the first week following total hip arthroplasty. **Journal of Bodywork & Movement Therapies.** 2017.

MONAGHAN, B; CUNNINGHAM, P; HARRINGTON, P; HING, W; BLAKE, C; CUSACK, T. Randomised controlled trial to evaluate a physiotherapy-led functional exercise programme after total hip replacement. **Physiotherapy.** 2015.

PAPALIA , Rocco; CAMPI, Stefano; VORINI ,Ferruccio; ZAMPOGNA, Biagio; VASTA, Sebastiano; PAPALIA, Giuseppe; FOSSATI, Chiara; TORRE, Guglielmo; DENARO, Vincenzo. The Role of Physical Activity and Rehabilitation Following Hip and Knee Arthroplasty in the Elderly. **J. Clin. Med.** 2020.

RAHMANN , Ann E ; BRAUER, Sandra G ; NITZ, Jennifer C. A specific inpatient aquatic physiotherapy program improves strength after total hip or knee replacement surgery: a randomized controlled trial. **Arch Phys Med Rehabil.** 2009.

UMPIERRES, Carolina Sant'anna; RIBEIRO, Tiango Aguiar; MARCHISIO, Ângela Elisabete; GALVÃO, Livia; BORGES, Ingrid Nemitz Krás; MACEDO, Carlos Alberto de Souza; GALIA, Carlos Roberto. Rehabilitation following total hip arthroplasty evaluation over short follow-up time: Randomized clinical trial. **JRRD.** 2014.

VILLADSEN, Allan; OVERGAARD, Søren; HOLSGAARD-LARSEN, Anders; CHRISTENSEN, Robin; ROOS, Ewa M. Postoperative effects of neuromuscular exercise prior to hip or knee arthroplasty: a randomised controlled trial. **Ann Rheum Dis.** 2014.

WINTHER, Siri B; FOSS, Olav A; HUSBY, Otto S; WIK, Tina S; KLAKSVIK, Jomar; HUSBY, Vigdis S. A randomized controlled trial on maximal strength training in 60 patients undergoing total hip arthroplasty. **EPUB.** 2018.

Efeitos agudo da manipulação articular na dor e limiar de dor por pressão em indivíduos com pontos gatilho miofascial no músculo trapézio superior: ensaio clínico controlado e randomizado

Acute Effects of Joint Manipulation on Pain and Pressure Pain Threshold in Individuals With Myofascial Trigger Points in the Superior Trapezius Muscle: Randomized Controlled Clinical Trial

Matheus Dias Gregório ¹
Yves Hernandes Dias ²
Tainá Ferreira Carvalho ³
Jonathan Daniel Telles ⁴
Jovira Maria Sarraceni ⁵

RESUMO

Os pontos gatilhos miofasciais são uma das principais síndromes de dor no pescoço, caracterizada por dor local e sensibilidade muscular com presença de nódulos sensíveis na banda muscular. A manipulação pode ser utilizada de forma isolada ou combinada. O objetivo da pesquisa foi averiguar os efeitos imediatos da manipulação isolada ou combinada para dor e limiar de dor por pressão. Foi desenvolvido ensaio clínico controlado e randomizado. Concluiu-se que a manipulação articular cervical somada a manipulação torácica foi mais efetiva para reduzir a dor de ponto gatilho do músculo trapézio do que a manipulação cervical ou torácica aplicada isoladamente. Não houve diferença em relação ao limiar de dor por pressão. Sugere-se que mais estudos sejam realizados, buscando concretizar possíveis efeitos.

Palavras-chaves: Dor musculoesquelética; Manipulação articular; Pontos gatilhos miofascial.

ABSTRACT

Myofascial trigger points are one of the main neck pain syndromes, characterized by local pain and muscle sensitivity with the presence of sensitive nodules in the muscle band. Manipulation can be used alone or in combination. The objective of the research was to investigate the immediate effects of isolated or combined manipulation on pain and pressure pain threshold. A controlled and randomized clinical trial was developed. It was concluded that cervical joint manipulation plus thoracic manipulation was more effective in reducing trapezius muscle trigger point pain than cervical or thoracic manipulation applied alone. There was no difference in relation to the pressure pain

¹ Acadêmico do 10º termo do curso de Fisioterapia Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, gregoriomatheus16@gmail.com

² Acadêmico do 6º termo do curso de Fisioterapia Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, yveshdias@gmail.com

³ Acadêmica do 10º termo do curso de Fisioterapia Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, tainafcarvalho97@hotmail.com

⁴ Fisioterapeuta, Mestre em Fisioterapia; Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, fisiojonathantelles@gmail.com

⁵ Administradora, Mestre em Administração; Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins, jo@unisalesiano.edu.br

threshold. It is suggested that more studies be carried out, seeking to clarify possible effects.

Keywords: Musculoskeletal pain; Joint manipulation; Myofascial trigger points; Musculoskeletal pain.

Introdução

O ponto-gatilho miofascial (PGM) tem sido considerado uma das principais causas de síndrome da dor miofascial (SDM) (30-85%) em indivíduos com dor musculoesquelética, como a dor no pescoço. Pontos gatilho miofascial é uma condição, que está associada com dor regional e sensibilidade muscular caracterizada pela presença de nódulos hipersensíveis dentro de bandas tensas do músculo. São definidos como discretas áreas de sensibilidade muscular em bandas tensas de músculo que são espontaneamente dolorosas (Ziaieifar *et al.*, 2019). Na região da cabeça e pescoço, os pontos-gatilho dos músculos cervicais frequentemente incitam e perpetuam. O manejo requer a identificação e o controle do maior número possível de fatores perpetuantes (postura, mecânica corporal, estresse psicológico ou depressão, falta de sono ou nutrição) (Jaeger, 2013). Eles também podem se desenvolver como resultado do treinamento atlético e tensão muscular, ou podem estar relacionados a uma condição física, como uma hérnia de disco ou artrite. Os pontos-gatilho geralmente ocorrem no tronco, mais comumente nos ombros e pescoço, e não se desenvolvem nos braços ou pernas. Existem dois tipos diferentes de pontos-gatilho: ativos e latentes (Money, 2017).

Alguns estudos têm demonstrado a potencial relevância de pontos-gatilho miofascial latente. De fato, sua presença pode causar alterações do padrão de ativação. Também foi sugerido que os pontos-gatilho latentes aumentaram a sensibilidade nociceptiva e alterações da atividade simpática induzidas por pontos-gatilho miofascial latente estimulação nociceptiva têm sido investigadas. No entanto, indivíduos, mesmo assintomáticos, podem ter pontos-gatilho, e alta prevalência de pontos-gatilho são encontrados no pescoço e regiões escapulares (Oliveira-Campelo *et al.*, 2013).

A formação dos pontos-gatilho ainda não tem uma definição única, alguns estudos têm demonstrado que as causas mais comuns são: traumas, fadiga por uso excessivo, disfunções articulares, lesões das fibras musculares e fatores psicológicos. Esses são fatores que pode desencadear em uma quantidade diminuída de nutrientes e oxigênio nas

células musculares, esses fatores vêm a causar um aumento da capacidade metabólica teciduais (Charles *et al.*, 2019).

Dentro do campo da terapia manual existem várias intervenções eficazes, uma delas é a manipulação articular de baixa amplitude e alta velocidade, conhecida com *thrust* articular. Os principais efeitos oferecidos por essa técnica tem características neurofisiológicas mediado por estruturas da medula espinhal e áreas supraespinhais, várias respostas neuroquímicas são liberadas após aplicação da manipulação, causando alterações nas respostas músculo-reflexogênicas, processamento somatossensorial, excitabilidade motora central, alterações neuroplásticas cerebrais, atividade do neurônio motor, atividade simpática, sensibilização central e síndrome de *Hoffmann* respostas reflexas (reflexo H) (Haleema; Riaz, 2021). As intervenções de terapia manual são populares entre profissionais da saúde, os resultados obtidos com essa técnica provêm de crenças do paciente, expertise do profissional e ambiente. Um modelo sugerindo os efeitos da terapia manual aponta respostas neurofisiológicas sistêmicas levando a inibição da dor (Bialosky *et al.*, 2018).

As intervenções de terapia manual têm demonstrado uma estratégia eficaz para dor e limiar de dor por pressão em indivíduos com *trigger points* miofasciais. Entre as modalidades de terapia manual, as técnicas combinadas e redução aferente são as mais eficazes para limiar de dor por pressão (PPT) (Guzmán *et al.*, 2022). Outros estudos demonstraram eficácia tanto para músculos e déficits articulares, foi observado uma mudança imediata na sensibilidade e limiar de dor por pressão em pontos gatilhos no músculo trapézio superior após uma única técnica de manipulação cervical direcionada aos níveis C3 – C4. Os resultados demonstraram diminuição imediata da ativação elétrica basal, sensibilidade e limiar de dor por pressão do músculo trapézio superior (Ganesh *et al.*, 2016).

Métodos

Esse ensaio clínico randomizado foi realizado na Clínica de Reabilitação Física Dom Bosco – Unisalesiano – Lins/SP; R. Dom Bosco – Vila Alta, Lins – SP, 16400-505. Entre junho de 2023 a julho 2023 e o recrutamento dos indivíduos foi realizado em convites presenciais no UniSALESIANO de Lins e postagens nas redes sociais dos pesquisadores do estudo.

Os participantes inclusos foram submetidos a uma avaliação para fornecer seus dados pessoais como; nome, idade, peso e altura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido após isso realizaram o exame físico utilizando um algômetro de pressão para identificar dados como; dor e limiar de dor por pressão do músculo trapézio fibras superiores.

Os participantes foram estratificados e randomizados por meio do site <http://www.randomization.com>, no qual foram inseridas informações como o tamanho da amostra e o número de grupos.

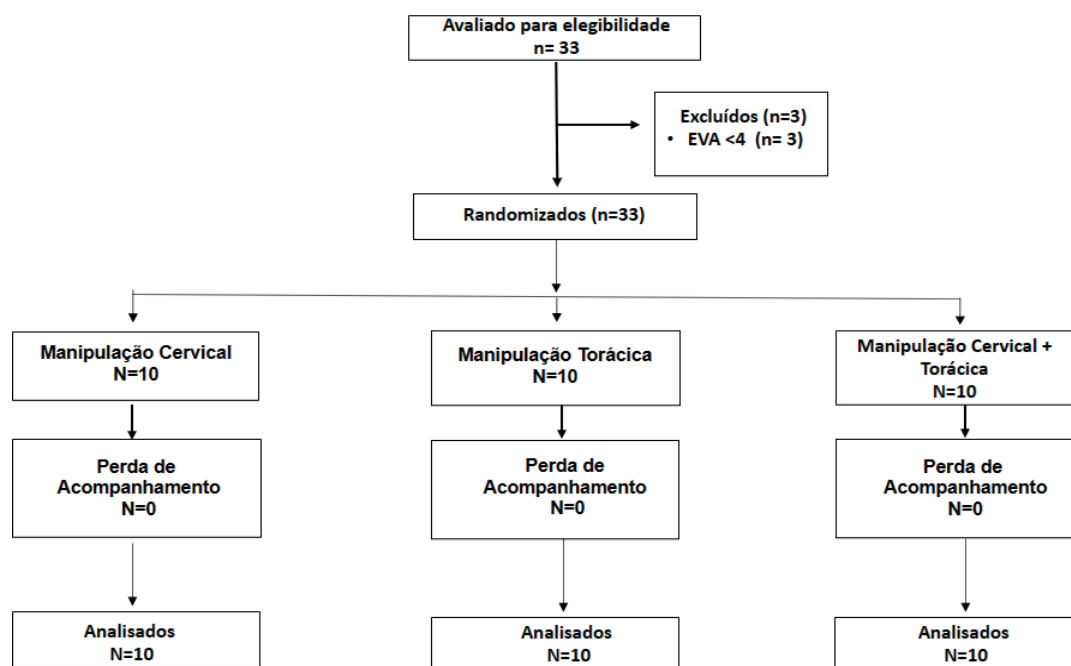
Os voluntários serão alocados em três grupos; manipulação cervical isolado (MCI), manipulação torácica isolada (MTI) ou manipulação combinada cervical + torácica (MC).

Participantes

Um total de 30 indivíduos com idade de 18 – 30 anos de ambos os sexos, que apresente pontos- gatilho e aumento de tensão do músculo trapézio fibras superiores que pode ser detectada a palpação, nódulo na banda tensa determinado com dígito algometria e uma pressão de 2,5Kg com algômetro cause dor acima de 4 na escala visual analógica (Figura 1).

Foram excluídos participantes que foram submetidos a cirurgias na coluna ou que apresentarem estenose do canal medular, fratura vertebral, espondilolistese, câncer, infecções agudas, doenças hemorrágicas, tuberculose ativa, trombose venosa profunda recente, osteoporose, doenças reumatológicas, metabólicas, cardiorrespiratórias, cefaleias ou apresentar qualquer lesão musculoesquelética que os impeçam de participar da pesquisa, bem como ter utilizado drogas analgésicas ou anti-inflamatórias e manipulação articular nas últimas 48 horas e que apresente quaisquer característica de dor nociplástica.

Figura I – Diagrama de fluxo.



Fonte: Autores (2023).

Procedimentos

Os participantes foram submetidos à avaliação onde foi feita a aplicação da Escala Visual Analógica para identificar a intensidade da dor (0 a 10) e algometria para identificar o limiar de dor por pressão do músculo trapézio superior, após avaliação outro pesquisador entrou na sala e de acordo com a randomização feita aplicava a técnica de acordo com o grupo que foi alocado, receberam manipulação cervical ou manipulação torácica ou ambas as manipulações.

Após o procedimento, houve um intervalo de 5 minutos e os participantes tiveram uma avaliação pós-intervenção, finalizado a reavaliação os participantes finalizavam sua participação na pesquisa.

Limiar de dor por pressão

Através de uma palpação no trapézio superior com auxílio de um algômetro, aparelho que tem como característica avaliar e medir a tolerância e percepção da dor em Kgf. Para mensuração o indivíduo ficará em uma posição sentada (Piovesan *et al.*, 2001), onde o avaliador achará o ponto de tensão mais dolorido da banda muscular, será marcado com uma caneta, em seguida será realizado três pressões, o valor será obtido quando a pressão digital causar percepção de dor relatada pelo participante, nesse

momento ele dirá “dor” assim foi pausado a pressão e anotado o valor obtido pelo aparelho. O instrumento de avaliação será um algômetro de pressão da marca *novotest – digital force gauge - model: SF-2*.

Figura II – Algômetro de pressão.



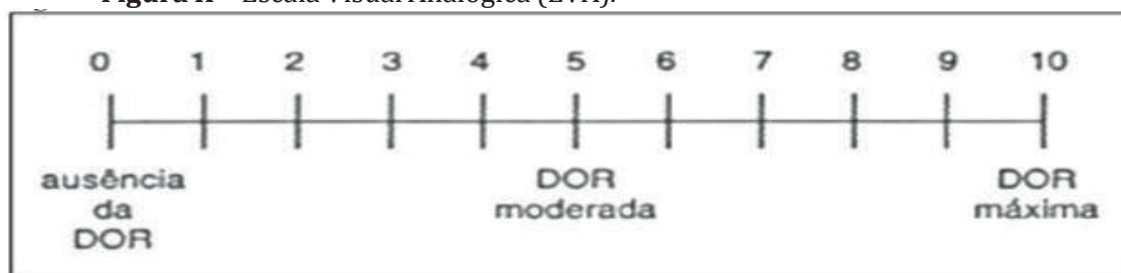
Fonte: Autores (2023).

Escala Visual Analógica

Escala visual analógica (EVA) de intensidade sensorial e magnitude afetiva foram validadas como medidas de escala de razão para dor crônica e experimental (Figura 2) (Price *et al.*, 1983). Para avaliação da EVA o indivíduo em posição sentado com um algômetro recebeu uma pressão de 2,5Kg de pressão, de acordo com está pressão o indivíduo relatou sua intensidade de dor de 0 a 10, 0/ sem dor e 10/ pior dor já sentiu.

A pressão foi realizada uma única vez para obtenção do valor da EVA. O instrumento de avaliação será um algômetro de pressão da marca *novotest – digital force gauge - model: SF-2*.

Figura II – Escala Visual Analógica (EVA).



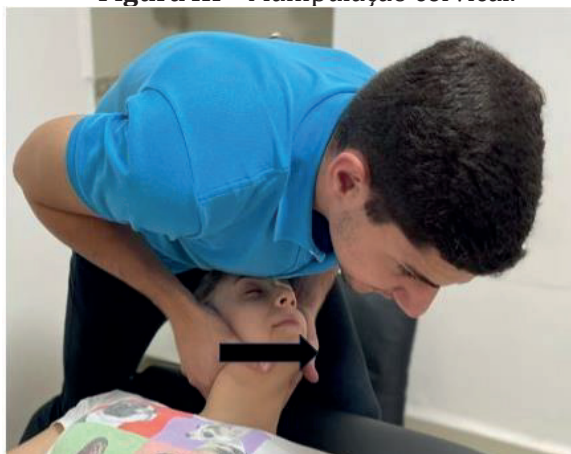
Fonte: Naime, 2013, p.13.

Manipulação cervical

O pesquisador realizou um impulso de alta velocidade e baixa amplitude (HVLA) no segmento mais sintomático da coluna cervical e lado de restrição no teste de lateralização cervical. A direção de impulso, e o número de dois impulsos e era baseado na avaliação individualizada do paciente (Griswold *et al.*, 2018).

O fisioterapeuta irá se posicionar na cabeceira da maca e, com a falange média do segundo dedo de uma das mãos irá apoiar lateralmente sobre os processos articulares das vértebras selecionadas e com a mão contralateral irá apoiar a face oposta do voluntário e então, o pesquisador irá realizar uma inclinação homolateral até o segmento selecionado e rotação contralateral até a barreira tecidual para assim, realizar o impulso manipulativo em rotação com alta velocidade e curta amplitude. (Figura 3) (Fernández-De-Las-Peñas *et al.*, 2008).

Figura III – Manipulação cervical.



Fonte: Autores (2023).

Manipulação torácica

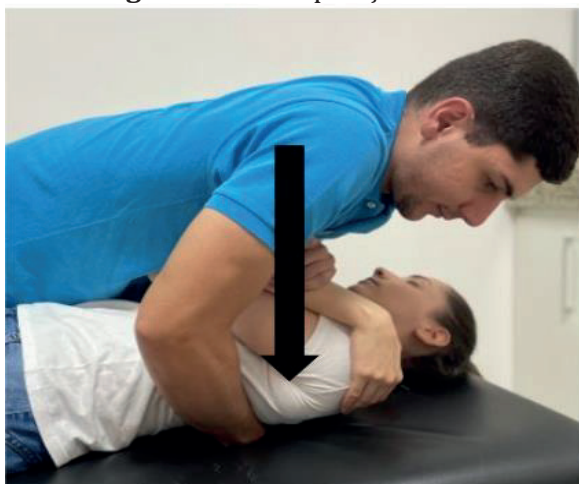
A manipulação da torácica alta foi realizada com o paciente em supino. Para esta técnica, o paciente segurou seus braços e antebraços no peito com os cotovelos alinhados em uma direção supero-inferior.

O terapeuta entrou em contato com os processos transversais das vértebras inferiores do segmento de movimento alvo com a eminência tánar e falange média do terceiro dígito. A alavanca superior foi localizada ao segmento de movimento alvo adicionando rotação e curva lateral em direção ao terapeuta, enquanto a mão inferior

usou pronação e desvio radial para alcançar rotação para e momentos de desvio lateral, respectivamente.

O espaço inferior ao processo xifoide e a margem costochondral do terapeuta foi utilizado como ponto de contato contra os cotovelos do paciente para fornecer uma manipulação na direção anterior a posterior visando a torácica alta bilateralmente. (Figura 4) (Dunning *et al.*, 2016).

Figura III – Manipulação torácica.



Fonte: Autores (2023).

Aos indivíduos alocados no grupo manipulação combinada, será seguida uma ordem de aplicação das técnicas, sendo; primeira aplicação da manipulação cervical em seguida aplicação da manipulação torácica.

Metodologia de análise de dados

A análise dos dados será realizada por meio do *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 20.0. Os dados serão apresentados em média e desvio padrão e por meio de técnicas descritivas, tais como gráficos e tabelas.

A normalidade dos dados será avaliada através do teste de normalidade de Shapiro Wilk, e caso apresentem distribuição normal serão submetidos à análise de variância (ANOVA) mista de medidas repetidas (entre sujeitos e intra sujeitos). Na presença de diferença significativa ($p < 0,05$) será aplicado o teste de *post hoc* de Tukey.

Resultados

Tabela I – Características demográficas dos participantes de cada grupo.

| Características | Manipulação Cervical (n=10) | Manipulação Torácica (n=10) | Manipulação Cervical + Torácica (n=10) |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
|-----------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|

| Sexo n (%) | | | |
|------------------------------------|-----------|-----------|----------|
| Masculino | 4 (40%) | 3 (30%) | 1 (10%) |
| Feminino | 6 (60%) | 7 (70%) | 9 (90%) |
| Idade, anos (média±DP) | 19,9±0,73 | 20,9±1,44 | 21±1,9 |
| IMCKg/m ² (média±DP) | 24,05±5,9 | 27,5±6,9 | 24,9±3,3 |
| Lado Manipulado n (%) | | | |
| Direito | 6 (60%) | 7 (70%) | 7 (70%) |
| Esquerdo | 4 (40%) | 3 (3%) | 3 (30%) |

Fonte: Autores (2023).

As médias da EVA para todos os grupos são mostradas na Tabela 2. Houve diferença significativa para a medida da EVA na interação entre grupo ($p=0,009$) onde MA cervical e torácica mostrou redução da EVA em relação a MA cervical ($p=0,05$), e MA cervical e torácica mostrou redução da EVA em relação a MA torácica ($p=0,004$) para a medida pós-intervenções. Não foi observada diferença significativa entre MA cervical e MA torácica ($p=0,23$).

Tabela III – Média ± DP (desvio padrão) da escala visual analógica (EVA) da linha de base, pós-intervenção e a porcentagem de alteração encontrada.

| Grupos | Tempos | | |
|------------------------|---------------|------------------|----------------|
| | Linha de base | Pós intervenções | % de alteração |
| MA cervical | 6,9 ± 0,9 | 5,5 ± 1,7 | -21% |
| MA torácica | 5,7 ± 1,6 | 5,1 ± 2,0 | -10% |
| MA cervical e torácica | 6,7 ± 1,5 | 3,3 ± 2,9 | -50% *# |

MA. Manipulação articular. EVA. Escala visual analógica.

Porcentagem de alteração da EVA para os grupos MA cervical, MA torácica e MA cervical e torácico (média±DP). Diferenças da linha de base.

* Indica que a MA torácica e cervical é significativamente diferente de MA cervical ($p=0,05$).

Indica MA cervical e torácica é significativamente diferente de MA torácica ($p=0,04$).

Fonte: Autores (2023).

Tabela IIIII – Média ± DP (desvio padrão) do limiar de dor por pressão (LDP) expresso em quilogramas da linha de base, pós-intervenções e a porcentagem de alteração encontrada.

| Grupos | Tempos | | |
|------------------------|---------------|------------------|----------------|
| | Linha de base | Pós intervenções | % de alteração |
| MA cervical | 2,3 ± 0,6 | 2,4 ± 0,7 | -3% |
| MA torácica | 2,3 ± 1,4 | 2,5 ± 1,6 | -9% |
| MA cervical e torácica | 1,9 ± 0,5 | 2,2 ± 0,4 | -21% |

MA. manipulação articular.

Porcentagem de alteração do LDP para os grupos MA cervical, MA torácica e MA cervical e torácica (média ± EP). Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos.

Fonte: Autores (2023).

Discussão

Nesse estudo controlado e randomizado, os resultados gerais atuais sugerem que a combinação do impulso cervical e torácico é superior a um impulso isolado destas áreas para dor, mas não para o limiar de dor por pressão em indivíduos com pontos gatilhos miofasciais do músculo trapézio superior.

A terapia manipulativa espinal tem sido proposta para provocar hipoalgesia na área de tratamento, mas também em locais distais (Coronado *et al.*, 2017). Mudanças na percepção da dor após a manipulação também foram explicadas com base nos mediadores periféricos, medulares e mecanismos supraespinais (McDevitt *et al.*, 2015). A hipótese de que esta resposta hipoalgésica e autonômica coordenada pode ser o resultado da ativação de vias inibitórias descendentes no sistema nervoso central, especificamente, eles sugerem que a manipulação articular ativa a substância cinzenta periaquedutal (PAG) (Skyba *et al.*, 2003).

Bialosky *et al.*, 2018, sugere que a força mecânica aplicada na terapia manual pode resultar em respostas neurofisiológicas sistêmicas e conseqüentemente ocasionar a inibição da dor. De acordo com esse raciocínio este estudo procurou avaliar se a associação da manipulação em duas áreas diferentes da coluna vertebral possa causar um efeito maior, pensando que essas respostas neurofisiológicas tenham efeitos somatório para inibição da dor.

Um estudo demonstrou a eficácia da manipulação cervicotorácica no limiar de dor por pressão no músculo trapézio superior quando comparado com alongamento manual (Hanney *et al.*, 2017). Outro estudo demonstrou que a manipulação associada ao TENS apresenta resultados superiores compara a utilização isolada das intervenções no limiar de dor por pressão em indivíduos assintomáticos (Telles *et al.*, 2021). Em pacientes assintomáticos a combinação de várias manipulações da coluna vertebral não trouxe resultados significativos para limiar de dor por pressão, já em indivíduos sintomáticos esse efeito pode ter relação com neuromoduladores relacionados a dor (Jordon *et al.*, 2017).

Uma revisão sistemática com meta-análise mostrou a eficácia da manipulação articular em indivíduos com dor cervical aguda, a manipulação pode ser utilizada de forma isolada ou associada a outras intervenções (Chaibi, Stavem, Rusell, 2021). A

manipulação articular já é apresentada em vários guias de prática clínica para o tratamento da dor cervical aguda ou crônica.

A terapia manual cervical juntamente com a torácica reduziu a dor cervical e a incapacidade cervical associada de forma mais eficaz que a terapia manual cervical isoladamente (Arsh *et al.*, 2020).

Conclusão

Através dos resultados obtidos, pode-se concluir que a manipulação articular cervical somada com a manipulação torácica foi mais efetiva para reduzir a dor de ponto gatilho miofascial do músculo trapézio do que a manipulação cervical ou torácica aplicada de forma isolada. Não houve diferença em relação ao limiar de dor por pressão. Sugere-se que haja mais estudos buscando os efeitos agudos das manipulações, para que potencialize cada vez mais os tratamentos em relação a pontos-gatilho.

Referências

ARSH A, DARAIN H, IQBAL M, RAHMAN MU, ULLAH I, KHALID S. Effectiveness of manual therapy to the cervical spine with and without manual therapy to the upper thoracic spine in the management of non-specific neck pain; a randomized controlled trial. **J Pak Med Assoc.** 2020 Mar;70(3):399-403.

BIALOSKY JE, BENECIUK JM, BISHOP MD, CORONADO RA, PENZA CW, SIMON CB, GEORGE SZ. Unraveling the Mechanisms of Manual Therapy: Modeling an Approach. **J Orthop Sports Phys Ther.** 2018 Jan;48(1):8-18.

CHAIBI A, STAVEM K, RUSSELL MB. Spinal Manipulative Therapy for Acute Neck Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. **J Clin Med.** 2021 Oct 28;10(21):5011.

CHARLES D, HUDGINS T, MACNAUGHTON J, NEWMAN E, TAN J, WIGGER M. A systematic review of manual therapy techniques, dry cupping and dry needling in the reduction of myofascial pain and myofascial trigger points. **J Bodyw Mov Ther.** 2019 Jul;23(3):539-546.

CORONADO RA, GAY CW, BIALOSKY JE, CARNABY GD, BISHOP MD, GEORGE SZ. Changes in pain sensitivity following spinal manipulation: a systematic review and meta-analysis. **J Electromyogr Kinesiol.** 2012; 22:752-67.

DEVOCHT, J. W., PIKAS, J. G.; WILDER, D. G. Spinal manipulation alters electromyographic activity of paraspinal muscles: a descriptive study. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.** Vol. 7, n. 28, p. 465-71, 2005.

DUNNING JR, BUTTS R, MOURAD F, YOUNG I, FERNANDEZ-DE-LAS PEÑAS C, HAGINS M, STANISLAWSKI T, DONLEY J, BUCK D, HOOKS TR, CLELAND JA. Upper cervical and upper thoracic manipulation versus mobilization and exercise in patients with cervicogenic headache: a multi-center randomized clinical trial. **BMC Musculoskelet Disord.** 2016 Feb 6; 17:64.

FERNÁNDEZ-DE-LAS-PEÑAS C, ALONSO-BLANCO C, CLELAND JA, RODRÍGUEZ-BLANCO C, ALBURQUERQUE-SENDÍN F. Changes in pressure pain thresholds over C5-C6 zygapophyseal joint after a cervicothoracic junction manipulation in healthy subjects. **J Manipulative Physiol Ther.** 2008 Jun;31(5):332-7.

GANESH GS, SINGH H, MUSHTAQ S, MOHANTY P, PATTNAIK M. Effect of cervical mobilization and ischemic compression therapy on contralateral cervical side flexion and pressure pain threshold in latent upper trapezius trigger points. **J Bodyw Mov Ther.** 2016 Jul;20(3):477-83.

GRISWOLD D, LEARMAN K, KOLBER MJ, O'HALLORAN B, CLELAND JA. Pragmatically Applied Cervical and Thoracic Nonthrust Manipulation Versus Thrust Manipulation for Patients With Mechanical Neck Pain: A Multicenter Randomized Clinical Trial. **J Orthop Sports Phys Ther.** 2018 Mar;48(3):137-145.

GUZMÁN PAVÓN MJ, CAVERO REDONDO I, MARTÍNEZ VIZCAÍNO V, FERRI MORALES A, LORENZO GARCÍA P, ÁLVAREZ BUENO C. Comparative Effectiveness of Manual Therapy Interventions on Pain and Pressure Pain Threshold in Patients With Myofascial Trigger Points: A Network Meta-analysis. **Clin J Pain.** 2022 Dec 1;38(12):749-760.

HALEEMA B, RIAZ H. Effects of thoracic spine manipulation on pressure pain sensitivity of rhomboid muscle active trigger points: A randomized controlled trial. **J Pak Med Assoc.** 2021 Jul;71(7):1720-1724.

HANNEY WJ, PUENTEDURA EJ, KOLBER MJ, LIU X, PABIAN PS, CHEATHAM SW. The immediate effects of manual stretching and cervicothoracic junction manipulation on cervical range of motion and upper trapezius pressure pain thresholds. **J Back Musculoskelet Rehabil.** 2017 Sep 22;30(5):1005-1013.

JAEGER B. Myofascial trigger point pain. **Alpha Omegan.** 2013;106(1-2):14-22.

JORDON MK, BEATTIE PF, D'URSO S, SCRIVEN S. Spinal manipulation does not affect pressure pain thresholds in the absence of neuromodulators: a randomized controlled trial. **J Man Manip Ther.** 2017 Sep;25(4):172-181.

MCDEVITT A, YOUNG J, MINTKEN P, CLELAND J. Regional interdependence and manual therapy directed at the thoracic spine. **J Man Manip Ther.** 2015; 23:139-46.

MONEY S. Pathophysiology of Trigger Points in Myofascial Pain Syndrome. **J Pain Palliat Care Pharmacother.** 2017 Jun;31(2):158-159.

NAIME, F. F. **Manual do tratamento da dor: dor aguda e dor de origem oncológica: tratamento não invasivo.** Barueri, SP: Manole, 2013. p. 18 -19.

OLIVEIRA-CAMPELO NM, DE MELO CA, ALBURQUERQUE-SENDÍN F, MACHADO JP. Short- and medium-term effects of manual therapy on cervical active range of motion and pressure pain sensitivity in latent myofascial pain of the upper trapezius muscle: a randomized controlled trial. **J Manipulative Physiol Ther.** 2013 Jun;36(5):300-9.

PIOVESAN, E. J., TATSUI, C. E., KOWACS, P. A., LANGE, M. C., PACHECO, C. E WERNECK, L. C. (2001). Utilização da algometria de pressão na determinação dos limiares de percepção dolorosa trigeminal em voluntários sadios: um novo protocolo de estudos. **Arq Neuropsiquiatr**, 59(1), 92-96.

PRICE DD, MCGRATH PA, RAFII A, BUCKINGHAM B. The validation of visual analogue scales as ratio scale measures for chronic and experimental pain. **Pain.** 1983 Sep;17(1):45-56.

SKYBA DA, RADHAKRISHNAN R, ROHLWING JJ, WRIGHT A, SLUKA KA. Joint manipulation reduces hyperalgesia by activation of monoamine receptors but not opioid or GABA receptors in the spinal cord. **Pain.** 2003 Nov;106(1-2):159-68.

TELLES JD, SCHIAVON MAG, COSTA ACS, RAMPAZO ÉP, LIEBANO RE. Hypoalgesic Effects of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Combined With Joint Manipulation: A Randomized Clinical Trial. **J Manipulative Physiol Ther.** 2021 Mar;44(3):244-254.

ZIAEIFAR M, ARAB AM, MOSALLANEZHAD Z, NOURBAKHSR MR. Dry needling versus trigger point compression of the upper trapezius: a randomized clinical trial with two-week and three-month follow-up. **J Man Manip Ther.** 2019 Jul;27(3):152-161.

As mudanças relevantes decorrentes da Nova Lei de Licitações

The relevant changes arising from the New Bidding Law

Thiago Henrique Queiroz de Santana¹
Danilo César Siviero Ripoli²

RESUMO

A Lei 8.666/93 foi a principal regulamentação das licitações e contratos administrativos no Brasil, e, embora outras legislações tenham sido promulgadas, nenhuma trouxe mudanças significativas nas modalidades de contratações públicas. No entanto, em 1º de abril de 2021 entrou em vigor a Lei nº 14.133/21, que traz mudanças relevantes com o objetivo de modernizar as regras vigentes e proporcionar mais transparência, agilidade e eficácia aos contratos administrativos. Este artigo aborda a nova ordem legislativa que substituiu a Lei Geral de Licitações e outras normas, bem como suas principais diferenças com as normas revogadas. Para a elaboração do presente trabalho, foi seguida uma abordagem metodológica jurídico-sociológica, por meio de consultas a artigos científicos, obras acadêmicas, legislação e demais materiais teóricos.

Palavras-chave: Administração Pública; Eficiência; Nova lei de licitação e contratos administrativos; Transparência.

ABSTRACT

Law 8.666/93 was the main regulation of bidding and administrative contracts in Brazil, and, although other legislation was enacted, none brought significant changes to the modalities of public contracting. However, on April 1, 2021, Law No. 14,133/21 came into force, which brings relevant changes with the aim of modernizing the current rules and providing more transparency, agility and effectiveness to administrative contracts. This article addresses the new legislative order that replaced the General Tendering Law and other rules, as well as its main differences with the revoked rules. To prepare this work, a legal-sociological methodological approach was followed, through consultations with scientific articles, academic works, legislation and other theoretical materials.

Keywords: Public administration; New law on bidding and administrative contracts; Efficiency. Transparency.

Introdução

As licitações administrativas são procedimentos utilizados pela Administração Pública para aquisição de bens e serviços, bem como para a contratação de obras e serviços de engenharia. Esses procedimentos são regidos por uma série de normas que visam garantir a transparência, a competitividade e a eficiência na escolha dos fornecedores. Na data de 1º abril de 2021 entrou em vigor a nova lei de licitações (Lei nº

¹ Graduando do 8º Termo do Curso de Direito do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - UniSALESIANO de Lins/SP. thiagohenriqueqsan@gmail.com

² Procurador de Município. Advogado. Mestre em Direito. Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - UniSALESIANO de Lins/SP. danilo@unisalesiano.edu.br.

14.133/2021), que vai conduzir todos os procedimentos administrativos para aquisição de bens, serviços e alienação de bens, contudo foi estipulado o prazo de até 30 de dezembro de 2023 para os entes da federação se adaptarem a nova regra de licitação, conforme exposto no art. 193, inciso II da Lei 14.133/2021.

Embora este prazo encerrasse inicialmente em 31 de março de 2023, no período de 1 de abril de 2021 até a data de 31 de março de 2023 o administrador poderia utilizar tanto da lei velha como da lei nova para os atos administrativos de licitação. O Presidente da República Luiz Inácio Lula da Silva editou a MP nº 1.167 e, posteriormente, foi promulgada a Lei Complementar nº 198/93 que alteraram o art. 193, inciso II, prorrogando o prazo até a data de 30 de dezembro de 2023, para que os entes da federação se adaptassem tanto tecnologicamente quanto ao treinamento pessoal dos servidores públicos e que dentro do período puderam utilizar as normas antigas, desde que expresse na publicação do edital.

Nos processos licitatórios iniciados até 30/12/2023 com base nas Leis nº 8.666/93 e 10.520/02 (Lei do Pregão), estão sendo conduzidos com base nestas normas, sendo possível a aplicação da ultratividade, consistente na ação de aplicar uma lei (ou dispositivo de lei) que já foi revogada em casos que ocorreram durante o período em que estava vigente. O próprio art. 191 da Lei nº. 14.133/21 narra que as contratações licitadas nos termos das Leis nºs 8.666/93 e 10.520/02, terão seus contratos regidos por tais regras, durante toda a sua vigência.

A lei de licitações é uma ferramenta obrigatória e como regra, a sua observância é pré-condicionada à celebração de contratos feitos com a Administração, onde os prestadores de serviços e fornecedores são normalmente os entes privados. Criada em 21 de junho de 1993, a lei nº 8.666 foi baseada no decreto-lei 2300 de 1986, que contribuiu com diversas ferramentas na época para elaborações de contratos com a Administração Pública. Nesse sentido, a licitação é um procedimento obrigatório e que a razão de existir dessa exigência tem fundamento no fato de que o poder público não pode escolher livremente os seus fornecedores, como fazem as empresas privadas.

A licitação é um procedimento que deve ser adotado pelos regimes democráticos de governo, para evitar o arbítrio ou a decisão unipessoal dos governantes quando da contratação de bens e serviços, garantindo, a isonomia entre os participantes e a condição mais vantajosa à Administração Pública.

A lei nº. 14.133/2021 emerge com o intuito de intensificar a qualidade, eficiência e transparência das compras públicas, já que houve a percepção que os antigos regulamentos não satisfaziam às necessidades do processo de contratação, sendo insuficientes no objetivo de cumprir a melhor proposta, ressaltando, nesta oportunidade, de modo exemplificativo, as falhas que as antigas normas proporcionavam:

- i) incapacidade de evitar corrupção;
- ii) promoção de compras públicas de produtos e serviços de baixa qualidade;
- iii) imprevisibilidade dos custos das obras, que se submetem a frequentes aditivos;
- iv) composição de um ambiente normativo que teve como consequência um elevado número de atrasos e paralisações de obras;
- v) junção de regras que acarretou elevado índice de litígio entre contratantes e contratados; e
- vi) adoção de formalismo exagerado que tornou o procedimento de licitação lento e custoso.

A licitação é um procedimento necessário e obrigatório para a Administração Pública, ressalvados os casos específicos na legislação, isto é, o art. 37, inciso XXI, da Constituição Federal afirma que todas as obras, serviços, compras e alienações serão contratadas mediante prévio processo de licitação pública que assegure igualdade de condições a todos os concorrentes, sendo que, também, fundamentado no art. 175 do mesmo texto, a concessão ou permissão de serviços públicos devem observar a obrigatoriedade da licitação, sempre observando os princípios da administração pública.

A União é o único ente habilitado para legislar sobre a matéria, expedindo as normas gerais de licitação e contratação (art. 22, XXVII da Constituição Federal).

Vale ressaltar que as empresas estatais observam outros dispositivos específicos para realizar aquisições de bens e serviços, obras e qualquer outro tipo de alienação, sendo a exceção à lei de licitação ora estudada, utilizando dos dispositivos da Lei nº. 13.303/16.

Este artigo aborda a nova ordem legislativa que substituiu a Lei Geral de Licitações e outras leis, bem como suas principais diferenças com as normas revogadas e como essa lei pode aprimorar os processos de licitação e contratos administrativos. Para a elaboração do presente trabalho, foi seguida uma abordagem metodológica jurídico-

sociológica, por meio de consultas a artigos científicos, obras acadêmicas, legislação e demais materiais teóricos.

Administração Pública e o dever de licitar

A realização de licitações é um passo essencial e, como regra, obrigatório, antes da formalização de contratos pela Administração Pública. Essa necessidade decorre do fato de que o Poder Público não tem a liberdade de escolher fornecedores de forma arbitrária, ao contrário do que ocorre no setor privado. Assim de acordo com Mazza (2023), os princípios como isonomia, impessoalidade, moralidade e a indisponibilidade do interesse público, que orientam a atuação da Administração Pública, demandam a condução de um processo público para a seleção imparcial da melhor proposta. Isso assegura condições equitativas a todos os interessados que desejam concorrer à celebração do contrato.

Licitação é o processo administrativo utilizado pela Administração Pública e pelas demais pessoas indicadas pela lei, com o objetivo de selecionar e contratar o interessado que apresente a melhor proposta, cumpridos, ainda, os objetivos de garantir a isonomia, de incrementar a competição, de promover o desenvolvimento nacional sustentável, de incentivar a inovação e de prevenir o sobrepreço, os preços manifestamente inexequíveis e o superfaturamento (Oliveira, 2022. p. 26).

Em distinção com o âmbito privado, a Administração Pública emprega um procedimento específico para a aquisição e alienação de bens e serviços, conhecido como licitação pública. Essa modalidade processual se evidencia por proceder à celebração de contratos administrativos, constituindo-se em um substancial aporte de recursos financeiros que permeiam a economia, estimulando diversas esferas sociais e possibilitando o atendimento das obrigações institucionais do Estado voltadas para a garantia do bem-estar social.

A nova legislação evidencia uma clara prioridade em relação à eficiência e sustentabilidade nos procedimentos de contratação pública. Tal norma incorpora, entre os objetivos da licitação, a consideração do ciclo de vida do item a ser contratado, a prevenção de práticas como sobrepreço, superfaturamento e valores manifestamente inexequíveis nos procedimentos, e também estabelece a promoção do estímulo à inovação como uma exigência.

A licitação é uma regra constitucional (art. 37, XXI, da CRFB) que deve ser seguida para formalização de contratos pela Administração Pública. Trata-se, destarte,

de procedimento administrativo instrumental, pois serve como instrumento necessário para o alcance de uma finalidade: a contratação pública (Oliveira, 2022, p. 27).

Diante disso, a previsão constitucional que disciplina o processo licitatório encontra-se consignada no artigo 37, inciso XXI, da Constituição Federal da República do Brasil (CFRB). Esta norma é aplicável à Administração Pública direta e indireta de todos os Poderes da União, Estados, Distrito Federal e Municípios (Brasil, 1988).

Dever de licitar e competência

A necessidade de realizar licitações é vista como uma imposição vital nos contratos firmados pelo setor público, sustentada pelo princípio da igualdade de oportunidades, o qual visa garantir equidade entre os participantes e atingir o máximo proveito financeiro nas transações governamentais.

No âmbito jurídico, especialmente no contexto da Administração Pública, a licitação se configura como um processo pelo qual um ente público solicita propostas visando a realização de uma obra, serviço ou aquisição, e os potenciais interessados apresentam suas ofertas de preço. Este processo é consagrado como uma exigência legislativa, visando assegurar uma seleção justa e transparente dos contratados (Calasans Júnior, 2021, p. 21).

No mesmo sentido, Mazza (2022) fundamenta que o dever de licitar é incumbido a todas as entidades e órgãos públicos pertencentes aos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios. O preceito constitucional foi elucidado pelo artigo 1º da Lei nº 14.133/21, o qual determina que estão sujeitos ao dever de realizar procedimentos licitatórios os órgãos da Administração direta, fundos especiais, autarquias, fundações públicas, empresas públicas, sociedades de economia mista e demais entidades controladas direta ou indiretamente pelas unidades federativas.

a) Poder Legislativo: incluindo órgãos e entidades ligadas às casas legislativas, como a Caixa de Assistência Parlamentar (CAP), antiga autarquia federal vinculada ao Congresso Nacional; b) Poder Judiciário; c) Ministério Público; d) Tribunais de Contas; e) órgãos da Administração Pública direta; f) autarquias e fundações públicas; g) agências reguladoras e agências executivas; h) associações públicas; i) consórcios públicos; j) fundações governamentais; k) empresas públicas; l) sociedades de economia mista; m) fundos especiais: são dotações orçamentárias de valores ou acervos de bens destituídos de personalidade jurídica autônoma. Exemplo: Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS); n) fundações de apoio; o) serviços sociais do sistema “S”; p) conselhos de classe (Mazza, 2023, p. 269).

A competência para licitar recai sobre os órgãos da Administração Pública, conforme estabelecido pela legislação vigente. Essa competência é atribuída aos agentes

públicos responsáveis pela gestão dos recursos e das atividades pertinentes à respectiva entidade, levando em consideração os princípios e normas que regem os processos licitatórios. Esses agentes podem incluir autoridades, comissões de licitação e setores específicos designados para conduzir e supervisionar os procedimentos de licitação de acordo com as disposições legais aplicáveis.

Aspectos importantes da Nova Lei de Licitações

Conforme lições de Rocha, Vanin e Figueiredo (2023, p. 24), após quase sete anos de tramitação na Câmara dos Deputados, a nova lei de licitações foi finalmente aprovada pelo Congresso Nacional no fim de 2020. Sua origem remonta a uma comissão especial do Senado Federal, passando por algumas reformulações até alcançar sua versão definitiva. Seu propósito primordial é estabelecer mudanças significativas e substituir não apenas a Lei de Licitações (Lei 8.666/93), mas também a Lei do Pregão (Lei 10.520/02) e grande parte do Regime Diferenciado de Contratações (Lei 12.462/11).

Zaffari, Ferreira e Lima (2022) ensinam que com a implementação das novas normas de licitação, as modalidades convite e tomada de preços foram eliminadas, dando lugar ao diálogo competitivo. Além disso, o pregão, anteriormente regulado pela Lei nº 10.520/2002, agora também é regido pela nova legislação de licitações. Uma mudança significativa é a não utilização mais do critério de valor para determinar a modalidade de licitação apropriada para cada caso, como previsto na Lei nº 8.666/93.

Por modalidade de licitação deve-se entender a “forma” ou a “maneira” de fazer licitação. Pode-se, também, dizer que modalidade significa “espécie” do procedimento licitatório. Assim, o procedimento administrativo “licitação” formaliza-se através das “espécies” definidas pela lei, as quais podem ser distinguidas entre modalidades comuns e modalidades especiais. (Calasans Júnior, 2021, p. 77).

O art. 28 da nova Lei de Licitações relaciona as seguintes modalidades de licitações: a) pregão; b) concorrência; c) concurso; d) leilão ;e) diálogo competitivo (Brasil, 2021).

No que diz respeito à escolha da modalidade de licitação, a Lei nº 8.666/93 em seu art. 23, considerava dois aspectos para sua aplicação, ou seja, o montante envolvido na transação e as características do bem ou serviço (Brasil, 1993). A tabela evidencia quais foram as modalidades extintas e a modalidade adicionada:

Tabela 1

| Lei 8.666/1993 (como “era”) | Nova Lei de Licitações (como “ficou”) |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ concorrência; ✓ tomada de preços; ✓ convite; ✓ concurso; ✓ leilão. ✓ Lei 10.520/2002: pregão. ✓ Lei 12.462/2011 (arts. 1º ao 47-A): RDC. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ pregão; ✓ concorrência; ✓ concurso; ✓ leilão; ✓ diálogo competitivo. |

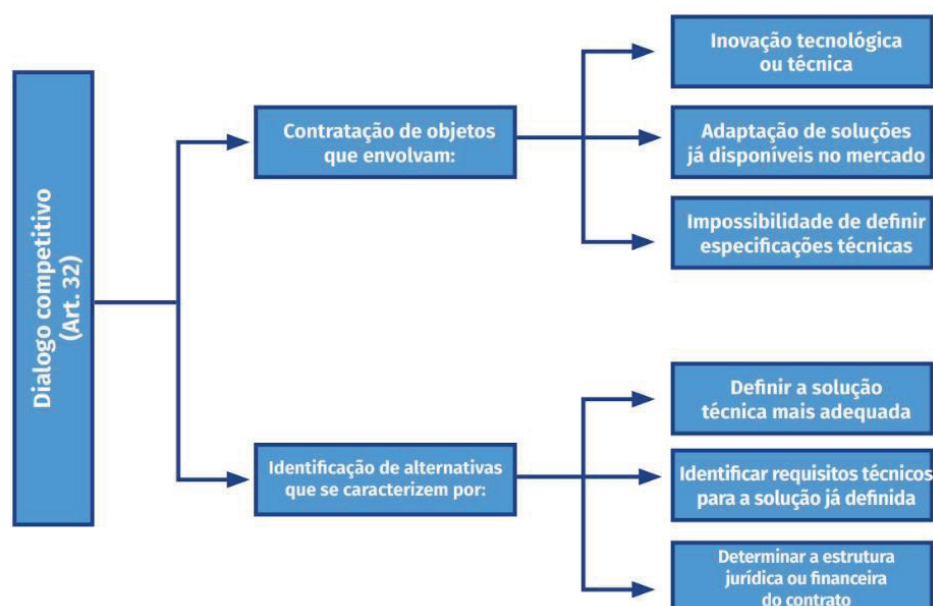
Fonte: Oliveira, 2023.

Seguindo a doutrina de Zaffari, Ferreira e Lima (2022, p. 21), a nova Lei de Licitações incluiu o diálogo competitivo, em que a Administração Pública dialoga com licitantes previamente selecionados por critérios objetivos, visando desenvolver alternativas que atendam às suas necessidades, com apresentação de proposta final após os diálogos. Esse método, já utilizado em outros países, requer técnicos altamente qualificados na Administração Pública.

Na etapa de julgamento das propostas, a Lei introduziu quatro formas de disputa: modo aberto, modo fechado, modo aberto e fechado, e modo fechado e aberto. Em algumas dessas modalidades, os concorrentes conhecem todas as propostas, enquanto em outras, como no modo fechado, não têm esse conhecimento (Brasil, 2021).

Zaffari, Ferreira e Lima (2022) exemplificam como a nova modalidade disposta na lei 14.133/21 pode ser implementada durante os processos licitatórios:

Fluxograma 1



Zaffari, Ferreira e Lima (2022, p. 59)

Portanto, a modalidade de diálogo competitivo tem por sua natureza tratar de licitações mais complexas, onde em situações nas quais a Administração Pública não seja capaz de determinar de forma unilateral a solução que mais adequadamente atenderá a uma demanda de interesse público.

A nova lei inovou com relação as fases da licitação. A licitação surge como um encadeamento de processo de natureza administrativa, desdobrando-se em uma meticulosa sequência de procedimentos, todos convergindo para um desfecho singular: a contratação pública. O dispositivo legal (art. 17, da lei nº 14.133/21) classifica como fases do processo de licitação as etapas do procedimento licitatório (Brasil, 2021).

Assim sendo, na legislação anterior, Lei nº. 8.666/93, carecia-se de uma disposição específica voltada para a preparação do processo licitatório. Contudo, a Lei nº 14.133/93, inovadora em sua abordagem, introduziu uma nova etapa denominada "fase preparatória" em seu conjunto normativo.

A Lei nº 8.666, uma das principais normas que regiam o processo licitatório até a entrada em vigor da Lei nº 14.133, não previa de forma muito didática como se dariam suas fases, apesar de conter as disposições necessárias para compreender os atos administrativos, nos artigos 38 e seguintes. A nova lei de licitações, no entanto, optou pela indicação expressa e direta dessas etapas, especificamente em seu art. 17 (Zaffari, Ferreira; Lima, 2022, p. 69).

Outrossim, conforme Rodrigues (2021), na legislação anterior, a sequência das fases era distinta, ou seja, primeiro ocorria a habilitação³, seguida pelo julgamento. Com a nova lei, o julgamento das propostas precede a habilitação, sendo o vencedor do certame público submetido à habilitação posteriormente. No entanto, é possível, mediante justificativa prévia, antecipar a fase de habilitação antes da apresentação de propostas e lances, revertendo assim a ordem para que a habilitação preceda o julgamento, conforme exposto em seu art. 17, § 1º.

Ainda seguindo o pensamento de Rodrigues (2021, p.14), pode-se dizer que a fase preparatória foi baseada no princípio do planejamento, com o propósito de garantir uma gestão eficiente do processo, sendo essencial que esta fase englobe todas as considerações

³ A habilitação é a fase da licitação em que se verifica o conjunto de informações e documentos necessários e suficientes para demonstrar a capacidade do licitante de realizar o objeto da licitação, dividindo-se em: I – jurídica; II – técnica; III – fiscal, social e trabalhista; IV – econômico-financeira (Pires; Parziale. 2022. p. 326).

técnicas, preço de mercado e gestão que possam influenciar na contratação. De modo geral, o autor resume a fase preparatória em 3 (três) tópicos:

- a) Características: necessidade, objeto, orçamento, análises e a elaboração de edital;
- b) Necessidade da contratação e definição do objeto: Estudo Técnico Preliminar, Termo de Referência, Anteprojeto, Projeto Básico e Projeto Executivo;
- c) Controle prévio de legalidade: o processo deverá ser encaminhado a uma análise jurídica para controle prévio de legalidade, ou seja, a contratação depende do parecer jurídico do órgão responsável.

Após o ato preparatório, inicia-se a fase externa da licitação com a divulgação do edital no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP). O edital define as regras do processo e as condições de contratação. Após a elaboração e divulgação do edital, inicia-se a fase de apresentação das propostas pelos licitantes, onde ocorre a disputa propriamente dita (Brasil, 2021).

Na fase de julgamento, as propostas são verificadas para assegurar que atendem aos requisitos do edital e são classificadas conforme os critérios estabelecidos. Propostas que não cumprirem exigências indispensáveis do edital serão desclassificadas (Brasil, 2021).

As novas regras para classificação que o edital poderá buscar como melhor proposta para a demanda pública serão baseadas no menor preço, maior desconto, melhor técnica ou conteúdo artístico, técnica e preço, maior lance e maior retorno econômico (Rodrigues, 2021, p. 16).

Vale lembrar que os atos como julgamento das propostas e habilitação ou não dos licitantes estão sujeitos a recursos administrativos (Brasil, 2021).

Após a resolução dos eventuais recursos, o processo licitatório é encaminhado à autoridade superior, o qual poderá tomar as seguintes providências: a) determinar o retorno dos autos para saneamento de irregularidades; b) revogar a licitação por motivo de conveniência e oportunidade, em razão de fato superveniente devidamente comprovado; c) proceder a anulação da licitação, de ofício ou mediante provocação de terceiros, sempre que presente ilegalidade insanável e d) adjudicar o objeto e homologar a licitação (Rodrigues, 2021, p. 17).

Com a adjudicação, o licitante vencedor assume a obrigação de executar o objeto do certame conforme as condições estabelecidas e dentro do prazo definido pelo edital,

sob pena de receber uma sanção pelo não cumprimento das obrigações. No caso do inadimplemento, a Administração Pública poderá convocar os licitantes remanescentes para negociar as melhores condições, observando a classificação ora estabelecida (Rodrigues, 2021).

Contratação direta: dispensa de licitação e inexigibilidade

O artigo 37 da Constituição Federal estipula os princípios que orientam a administração pública. O inciso XXI desse artigo aborda especificamente o princípio da licitação, que é um dos fundamentos da administração pública no Brasil. O referido inciso estabelece que, salvo nos casos de contratação direta, que incluem situações de dispensa e inexigibilidade de licitação, as contratações devem obrigatoriamente seguir um procedimento de licitação pública (Brasil, 1988). Isso quer dizer que a Administração Pública precisa realizar procedimentos competitivos e transparentes para escolher a proposta mais vantajosa na contratação de bens, serviços ou obras.

De acordo com Oliveira (2023, p 135) “a regra de licitação comporta exceções que devem ser previstas pela legislação”, ou seja, em determinadas situações a licitação poderá ser inviável, devendo ser realizada a contratação direta, seguindo os ditames dos arts. 72 e seguintes da lei nº. 14.133/21.

O art. 73 da Lei de Licitações determina a responsabilidade solidária da agente público e do beneficiário da contratação pelos danos causados à Administração Pública sempre que houver dolo, fraude ou erro grosseiro na contratação direta indevida. A norma apenas consolida uma interpretação já sedimentada na jurisprudência, com aplicação ainda mais acentuada em casos de contratação direta, atualmente puníveis como crimes previstos nos arts. 337-E e seguintes do Código Penal, acrescidos ao Código Penal pela Lei nº 14.133/21 (Brasil, 2021).

Será inexigível a licitação quando a Administração Pública averiguar a inviabilidade de competição, especialmente nas hipóteses dispostas no art. 74 da nova lei, que possui agora cinco incisos, contra apenas três hipóteses que eram previstas na lei nº 8.666/93, sendo em ambos os casos um rol exemplificativo (Brasil, 2021).

De acordo com Calasans Júnior (2021), há dois pontos de mudanças significativas, sendo elas em relação à contratação de profissional do setor artísticos e dos serviços profissionais de natureza predominantemente intelectual. Em ambas hipóteses, o legislador expõe características específicas, sendo que no que concerne aos artistas, fica

evidenciado que está normativa apenas se aplica aqueles que já estão consagrados pela crítica especializada ou pela opinião pública, além da contratação ter que se realizar diretamente com o profissional ou por meio de empresário exclusivo. Já para os profissionais de natureza predominantemente intelectual, o § 3º do art. 74 trouxe o que considera notória especialização, no entanto, foi removido do texto a natureza singular do serviço técnico, que aparecia na legislação revogada.

Trata-se, portanto, de significativa decisão de política legislativa, tanto mais afirmativa quando se sabe que, nas diversas propostas de que resultou o texto da nova lei, o requisito do caráter singular dos serviços técnicos a serem contratados sempre esteve associado à notória especialização do profissional ou da empresa escolhida (Calasans Júnior, 2021, p. 139).

Segundo Rocha (2021, p. 103), “será possível que o gestor, mediante justificativa, escolha o caminho da licitação, demonstrando a vantagem e a economicidade (relação custo-benefício positivo), em detrimento à dispensa”.

No caso da dispensa de licitação com base no valor da contratação, houve significativa elevação do valor máximo da contratação que enseja a não realização de processo licitatório. A Lei nº 8.666/93 apresentava como teto para dispensa, os valores de contratação de obras e serviços de engenharia de R\$ 33.000,00 (trinta e três mil) e R\$ 17.600,00 (dezessete mil e seiscentos) para compras e demais serviço (Brasil, 1993).

Contudo, a nova lei de licitações estabeleceu novos valores para as dispensas em virtude do baixo valor da contratação:

Contratos envolvendo valores menores. Tais montantes são aqueles inferiores a: R\$ 100 mil, para obras e serviços de engenharia e serviços de manutenção de veículos automotores; R\$ 50 mil, para outros serviços e compras. Estes valores são considerados em dobro para compras, obras e serviços contratados por consórcio público ou por autarquia ou fundação qualificadas como agência executiva. Observação: a Lei n. 8.666/93 igualmente contemplava contratações de pequeno valor, mas os montantes envolvidos eram significativamente inferiores (R\$ 33 mil para obras e serviços de engenharia e R\$ 17,6 mil para compras e serviços gerais) (Rodrigues, 2021, p. 22).

Os valores acima serão atualizados a cada dia 1º de janeiro, pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo Especial (IPCA-E), através de decreto expedido pelo Presidente da República (Brasil, 2021).

Também, há de se falar da dispensa de licitação por emergência ou calamidade pública, sendo que na vigência da lei nº 8.666/93, aplicava-se a dispensa às aquisições de bens e as parcelas de obras e serviços que pudessem ser concluídas no prazo máximo de

180 dias consecutivos e ininterruptos, contados da emergência ou calamidade. Com a nova lei, o prazo foi alterado para 1 (um) ano, conforme art. 75, inciso VIII (Brasil, 2021).

A hipótese legal somente se configura quando presentes duas situações: (a) risco de prejuízo ou comprometimento da segurança de pessoas, bens ou serviços, públicos ou particulares, e (b) demonstração de que somente com a imediata contratação será possível evitar esse risco. Essas duas condições, ou requisitos, devem ser concomitantes, porque a ocorrência de apenas um deles não é suficiente para autorizar a dispensa da licitação. Com efeito, é perfeitamente válido supor que, mesmo quando presente situação de risco, a afetação do interesse público possa vir a ser maior com a contratação direta do que se feita a prévia licitação (Calasans Júnior, 2021, p. 146).

Entretanto, a nova lei incorporou alguns requisitos para esse tipo de contratação, com intuito de evitar o mau uso do instrumento público, vedando a prorrogação de contratos e a recontração de empresa já contratada com base na emergência. Nesse tipo de dispensa existe a hipótese de emergência ou calamidade pública que tem por seu objetivo à manutenção da continuidade do serviço público (Brasil, 2021).

Considerações finais

O presente artigo teve como objetivo analisar e compreender a nova lei de licitação, lei nº 14.133/21, que revogou as antigas leis que por anos moldaram os procedimentos e certames de licitação (lei nº 8.666/93, lei do pregão e parte da lei do regime diferenciado de contratações públicas), fazendo alguns comparativos entre as normas revogadas e a norma contemporânea. Ressalta-se, que não houve pretensão de esgotar as diferenças trazidas pela nova legislação.

Sempre houve um certo receio dos legisladores em aprovar uma nova lei de licitação, sempre havendo novas ideias e possíveis entraves, tendo em vista a ultra evolução da sociedade. Por outro lado, a lei foi promulgada em um período político turbulento, aonde se prezava pela máxima segurança jurídica e administrativa, evitando possíveis atos de corrupção com o instituto da licitação.

A progressão do sistema jurídico brasileiro, por meio da inclusão de novos princípios legais que atendem às necessidades emergentes da sociedade atual, representa um avanço significativo para o crescimento das Administrações Públicas, tendo em vista o fortalecimento da praticidade, segurança, eficiência e a transparência com os novos moldes da licitação. Certamente, ao legitimar e oficializar práticas já pacificadas nos tribunais, a legislação não só garante a estabilidade jurídica, mas também facilita um

ambiente mais favorável para o serviço das autoridades competentes na hora de aplicar o certame.

Pode-se concluir que a nova lei comparada com as anteriores superou todas as expectativas, em busca de uma atualização na organização das contratações públicas e da simplificação dos processos ao adaptar a legislação à realidade atual dos produtos e serviços disponíveis no mercado, além da desburocratização do instituto, tornando-se possível ampliar as oportunidades para a Administração alcançar seus objetivos, além de apoiar os empreendedores interessados em atender às demandas do setor público.

Referências

BRASIL. **Constituição Da República Federativa Do Brasil De 1988**. Nós, representantes do povo brasileiro, reunidos em Assembléia Nacional Constituinte para instituir um Estado Democrático [...], Brasília, DF: Congresso Nacional, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htmAcesso em: 30 mar. 2024

BRASIL. **Lei nº 14.133, de 1º de abril De 2021**. Lei de Licitações e Contratos Administrativos. Brasília, DF: Congresso Nacional, 2021. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/l14133.htm. Acesso em: 30 mar. 2024

BRASIL. **Lei nº 13.303, de 30 de junho de 2016**. Dispõe sobre o estatuto jurídico da empresa pública, da sociedade de economia mista e de suas subsidiárias, no âmbito da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios. Brasília, DF: Congresso Nacional, 2016. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13303.htmAcesso em: 30 mar. 2024

BRASIL. **Lei nº 12.462, de 4 de agosto de 2011**. Institui o Regime Diferenciado de Contratações Públicas - RDC [...] {revogada}. Brasília, DF: Congresso Nacional, 2011. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/lei/l12462.htm. Acesso em: 30 mar. 2024

BRASIL. **Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993**. Regulamenta o art. 37, inciso XXI, da Constituição Federal, institui normas para licitações e contratos da Administração Pública e dá outras providências [revogada]. Brasília, DF: Congresso Nacional, 1993. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8666cons.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%208.666%2C%20DE%2021%20DE%20JUNHO%20DE%201993&text=Regulamenta%20o%20art.%2037%2C%20inciso,P%C3%BAblica%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%A2ncias. Acesso em: 30 mar. 2024

BRASIL. **Lei nº 10.520, de 17 de julho de 2002**. Institui, no âmbito da União, Estados, Distrito Federal e Municípios, nos termos do art. 37, inciso XXI, da Constituição Federal, modalidade de licitação denominada pregão, para aquisição de bens e serviços comuns,

e dá outras providências [revogada]. Brasília, DF: Congresso Nacional, 2002. Disponível em:
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8666cons.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%208.666%2C%20DE%2021%20DE%20JUNHO%20DE%201993&text=Regulamenta%20o%20art.%2037%2C%20inciso,P%C3%BAblica%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs.. Acesso em: 30 mar. 2024

CALASANS JÚNIOR, José. **Manual da Licitação**. Barueri-SP: Grupo GEN, 2021. E-book. ISBN 9786559770298. Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559770298/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

MAZZA, Alexandre. **Manual de direito administrativo**. São Paulo-SP: Editora Saraiva, 2022. E-book. ISBN 9786553620735. Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786553620735/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

PIRES, Antonio Cecílio M.; PARZIALE, Aniello. **Comentários à Nova Lei de Licitações Públicas e Contratos Administrativos: Lei nº 14.133, de 1º de Abril de 2021**. São Paulo-SP: Grupo Almedina (Portugal), 2022. E-book. ISBN 9786556274416. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556274416/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

OLIVEIRA, Murillo Preve Cardoso. **Quais são as modalidades de licitação? Entenda as suas principais características**. São Paulo: Schiefler Advocacia, 2021. Disponível em: <https://schiefler.adv.br/modalidades-de-licitacao/> Acesso em: 28 mai. 2024

OLIVEIRA, Rafael Carvalho R. **Licitações e Contratos Administrativos: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro-RJ: Grupo GEN, 2023. E-book. ISBN 9786559647484. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559647484/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

ROCHA, Wesley; VANIN, Fábio S.; FIGUEIREDO, Pedro Henrique Poli de. **A Nova Lei de Licitações**. São Paulo-SP: Grupo Almedina (Portugal), 2021. E-book. ISBN 9786556273785. Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556273785/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

RODRIGUES, Rodrigo B. **Nova Lei de Licitações e Contratos Administrativos**. São Paulo-SP: Editora Saraiva, 2021. E-book. ISBN 9786555598230. Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555598230/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

ZAFFARI, Eduardo; FERREIRA, Gabriel B.; LIMA, Náthani S.; et al. **Licitações e Contratos**. Porto Alegre-RS: Grupo A, 2022. E-book. ISBN . Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556902180/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DOS JOGADORES AMADORES DE FUTSAL NOS TESTES DE SALTO VERTICAL E VELOCIDADE DE 50 METROS

Heitor Hettesheimer Verloff¹

Lucas Henrique Franço²

Everton Rafael Santana³

José Alexandre Curiacos de Almeida Leme⁴

2019

Resumo

O presente estudo teve como objetivo avaliar e associar a potência de membros inferiores com a velocidade dos jogadores. Para isso, foram avaliados 17 jogadores amadores do sexo masculino, com idade entre 18 e 27 anos. Para as avaliações foram registradas a massa corporal, estatura, índice de massa corporal e percentual de gordura e foram utilizados os testes que avaliaram as seguintes variáveis: potência de membros inferiores (salto vertical) e velocidade (teste de 50m). Nas análises estatísticas foram realizados o teste de correlação de Pearson, teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnoff e a análise de variância (ANOVA) *one-way* com *posthoc* de Bonferroni. Após os testes realizados, constatou-se correlação inversa moderada ($r = -0,5$) e significativa entre os resultados do teste de salto vertical e o tempo no teste de velocidade de 50 metros e moderado entre o percentual de gordura e as capacidades estudadas. Quando comparado o teste de velocidade entre as posições, os alas foram significativamente mais velozes que os fixos e pivôs, sem haver, contudo diferença no teste de salto vertical entre as posições. Pode ser concluído haver associação inversa e moderada entre o resultado dos testes estudados.

Palavras chave: Capacidades Físicas. Futsal. Velocidade.

Abstract

The present study aimed to evaluate and associate the power of the lower limbs with the speed of the players. For this, 17 male amateur players, aged between 18 and 27, were evaluated. For the evaluations, body mass, height, body mass index and fat percentage were recorded and tests

¹ Curso de Educação Física – Centro Universitário Católico “Auxilium”; UniSALESIANO

² Curso de Educação Física – Centro Universitário Católico “Auxilium”; UniSALESIANO

³ Curso de Educação Física – Centro Universitário Católico “Auxilium”; UniSALESIANO

⁴ Curso de Educação Física – Centro Universitário Católico “Auxilium”; UniSALESIANO – josealexandre@unisalesiano.edu.br

were used that evaluated the following variables: lower limb power (vertical jump) and speed (50m test). The statistical analyzes performed were the Pearson brightness test, the Kolmogorov-Smirnoff normality test and the one-way analysis of variance (ANOVA) with Bonferroni posthoc. After the tests carried out, an inverse brightness was found to be moderately ($r = -0.5$) and significantly between the results of the vertical jump test and the time in the 50 meter speed test, and it was moderately positive among the anthropometric characteristics (body mass and height) and fat percentage and scientific capabilities. When comparing the speed test between positions, the wingers were significantly faster than the fixed and pivots, however, there was no difference in the vertical jump test between the positions. It can be concluded that there is an inverse and moderate association between the results of the trained tests.

Keywords: Physical Capabilities. Futsal. Velocity.

1. Introdução

O futsal, também conhecido por futebol de salão, é um esporte muito praticado em vários países, tendo sua origem provável remetendo Ao Brasil ou Uruguai, entre as décadas entre os anos 1934-40. O futebol de salão, em sua progressão, sofreu mudanças e nos anos 1990 passou a ser chamado futsal(Souza Júnior, 2013).

Os praticantes de futsal devem possuir uma preparação em determinadas capacidades físicas e motoras exigidas nas partidas com picos de alta intensidade intercalados com momentos de menores esforços. Desta forma, resistência, velocidade, força, resistência de velocidade e agilidade são capacidades importantes para estes atletas e que necessitam de adaptações fisiológicas e neuromusculares(Melo; Melo, 2008).

A velocidade é uma capacidade fundamental para a modalidade futsal pela necessidade de movimentação continua, em velocidade muito alta e com constantes mudanças de direções(Alvarez *et al.*, 2002).

O salto é uma ação motora muito utilizada em diversos esportes, incluindo o futsal. O teste de salto vertical é um método para avaliar a força explosiva de membros inferiores, útil para investigar a força e potência em diversas condições, incluindo em jogadores de futsal (Nascimento; Rocha, 2020).

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar a potência de membros inferiores e a velocidade dos jogadores amadores de futsal.

2. Métodos

A pesquisa foi realizada nas dependências da Clínica de Educação Física, usando-se os seguintes espaços: laboratório e academia. Também foi utilizada a pista de atletismo, espaços pertencentes ao Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* - UNISALESIANO da cidade de Lins.

Participantes da pesquisa e aspectos éticos

A pesquisa foi realizada com 17 jogadores amadores, homens, com média de idade de 22 anos, que não possuem nenhum tipo de patologia e que não praticam profissionalmente o esporte. Após ficar definido o assunto do projeto de pesquisa, esta foi elaborada e submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), e aprovada no dia 10 de julho de 2019. Após a aprovação, os jogadores amadores foram recrutados por meio de convite verbal. Posteriormente, os jogadores foram conscientizados como seria a pesquisa e logo após receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Avaliações Biométricas

Os indivíduos ficaram descalços, com o mínimo de roupa possível e subiram no centro da balança em posição anatômica distribuindo a massa corporal igualmente entre os pés. Assim, foi registrado e anotado o peso de cada atleta, para que fosse posteriormente realizada a análise e tabulação de dados obtidos através dos mesmos.

Estatura

A medição foi marcada pelo ponto mais alto da cabeça, registrando assim sua medida.

Coleta do percentual de gordura

Os indivíduos ficaram descalços, com o mínimo de roupa possível e em posição anatômica com os pés unidos. As dobras coletadas foram tricipitais, supra ilíacas e abdominais seguindo o protocolo de (Guedes; Guedes, 2003) para homens adultos e os dados obtidos foram classificados por meio da tabela de (Guedes; Guedes, 2003). Todos os dados foram coletados por meio do compasso científico de dobras cutâneas da marca Sanny.

Testes

O experimento foi realizado em três etapas distintas, com avaliação corporal, teste de potência de membro inferior (teste de salto vertical) e teste de velocidade (50m). Com um total de 17 participantes, todos praticantes amadores de futsal. A coleta foi realizada em um único dia. Os participantes foram submetidos, inicialmente, pela análise antropométrica. Logo após, foi realizado o teste de salto vertical para coleta da potência de membros inferiores. Posteriormente, para finalizar, o teste de velocidade de 50 m.

Teste de velocidade de 50 metros

Para determinação indireta da potência anaeróbia foi utilizado o teste de 50 metros desenvolvido por Johnson e Nelson (1979) apud Matsudo (2005). Avalia a velocidade de deslocamento. O indivíduo irá se posicionar em pé, com o afastamento anteroposterior das pernas e o tronco inclinado a 5 metros da linha da marca zero.

Ao ser dado o sinal, o testado inicia a corrida e, ao atingir a linha da marca zero, o cronômetro será acionado, com objetivo de medir o tempo gasto pelo indivíduo para percorrer os 50 metros, quando o cronômetro será travado.

O posicionamento a 5 metros da linha inicial é recomendado para que o indivíduo realize o teste partindo de uma aceleração prévia, para não deixar que o tempo de reação interfira no desempenho.

Teste de impulsão vertical

O avaliado se coloca em pé, pés paralelos, corpo lateralmente à parede. Considera-se como ponto de referência a extremidade mais distal das polpas digitais da mão dominante projetada na fita métrica. Após a determinação do ponto de referência, o avaliado afasta-se ligeiramente da parede, no sentido lateral, para poder realizar a série em três saltos, sendo permitida a movimentação de braços e tronco. Através da voz de comando “Atenção!!! Já!!!” Ele executa o salto, tendo como objetivo tocar o ponto mais alto da fita métrica com a mão dominante. Deverão ser registradas, além do ponto de referência, as marcas atingidas pelo avaliado a cada série de saltos nos dois métodos. Portanto, o deslocamento vertical é dado em centímetros, pela diferença da melhor marca atingida e do ponto de referência em cada um dos métodos. O avaliado ao se colocar na posição inicial toca, por exemplo, o ponto 112 cm da fita métrica. Este é o ponto de referência. Durante a série de saltos ele atinge, respectivamente, os pontos 76, 79, 73 cm. Como a fita está no sentido descendente, a melhor marca atingida será o ponto 73 cm. Para obter o resultado, faz-se a subtração $112 - 73 = 39$ cm. Este valor corresponde ao deslocamento vertical em centímetros (Matsudo,

2005).

Análise estatística

Para a análise dos resultados da pesquisa, utilizou-se a estatística descritiva (médio desvio padrão, valores máximos). Inicialmente todos os dados foram analisados por meio do teste de correlação de Pearson.

O teste de correlação de Pearson mede o grau da correlação (e a direção dessa correlação - se positiva ou negativa) entre duas variáveis de escala métrica. Seguindo os seguintes níveis de significância: 0,9 para mais ou para menos indica uma correlação muito forte, 0,7 a 0,9 positivo ou negativo indica uma correlação forte. 0,5 a 0,7 positivo ou negativo indica uma correlação moderada. 0,3 a 0,5 positivo ou negativo indica uma correlação fraca. 0 a 0,3 positivo ou negativo indica uma correlação desprezível.

Seguido do teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados. $P > 0.05$ dados normais e $P < 0.05$ para dados não normais.

Para os dados normais, foi utilizado a análise de variância ANOVA (um critério) que é um procedimento utilizado para comparar três ou mais tratamentos. Existem muitas variações da ANOVA devido aos diferentes tipos de experimentos que podem ser realizados. Neste trabalho foi utilizada a análise de variância de Bonferroni e para dados não normais, foi utilizado o teste de análise Kruskal-Wallis.

3. Resultados

Os resultados estão apresentados a seguir na forma de tabelas e gráfico em média e desvio padrão. A tabela 1 apresenta as características gerais da amostra em idade, estatura, índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura.

Tabela 1 - Características dos jogadores amadores de futsal participantes do estudo. Idade (anos), estatura (cm), massa corporal (Kg), índice de massa corporal (IMC- kg/m^2) e percentual de gordura (mm). Dados apresentados em média \pm desvio padrão.

| | Idade (anos) | Estatura (m) | Peso (kg) | IMC (kg/m ²) | Percentual de gordura (mm) |
|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------------------|
| Jogadores (n=17) | 21,8 ± 2,6 | 1,74 ± 0,05 | 77,0 ± 10,08 | 25,2 ± 2,8 | 15,6 ± 4,6 |

Fonte: elaborado pelos autores, 2019

A tabela 2 refere-se às médias de idade, massa corporal, estatura e percentual de gordura, e além das médias, aplicou-se para comparação de médias a análise de variância a fim de verificar possíveis diferenças entre os grupos (por posição de jogo) e não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$).

Tabela 2 - Distribuição dos jogadores amadores de futsal entre as posições ala, fixo e pivô para as características de idade, altura, peso, índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura (%G). Dados apresentados em média ± desvio padrão e analisados utilizando ANOVA *oneway* com teste *posthoc* de Bonferroni. $P < 0.05$.

| Posição | Idade (anos) | Estatura(m) | Peso (kg) | IMC (kg/m ²) | %G (mm) |
|------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|------------|
| Alas (n=6) | 22.3 ± 2 | 1.74 ± 0,03 | 69.5 ± 7,3 | 22.9 ± 1,8 | 12.0 ± 3 |
| Fixo (n=6) | 21.3 ± 2,4 | 1.76 ± 0,05 | 80.6 ± 7,4 | 26.0 ± 2,1 | 17.7 ± 3,9 |

| Posição | Idade (anos) | Estatura(m) | Peso (kg) | IMC (kg/m2) | %G (mm) |
|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Pivô (n= 5) | 22.0 ± 3,8 | 1.74 ± 0,08 | 81.6 ±11,8 | 26.8 ± 3,2 | 17.4 ± 5,2 |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2019

Na tabela 3 estão apresentadas as análises cujos resultados das correlações foram moderados: testes de salto verticais e teste de velocidade de 50 metros, salto vertical e percentual de gordura, teste de velocidade de 50 metros e índice de massa corporal e testes de velocidade de 50 metros e percentual de gordura. A correlação entre o teste de salto vertical e índice de massa corporal foi classificada como fraca.

Tabela 3. Resultados do teste de correlação entre as características antropométricas de índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura (%G) e testes de salto vertical (TSV) e tempo no teste de velocidade de 50 metros (TV50m) dos jogadores de futsal amador utilizando o teste de correlação de Pearson.

| Variáveis | Valor da correlação | p | Força da correlação |
|-------------|---------------------|------|---------------------|
| TSV e Tv50m | — 0,5 | 0,05 | Moderada |
| TSV e IMC | — 0,3 | 0,2 | Fraca |

| Variáveis | Valor da correlação | p | Força da correlação |
|-------------|---------------------|------|---------------------|
| TSV e %G | — 0,5 | 0,04 | Moderada |
| Tv50m e IMC | 0,52 | 0,03 | Moderada |
| Tv50m e %G | 0,53 | 0,03 | Moderada |

Fonte: elaborado pelos autores, 2019

A tabela 4 refere-se às médias dos jogadores nos testes de salto vertical e no teste de velocidade de 50 metros. A realização do teste de correlação de Pearson indicou correlação moderada entre as variáveis de r (-0,5).

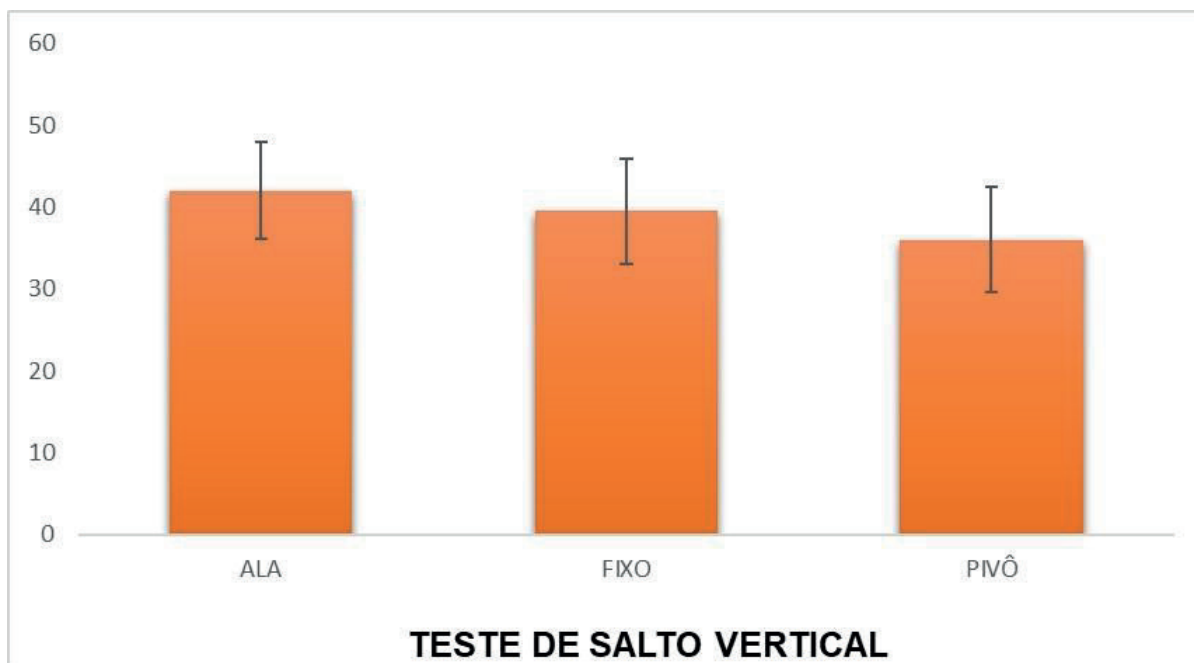
Tabela 4 - Resultados dos testes de salto verticais (cm) e velocidade de 50 metros (segundos) realizados em jogadores de futsal. Dados apresentados em média \pm desvio padrão.

| | Teste de Salto Vertical (cm) | Teste de 50 metros (seg.) |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Jogadores de Futsal (n=17) | 39,9 \pm 5,9 | 6,1 \pm 0,3 |

Fonte: elaborado pelos autores, 2019

A figura 1 apresenta a análise de dados de média e desvio padrão dos jogadores, nos testes de salto vertical em centímetros, nas posições de alas (43 \pm 7,0), fixos (40,2 \pm 3,9) e pivô (36 \pm 5,1). Não foram encontradas diferenças estatísticas entre os jogadores nas posições que atuam.

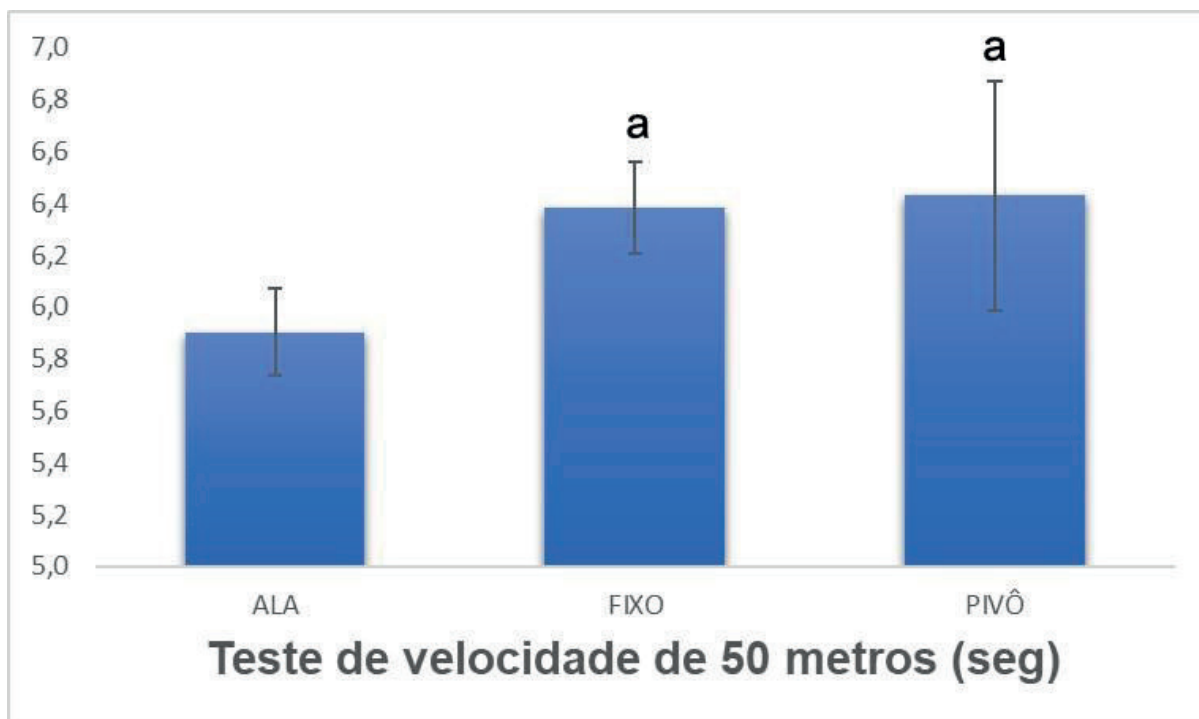
Figura 1 – Resultados dos testes de salto vertical dos jogadores de futsal amador distribuído nas posições ala (n=6), fixo (n=6) e pivô (n=5). Dados apresentados em média \pm desvio padrão e analisados utilizando ANOVA oneway com teste posthoc de Bonferroni. $P < 0.05$.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2019.

O gráfico 2 apresenta a análise de dados em média e desvio padrão dos jogadores, nos testes de velocidade de 50 metros comparando alas ($5,9 \pm 0,17$), fixos ($6,4 \pm 0,44$) e pivôs ($6,4 \pm 0,18$). Pode ser observada diferença estatística ($p < 0,05$) entre os grupos, comprovando que os alas foram mais velozes que os fixos e pivôs nesta pesquisa.

Figura 2 – Resultados do teste de velocidade de 50 metros dos testes de salto vertical dos jogadores de futsal amador distribuído nas posições ala (n=6), fixo (n=6) e pivô (n=5). Dados apresentados em média \pm desvio padrão e analisados utilizando ANOVA oneway com teste posthoc de Bonferroni. $P < 0.05$.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2019

4. Discussão

Estudar as funcionalidades e respostas dos tecidos musculares é de extrema importância na ciência do movimento. Nos esportes como o futsal, a exigência das capacidades físicas é levada ao extremo. O presente estudo procura melhorar o conhecimento sobre o planejamento do treinamento para essa área.

Nesse estudo foram encontrados valores médios do IMC e percentual de gordura de 25,2 kg/m² e 15,6 %, respectivamente (tabela1). Esses resultados foram similares aos encontrados por Penteado e colaboradores (2010), onde foram feitas comparações entre o índice de massa corporal e o percentual de gordura da equipe de futsal masculino. Encontrados valores médios do Índice de massa corporal e percentual de gordura de 24,44 kg/m² e 13,40%.

Com relação às capacidades físicas, constatou-se correlação negativa moderada ($r = -0,5$) entre os resultados do teste de salto vertical e teste de velocidade de 50 metros, ou seja, quanto maior o resultado obtido no teste de salto vertical, menor foi o tempo no teste de velocidade de 50 metros. Dessa maneira, a correlação entre a potência de membros

inferiores e a velocidade mostrou-se moderadamente positiva. Da mesma maneira, no estudo de (Tesser, 2010) constatou-se correlação negativa forte ($r = -0,601$) significativa ($p = 0,018$) entre os resultados do teste salto vertical e do teste de velocidade de 30 metros. Em outro estudo avaliando futebolistas profissionais, Nunes *et al.* (2004) também constatou correlação positiva significativa ($r = 0,6205$; $p < 0,001$) entre potência de membros inferiores e velocidade.

Na relação entre a composição corporal e o desempenho nos testes, foram encontradas correlações moderadas negativa ($r = -0,5$) entre o teste de salto vertical e percentual de gordura, e moderada positiva ($r=0,5$) entre o teste de velocidade e índice de massa corporal e teste de velocidade e o percentual de gordura. Esse resultado corrobora com estudos anteriores, tendo em vista que as características antropométricas e a composição corporal influenciam no desempenho de um jogador de futsal (Silva, 2004). Santos, Giarolla e Jr (1991) ainda destacam que uma boa composição corporal é um atributo considerado indispensável para o futsal, sendo que um grande volume muscular é uma característica importante para atletas de futsal. Além disso, Ré *et al.* (2008) afirma que a massa muscular elevada é uma característica importante para atletas de futsal, pois com essa característica apresentam maior sucesso nos contatos físicos e na disputa pelos espaços no jogo.

5. Conclusão

Considerando os objetivos do presente estudo, os resultados encontrados, o referencial teórico consultado e entendendo as limitações desta pesquisa, conclui-se que:

Os jogadores de futsal amador estudados tiveram idade, características antropométricas (massa corporal e estatura) e percentual de gordura similares a outros jogadores de futsal encontrados na literatura e não diferiram entre as posições.

Foram encontradas correlações moderadas entre as variáveis potência de membros inferiores e velocidade, potência de membro inferior e percentual de gordura, velocidade e índice de massa corporal, velocidade e percentual de gordura. Os jogadores analisados mostraram resultados no teste de velocidade de 50 metros similares aos de outros jogadores apresentados pela literatura;

Os resultados mostrados nesta pesquisa indicam uma diferença estatística significativa na diferença no teste de velocidade entre as posições, sugerindo que os alas são mais velozes que os fixos e pivôs.

Vale destacar que os testes utilizados em atletas de futsal não foram desenvolvidos especificamente para esta modalidade, que desta maneira limita uma análise mais forte das informações que vêm sendo encontradas, inclusive pelo presente estudo. Assim, sugere-

se que novos testes sejam criados e validados para poderem auxiliar os professores a desenvolverem melhores programações de treinamentos, e que novas pesquisas sejam realizadas com amostras mais representativas.

Referências

- ALVAREZ, J. *et al.* Necesidades cardiovasculares y metabólicas del fútbol sala: análisis de la competición. 01 2002.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal**: composição corporal, atividade física e nutrição. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- MATSUDO, V. K. R. **Testes em ciências do esporte**. São Caetano do Sul: Celafiscs, 2005. 168 p.
- MELO, R.; MELO, L. **Ensinando futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
- NASCIMENTO, M. V.; ROCHA, A. C. Correlação do salto vertical e horizontal com aceleração, velocidade e agilidade em atletas de futsal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 91, p. 382 – 386, Maio/Junho 2020.
- NUNES, C. G. *et al.* **Associação entre a força explosiva e a velocidade de deslocamento em futebolistas profissionais**. 2004. Dissertação (Mestrado) — Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000333109>.
- RÉ, A. H. N. *et al.* Interferência de características antropométricas e de aptidão física na identificação de talentos no futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, 2008.
- SANTOS, A. F.; GIAROLLA, R. A.; JR, A. J. F. Perfil de aptidão física de jogadores de futebol de salão. In: **Anais da II Bial de Ciências do Esporte**. [S.l.: s.n.], 1991. p. 21 – 21.
- SILVA, M. R. **O goleiro de Futsal: sua evolução junto com as regras**. 2004 — Universidade Estadual de Londrina.
- SOUZA JÚNIOR, J. A. de. Futsal: história, evolução e sistemas. **efdeportes**, v. 18, n. 184, 09 2013.
- TESSER, N. **Associação entre força, potência, agilidade, velocidade e massa corporal em atletas profissionais de futsal**. 2010. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física,) — Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos.

TREINAMENTO PERIODIZADO E SEDENTARISMO: RELATO DE CASO

ANDRÉ ZANOLO CARDOSO¹

CHRISTIAN DA SILVA EUZÉBIO²

FERNANDA MATTOS CAVALCANTE CASTILHO³

JOSÉ ALEXANDRE CURIACOS DE ALMEIDA LEME⁴

2024

Resumo

O sedentarismo é um dos principais fatores que promove doenças crônicas, enquanto o exercício físico contribui de forma profilática e terapêutica para algumas dessas doenças. Todavia, para que o treinamento físico promova as alterações pretendidas sem trazer prejuízos ao praticante, a prescrição precisa ser feita de forma cautelosa e controlada, respeitando os princípios da individualidade biológica, da sobrecarga, da adaptação, da interdependência volume/intensidade, da continuidade e da especificidade. O monitoramento da carga de treinamento pode ser feito de diversas formas, sendo o controle da carga interna uma variável bastante relevante e que pode ser realizado, dentre outras formas, através da frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço (PSE). Para aprimoramento da prescrição do exercício, a periodização do treinamento é uma método bastante comum em atletas para fins desportivos e que mais recentemente tem sido proposta para indivíduos não atletas. A progressão do treinamento é peça chave neste processo e quantificar essa progressão pode ser muito útil para ajustes na periodização. A multiplicação do volume x intensidade é um cálculo simples, porém bastante útil para contribuir neste controle, sendo realizado, por exemplo, através da multiplicação do tempo pela frequência cardíaca (Training impulse-trimp) ou pelo valor da PSE. O presente estudo tem por objetivo propor a utilização da periodização do treinamento aeróbio em pessoas com obesidade. Para isso, foi estipulado um protocolo de treinamento periodizado ondulatório composto por sessões de exercício aeróbio intervalado com intensidade leve a moderada determinada pela faixa de frequência cardíaca, cuja progressão foi controlada pela carga de PSE (PSEextempo). Além disso, um estudo de caso foi realizado, sendo uma pessoa com obesidade submetida ao protocolo de treinamento de 8 semanas, distribuídas em 8 microciclos semanais com frequência semanal, tempo de treino e intensidade aumentadas progressivamente. Previa e posteriormente foram coletadas a massa corporal, estatura, índice de massa corporal, percentual de gordura e medidas perimétricas. No início e final de cada sessão foram coletadas a pressão arterial, PSE e frequência cardíaca. No conjunto dos dados, houve alterações na composição corporal e medidas antropométricas, sem provocar grandes alterações cardiovasculares durante as sessões. Desta forma, pode ser concluído que a periodização do treinamento pode ser realizado para pessoas

¹ Nome do departamento – Nome da Instituição

² Educação Física – Centro Universitário Católico “Auxilium” - UniSALESIANO

³ Educação Física – Centro Universitário Católico “Auxilium” - UniSALESIANO

⁴ Educação Física – Centro Universitário Católico “Auxilium” - UniSALESIANO – zecuriacos@terra.com.br

não atletas, como um meio de otimizar o treinamento físico e aumentar a segurança da prescrição, determinando de forma mais adequada a carga de cada sessão e o progresso dos microciclos. A limitação do estudo de caso não permite concluir a respeito do protocolo proposto, mas abre perspectivas para futuros estudos.

Palavras chaves: Obesidade. Treinamento Físico. Periodização.

Abstract

A sedentary lifestyle is one of the main factors that promote chronic diseases, while physical exercise contributes prophylactically and therapeutically to some of these diseases. However, for physical training to promote the intended changes without causing harm to the practitioner, the prescription needs to be done in a cautious and controlled manner, respecting the principles of biological individuality, overload, adaptation, volume/intensity interdependence, continuity and specificity. Monitoring training load can be done in several ways, with internal load control being a very relevant variable that can be carried out, among other ways, through heart rate and subjective perception of effort (RPE). To improve exercise prescription, training periodization is a very common method for athletes for sporting purposes and has more recently been proposed for non-athlete individuals. Training progression is a key part of this process and quantifying this progression can be very useful for adjustments in periodization. Multiplying volume x intensity is a simple calculation, but very useful to contribute to this control, being carried out, for example, by multiplying time by heart rate (Training impulse-trimp) or by the RPE value. The present study aims to propose the use of periodization of aerobic training in people with obesity. For this, a periodized training protocol was stipulated consisting of interval aerobic exercise sessions with light to moderate intensity determined by the heart rate range, whose progression was controlled by the RPE load. Furthermore, a case study was carried out, with a person with obesity undergoing an 8-week training protocol, distributed in 8 weekly microcycles with weekly frequency, training time and intensity progressively increased. Previously and subsequently, body mass, height, body mass index, fat percentage and perimeter measurements were collected. At the beginning and end of each session, blood pressure, RPE and heart rate were collected. In the data set, changes occurred in body composition and anthropometric measurements, without causing major cardiovascular changes during the sessions. In this way, it can be concluded that training periodization can be carried out for non-athletes, as a means of progressing physical training and increasing the safety of the prescription, determining the most appropriate way to load each session and the microcycles. The limitation of the case study does not allow us to conclude that the proposed protocol was respected, but it opens up perspectives for future studies.

Keywords: Obesity. Physical training. Periodization.

1 Introdução

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal que gera um gasto energético maior que o basal, enquanto o exercício físico é um tipo de atividade

física, porém é planejado de forma sistemática, estruturado e repetitivo para que se tenha a manutenção ou melhora de uma, ou mais capacidades físicas (Liguori *et al.*, 2022).

O treinamento físico é um processo organizado e sistemático de distribuição do exercício resultando sobre a capacidade de execução de tarefas e promovendo efeitos no organismo (Roschel; Tricoli; Ugrinowitsch, 2011).

A periodização é o planejamento do treinamento de forma abrangente contando com o total de tempo disponível que se tenha, e considerando os princípios científicos do treinamento, periodizar o treinamento é suma importância para atingir seus objetivos almejados ((Barbanti, 1997)(Dantas, 2014)).

O controle das cargas de treinamento pode ser determinado pela carga externa e ser monitorada pela carga interna. A carga interna, em treinamento, é determinada por parâmetros subjetivos ou fisiológicos que definem a intensidade do esforço do indivíduo. Os parâmetros para se avaliar a carga interna podem ser a concentração de metabólitos (lactato e amônia), o comportamento da frequência cardíaca (FC), o perfil hormonal, relação testosterona e cortisol e a percepção subjetiva do esforço (PSE) .

Todavia, a periodização utilizando o controle de cargas é mais comumente utilizado nos esportes, tendo, até o momento, pouco avanço na prescrição do exercício para promoção de saúde. O presente estudo teve por objetivo investigar a aplicação de um protocolo de treinamento utilizando frequência cardíaca e PSE.

2 Métodos

O projeto teve a aprovação emitida pelo Comitê de ética em pesquisa (CAAE: 78829517.0.0000.5379). A participante teve ciência da pesquisa, assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e apresentou atestado de aptidão para prática de exercício físico emitido por cardiologista.

O presente estudo foi realizado na pista de atletismo do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins – SP e teve parte da coleta de dados realizada no laboratório de Fisiologia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins – SP.

Participou do estudo uma voluntária do sexo feminino com obesidade grau I e idade de 35 anos. A participante realizou sessões de treinamento periodizado ondulatório descritas abaixo.

2.1 AVALIAÇÕES

As avaliações foram realizadas previa e posteriormente à voluntária ter participado do período experimental. Para essas coletas a voluntária trajou calção e camiseta.

O protocolo usado como referência para avaliar o percentual de gordura foi o de Jackson e Pollock (1985) que utiliza a somatória dos valores das dobras cutâneas: Tricipital, Supra ilíaca e Coxa aferidas com o uso do Adipômetro (Sanny). Essa somatória foi o parâmetro para conclusão do percentual de gordura mediante a tabela de Jackson e Pollock (1985).

Foram usadas as medidas perimétricas aferidas com o uso da fita métrica nas regiões do tórax, braço, antebraço, abdômen, quadril, coxa e perna. Essas avaliações foram realizadas antes, durante e após o período experimental.

Para calcular o deslocamento durante as sessões foi utilizado o acelerômetro da marca Oregon. Antes e após cada sessão de exercício físico foi registrada a pressão arterial utilizando estetoscópio e esfigmomanômetro (Sanny). No início, a cada 10 minutos de exercício e ao final de cada sessão foram registradas a FC utilizando frequencímetro (*Geonaut oxylane e Polar H10*) e a percepção subjetiva de esforço (PSE) através da escala apresentada por (Foster *et al.*, 2001).

2.2 PROTOCOLO DE TREINAMENTO FÍSICO

O treinamento teve duração de 8 semanas foi composto por sessões de exercícios aeróbios na forma caminhada e corrida intervaladas com pausa ativa em intensidade leve a moderada, controlada pela frequência cardíaca. O treinamento foi dividido em 8 microciclo semanais, divididos em três mesociclos: Adaptação (2 microciclos), intermediário (3 microciclos) e avançado (3 microciclos).

A percepção subjetiva de esforço (PSE) das sessões foi determinada para monitoramento da carga interna de treino utilizando a escala de 0-10. Ao final da sessão a participante qualificou o treino em 0- 10 e este valor foi multiplicado pelo tempo de treino para quantificar a carga de treino pela PSE. (Foster *et al.*, 2001)

Para a distribuição da carga de treino e sua progressão foi levado em consideração a frequência (semanal), intensidade e duração da sessão. Para o aumento de cada um deles foram consideradas a Carga PSE a cada semana, evitando progressões acima de 30% entre os microciclos., ou seja, os aumentos eram ajustados na intensidade, duração e frequência, para que a carga progredisse adequadamente.

A intensidade das sessões foram determinadas pela porcentagem da frequência cardíaca de reserva (FCres).

A frequência cardíaca de reserva (FCres) foi determinada pela fórmula:

$$FCr = (FC_{\text{máxima}} - FC_{\text{repouso}}) * (\% \text{alvo}) + FC_{\text{repouso}}$$

A FC máxima foi determinada pela fórmula de Tanaka, Monahan e Seals (2001):

$$FC_{\text{máx}} = 208 * (0,7 * \text{idade})$$

A frequência semanal sofreu variações progredindo de 3 até 5 dias por semana, com progressão gradativa. A intensidade progrediu de leve (30-45% da FCres) para moderada (45-60% da FCres).

A duração variou entre 30 e 40 minutos ao longo do treinamento, iniciada com acúmulo de 110 minutos/semana e concluindo com 175 minutos/semana. A carga interna da PSE da sessão (UA) foi iniciada em 385 na primeira semana e atingiu 785 na última semana.

2.2.1 AS SESSÕES DE EXERCÍCIO

Cada sessão foi composta por exercícios preparatórios para corrida, aquecimento, sessão de exercício, volta à calma e alongamento.

Os exercícios preparatórios para corrida foram realizados para fortalecimento da musculatura do core e membros inferiores com duração de 5 minutos no total. Os exercícios foram realizados de 3 a 4 séries com repetições de 12 movimentos para força (concêntrica e excêntrica) e para isométricos 3 séries de em média 15 a 20 segundos. Após os exercícios foi realizado o aquecimento com duração de 3 minutos de caminhada leve na pista de atletismo. Ao término da sessão foi realizada a volta à calma, executando duas voltas caminhando no local do treinamento (pista de atletismo). O alongamento foi realizado ao término de todas as sessões de treinamento consistindo em alongamentos estáticos, ativos e passivos.

2.2.2 CONTROLE DA CARGA DE CADA SESSÃO

A intensidade do exercício foi determinada pela porcentagem da frequência cardíaca de reserva (FCr). A FC de repouso foi determinada após 10 minutos em repouso antes do início da sessão (ACSM, 2003). Durante as sessões foram utilizados os frequencímetros das marcas Geonate ou Polar, para auxiliar no controle da zona alvo pertencente à faixa de frequência cardíaca determinada para a sessão. Essa faixa foi utilizada para determinar intensidade da sessão.

3 Resultados

Os dados da percepção subjetiva de esforço (PSE) pode ser observada na tabela 1. Observa-se uma pequena alteração nas classificações da PSE, entre os tempos de repouso 10, 20, 30 e 40 minutos propostos no treinamento e algumas alterações entre os microciclos de treinamento.

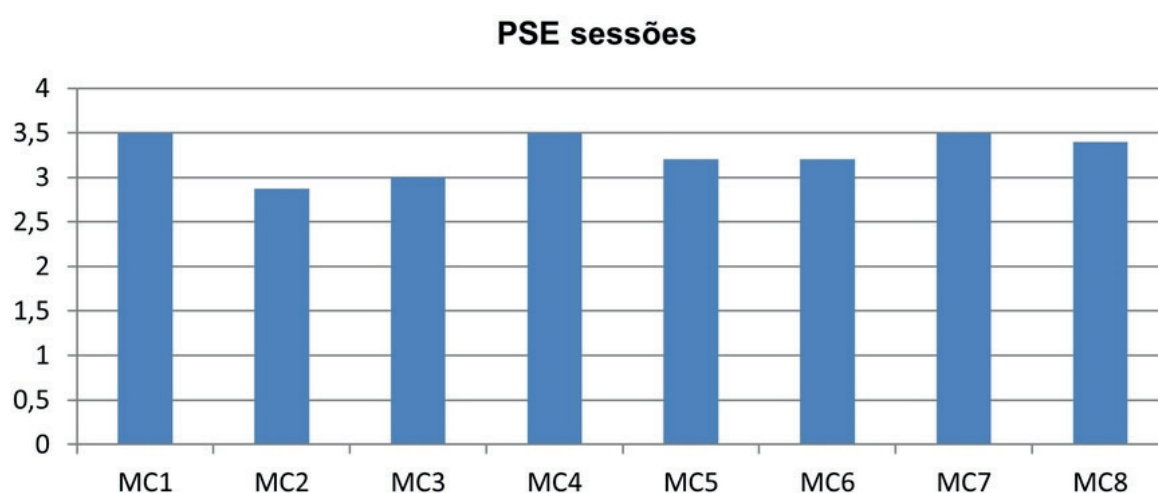
Tabela 1 – Valores de percepção subjetiva do esforço (PSE) em repouso e nos tempos 10, 20, 30 e 40 minutos durante as sessões realizadas no microciclos (MC) ao longo do treinamento.

| PSEtempo | MC1 | MC2 | MC3 | MC4 | MC5 | MC6 | MC7 | MC8 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| PSE rep | 1,3 | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,8 | 1,2 | 1 | 1 |
| PSE 10 | 3 | 2,4 | 2,9 | 3,3 | 2,7 | 2,9 | 2,5 | 2,8 |
| PSE 20 | 3,5 | 2,9 | 3,4 | 3,8 | 3,2 | 3,5 | 3,1 | 3,3 |
| PSE 30 | 3,5 | 3,3 | 3,6 | 3,7 | 3,4 | 3,7 | 3,7 | 3,7 |
| PSE 40 | | 3,5 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,8 | 4 | 3 |

Elaborado pelos autores

A figura 1 representa a média da PSE final das sessões de treinamento. Observa-se uma variação da carga de treino entre os microciclo de treinamento.

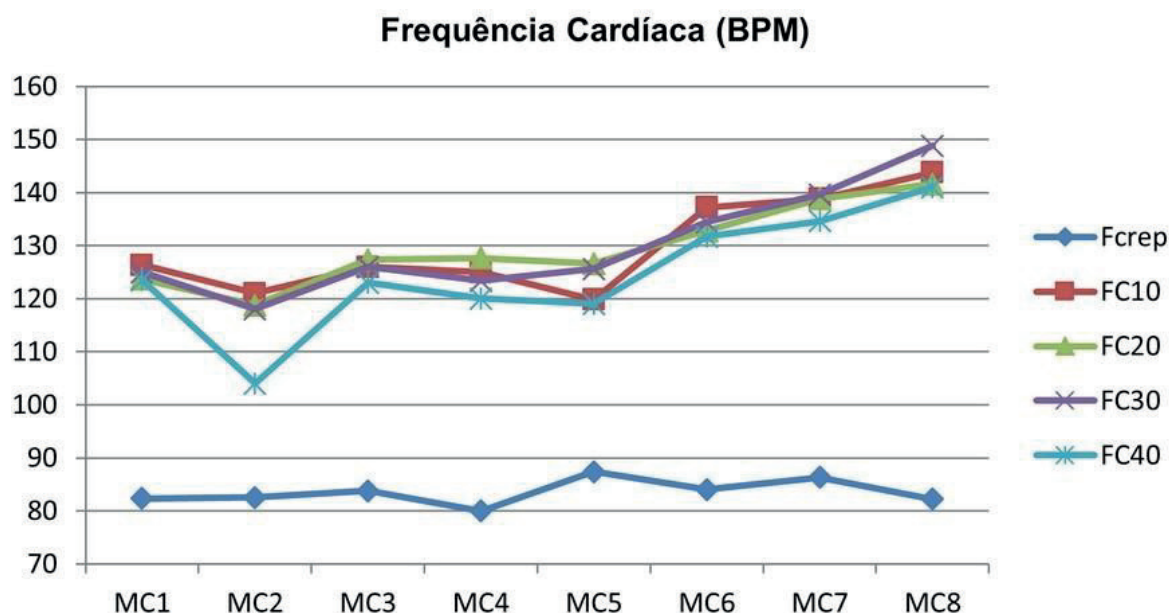
Figura 1 – Valores de percepção subjetiva do esforço (PSE) das sessões realizadas no microciclos (MC) ao longo do treinamento.



Elaborado pelos autores

Os dados apresentados na figura 2 representam os valores médios da Frequência Cardíaca (FC) alcançadas nos microciclos de treinamento, observa-se um aumento gradativo da FC ao decorrer do mesmo. A FC de repouso obteve um parâmetro linear, sem grandes alterações.

Figura 2 – Valores de frequência cardíaca (FC) em repouso e nos tempos 10, 20, 30 e 40 minutos durante as sessões realizadas no microciclos (MC) ao longo do treinamento



Elaborado pelos autores

A tabela 2 apresenta resultados relacionados à pressão arterial sistólica e diastólica durante os 8 microciclos que formaram o treinamento. Ao final do treino a participante manteve a pressão arterial abaixo de 120x80 (mmHg), mostrando que as alterações estavam dentro dos valores esperados.

Tabela 2 – Média das pressões arteriais sistólicas (PAS) e diastólicas (PAD) pré e pós as sessões realizadas no microciclos (MC) ao longo do treinamento.

| | MC1 | MC2 | MC3 | MC4 | MC5 | MC6 | MC7 | MC8 |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|------|-----|------|------|-----|
| PAS pré (mmHg) | 106,7 | 103,7 | 107,5 | 110 | 110 | 114 | 110 | 104 |
| PAS pós(mmHg) | 110 | 105 | 107,5 | 110 | 110 | 112 | 110 | 104 |
| Porcentagem da alteração (%) | 3 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | -1,8 | 0 | 0 |
| PADpré (mmHg) | 70 | 72,5 | 77,5 | 76,7 | 77 | 78 | 77,5 | 72 |
| PAD pós(mmHg) | 70 | 72,5 | 77,5 | 80 | 80 | 78 | 76,2 | 74 |
| Porcentagem da alteração (%) | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 3,7 | 0 | -1,6 | 2,7 |

Elaborada pelos autores

Tabela 2 apresenta as avaliações perimétricas, realizadas antes e depois do período experimental de treinamento. Pode ser observado redução em diversas medidas corporais e no percentual de gordura da participante. A massa corporal teve redução de 1%.

Tabela 3 – Valores das medidas de circunferência e percentual de gordura prévia (pré) e posteriormente (pós) ao período experimental e as porcentagens de alterações.

| Avaliação | Pré | Pós | Porcentagem de alteração |
|------------------------------|------------|------------|---------------------------------|
| Medida | | | |
| Peitoral | 94,7 | 91,5 | - 3,4% |
| Braço esquerdo | 33,6 | 32,7 | - 2,7% |
| Braço direito | 31,9 | 32,5 | 1,9% |
| Antebraço esquerdo | 26,5 | 25,7 | - 3,0% |
| Antebraço direito | 26,3 | 26 | - 1,1% |
| Cintura | 104 | 101,6 | - 2,3% |
| Quadril | 111,7 | 109,5 | -2,0% |
| Coxa medial esq. | 61,3 | 62,3 | 1,6% |
| Coxa medial dir. | 59,9 | 61,8 | 3,2% |
| Perna esquerda | 39,1 | 39 | - 0,3% |
| Perna direita | 39,5 | 39,5 | 0,0% |
| Massa corporal | 79,6 | 79 | - 0,9% |
| Percentual de Gordura | 44% | 41,8% | -2,2% |

4 DISCUSSÃO

A periodização é o planejamento do treino todo, considerando o total de tempo disponível, porém divididos em períodos para que se tenha um melhor resultado. Tendo por objetivo o rendimento para atletas, a periodização e sistematização do treinamento são muito preconizadas para obter bom êxito, uma vez que é baseada em avaliações e planejada de forma que se tenha o melhor rendimento durante aquele período de treinamento(DANTAS, 2014; Barbanti, 1997) .

Considerando que a sistematização do treinamento é eficaz para planejar o treinamento no meio desportivo, a transição destes conceitos para o meio não desportivo pode ocorrer buscando outros objetivos comuns à população não atleta (MONTEIRO,2000). Os pontos positivos que se apresentam para os atletas também são recomendados para os não atletas, como controle do estresse no organismo causado pelo exercício físico, controle das cargas e até mesmo evitar lesões que podem ser causadas. Quando se trabalha com periodização é de suma importância manter e controlar o planejamento através de indicadores, frequência cardíaca, percepção subjetiva do esforço, entre outros(Hoover; VanWye; Judge, 2015)

Depois de planejado o treinamento, para que se tenha êxito no mesmo é de suma importância controlar a carga do treino para efetividade da sessão e da periodização(Bara Filho

et al., 2013).

O presente estudo apresenta um relato da aplicação de treinamento aeróbio periodizado para indivíduos não atletas, utilizando a PSE e a FC para o monitoramento da carga interna durante as sessões e para a progressão do treinamento composto exercícios aeróbios (endurance) com intensidade leve a moderado.

A aplicação do treinamento em uma pessoa através do formato estudo de caso permitiu verificar que o protocolo controla adequadamente as modificações cardiovasculares, fato observado através do controle da pressão arterial e frequência cardíaca prévia e posteriormente às sessões, que apresentaram alterações discretas, todavia sendo mantida após as sessões em valores normais (Liguori *et al.*, 2022).

As avaliações realizadas antes e após o período experimental de 8 semanas demonstraram uma sutil alteração na composição corporal. A limitação de ser um estudo de caso impede conclusões mais impetuosas sobre a aplicação específica deste protocolo, porém abre perspectiva bastante promissoras para futuros estudos utilizando este protocolo, quer seja utilizando com objetivos de aprimoramento do condicionamento aeróbio ou para mesclá-lo junto a exercícios resistidos.

Com relação à duração, o treinamento não acumulou mais que 175 minutos semanais, mais que o recomendado para promoção de saúde (150 minutos), porém ainda é pouco para objetivos como o emagrecimento (Liguori *et al.*, 2022).

Para a intensidade, o objetivo desse estudo foi manter em intensidade leve a moderada, adequada para determinadas pessoas. Porém, para outras pessoas, as próximas fases do treinamento permitiram progredir para intensidades mais elevadas ((Bushman, 2014)).

Outro fator a ser considerado é o tipo de exercício. A ausência de variações no tipo de exercício pode ter prejudicado o resultado. É interessante haver estímulos diferentes em tipo de exercício, bem como, variações nesses tipos.

Uma limitação que deve ser considerada nesse estudo foi a ausência de avaliação prévia para determinar a intensidade inicial do exercício (GONDIM, 2019). O controle através da frequência cardíaca pode ser impreciso, pois não havendo a determinação da frequência cardíaca máxima, sua estimativa pode ter grande margem de erro (Pereira-Rodríguez *et al.*, 2016).

5 Conclusão

O presente estudo apresenta uma aplicação da periodização do treinamento físico aeróbio para indivíduos não atletas, utilizando a PSE e a FC para o monitoramento da carga

interna durante as sessões e para a progressão do treinamento. O treinamento aeróbio periodizado foi composto por sessões com intensidade leve a moderado.

As avaliações realizadas antes, durante e após o período experimental de 8 semanas demonstraram que não houve alterações da pressão arterial ao final das sessões e alterações na composição corporal, sem, contudo haver alterações na massa corporal.

A limitação de ser um estudo de caso impede conclusões mais impetuosas sobre a aplicação específica deste protocolo, porém abre perspectiva bastante promissoras para futuros estudos, por exemplo, utilizando com objetivos de aprimoramento do condicionamento aeróbio ou para combinar junto a exercícios resistidos.

Referências

- BARA FILHO, M. G. *et al.* Comparação de diferentes métodos de controle da carga interna em jogadores de voleibol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, scielo, v. 19, p. 143 – 146, 04 2013. ISSN 1517-8692. Disponível em: <http://www.scielo.br/scieloOrg/php/articleXML.php?lang=pt&pid=S1517-86922013000200015>.
- BARBANTI, V. J. **Teoria e Prática do Treinamento Esportivo**. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 1997. 166 p. ISBN 978-85-212-0074-1. Acesso em: 16/04/2023.
- BUSHMAN, B. A. Determining the I (Intensity) for a FITT-VP Aerobic Exercise Prescription. **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 18, n. 3, p. 4 – 7, May/June 2014.
- DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. 6. ed. São Paulo: Roca, 2014.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 6. ed. Vila Mariana, SP: Roca, 2014.
- FOSTER, C. *et al.* A new approach to monitoring exercise training. **Journal of strength and conditioning research**, v. 15, p. 109 – 15, 11 2001.
- GONDIM, F. J. **ORIENTAÇÕES PARA AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DIRECIONADOS À SAÚDE**. 2019. Conselho Regional de Educação Física da 4a Região – CREF4/SP. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/7e02a5c44298e22ad31dce23f52948b9.pdf>. Acesso em: 11/2022.
- HOOVER, D. L.; VANWYE, W. R.; JUDGE, L. W. Periodization and physical therapy: Bridging the gap between training and rehabilitation. **Physical therapy in sport : official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine**, v. 18, p. 1 – 20, 12 2015.
- JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L. Practical assessment of body composition. **The Physician and sport medicine**, v. 13, p. 256 – 262, 1985.
- LIGUORI, G. *et al.* **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 11. ed. [S.l.]: Guanabara Koogan, 2022. 560 p.

PEREIRA-RODRÍGUEZ, J. *et al.* Predictive equations for maximum heart rate. Myth or reality. **Revista mexicana de cardiología**, v. 27, n. 4, oct./dic 2016.

ROSCHER, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. **Treinamento físico: considerações práticas e científicas**. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500007>. Acesso em: 25/04/2021.

TANAKA, H.; MONAHAN, K. D.; SEALS, D. R. Age-predicted maximal heart rate revisited. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 37, p. 153 – 6, 1 2001.

Impacto do Mindfulness na Performance e Bem-Estar de Atletas

Impact of Mindfulness on Athletes' Performance and Well-being

Leandro Paschoali Rodrigues Gomes¹
Luciana Máximo Paschoali²

RESUMO

Este estudo revisa a aplicação do mindfulness no esporte, abordando seus fundamentos teóricos, técnicas utilizadas, efeitos na performance atlética, benefícios para o bem-estar dos atletas, desafios de implementação e perspectivas futuras. O objetivo é fornecer uma visão abrangente sobre como o mindfulness pode ser integrado ao treinamento esportivo e seus impactos nos atletas. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica de artigos recentes sobre o mindfulness no esporte, analisando referências relevantes para cada tópico. Os fundamentos teóricos exploram a origem e o desenvolvimento do mindfulness e sua adaptação para a psicologia do esporte. As técnicas de mindfulness, como meditação e respiração profunda, demonstram eficácia em melhorar a concentração e reduzir a ansiedade. Os efeitos na performance atlética incluem melhorias na concentração, foco e autoconfiança, enquanto o mindfulness beneficia o bem-estar dos atletas, promovendo saúde mental e resiliência. Apesar dos benefícios, desafios e limitações incluem barreiras culturais, falta de tempo e recursos, além de variabilidade na qualidade dos instrutores. Limitações metodológicas nas pesquisas destacam a necessidade de estudos mais robustos e de longo prazo. As perspectivas futuras sugerem novas abordagens, como o Mindfulness-Based Performance Enhancement (MBPE), e a integração com outras técnicas psicológicas, focando no impacto do mindfulness na recuperação de lesões e nas mudanças neurobiológicas.

PALAVRAS-CHAVE: Mindfulness; Performance Atlética; Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

This study reviews the application of mindfulness in sports, addressing its theoretical foundations, techniques used, effects on athletic performance, benefits for athletes' well-being, implementation challenges, and future perspectives. The objective is to provide a comprehensive overview of how mindfulness can be integrated into sports training and its impacts on athletes. The methodology consists of a literature review of recent articles on mindfulness in sports, analyzing relevant references for each topic. The theoretical foundations explore the origin and development of mindfulness and its adaptation to sports psychology. Mindfulness techniques, such as meditation and deep breathing, have proven effective in improving concentration and reducing anxiety. The effects on athletic performance include improvements in concentration, focus, and self-confidence, while mindfulness benefits athletes' well-being by promoting mental health and resilience. Despite the benefits, challenges and limitations include cultural barriers, lack of time and resources, and variability in instructor quality. Methodological limitations in research highlight the need for more robust and long-term studies. Future perspectives suggest new approaches, such as Mindfulness-Based Performance Enhancement (MBPE), and integration with other psychological techniques, focusing on the impact of mindfulness on injury recovery and neurobiological changes.

KEYWORDS: Mindfulness; Athletic Performance; Sports Psychology.

¹Profissional de Educação Física, Mestrado em Educação Física; Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins. educacaofisica@unisalesiano.edu.br

²Psicóloga, Especialização em Psicologia da Saúde; Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO Campus Lins. lucianapaschoali@unisalesiano.edu.br

Introdução

Nos últimos anos, a prática do mindfulness tem ganhado destaque significativo no campo da psicologia do esporte. Com raízes na meditação budista, o mindfulness foi introduzido no Ocidente por meio de programas como o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), desenvolvido por Jon Kabat-Zinn na década de 1970. A técnica envolve a prática de estar presente e totalmente engajado na atividade atual, com uma atitude de aceitação e não-julgamento (KABAT-ZINN, 2003; BAER, 2003).

No contexto esportivo, o mindfulness é aplicado para ajudar atletas a melhorar sua performance e bem-estar psicológico. A pressão por resultados, a exigência de alta performance contínua e a necessidade de recuperação rápida após lesões são alguns dos desafios enfrentados pelos atletas, que podem levar ao estresse, ansiedade e burnout. Técnicas de mindfulness, como meditação, respiração profunda e visualização, têm mostrado eficácia na redução desses problemas, promovendo um estado mental mais equilibrado e focado (GARDNER; MOORE, 2007; GROSS et al., 2016).

Diversos estudos empíricos têm evidenciado os benefícios do mindfulness na performance esportiva. Por exemplo, um estudo realizado por Sappington e Longshore (2015) revisou a eficácia das intervenções baseadas em mindfulness na melhoria do desempenho atlético, destacando que atletas que praticam mindfulness apresentam maior concentração, menor reatividade emocional e melhor recuperação pós-competição. Além disso, Good et al. (2016) discutem o impacto positivo do mindfulness na redução de sintomas de ansiedade e estresse, além de promover um melhor estado de bem-estar geral.

O objetivo deste artigo é fornecer uma visão abrangente sobre como o mindfulness pode ser integrado ao treinamento esportivo e seus impactos nos atletas.

Desenvolvimento

Fundamentos Teóricos do Mindfulness

História e Desenvolvimento do Conceito de Mindfulness

O conceito de mindfulness tem suas raízes na meditação budista, especialmente na tradição Theravada. No Ocidente, ele foi popularizado por Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu o programa de Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) na década de 1970. O MBSR foi inicialmente aplicado em pacientes com dor crônica e outras condições médicas, mostrando-se eficaz na redução do estresse e na melhoria do bem-estar geral (KABAT-ZINN, 2003).

Nos últimos anos, o conceito de mindfulness expandiu-se para diversas áreas, incluindo a psicologia clínica e a psicologia do esporte. A definição de mindfulness de Kabat-Zinn (2003), que enfatiza a atenção plena ao momento presente com uma atitude de aceitação, foi adaptada e incorporada em vários programas e intervenções (BAER, 2003; BISHOP et al., 2004). Essa adaptação inclui o desenvolvimento de programas como o Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), projetado para prevenir recaídas em pacientes com depressão (SEGAL et al., 2002).

Teorias Psicológicas Subjacentes ao Mindfulness

O mindfulness está fundamentado em várias teorias psicológicas que explicam seu funcionamento e eficácia. Uma das principais teorias é a de regulação emocional, que sugere que a prática do mindfulness ajuda os indivíduos a reconhecer e aceitar suas emoções sem julgamento, facilitando uma resposta mais adaptativa ao estresse e às adversidades (CHAMBERS et al., 2009).

Outra teoria relevante é a de processamento atencional, que propõe que o mindfulness melhora a capacidade de concentrar a atenção no presente momento, reduzindo a distração e melhorando a performance em tarefas cognitivas e físicas (ZEIDAN et al., 2010). Além disso, a teoria da desidentificação sugere que o mindfulness permite aos indivíduos observar seus pensamentos e sentimentos de uma perspectiva externa, diminuindo a identificação com pensamentos negativos e padrões de comportamento disfuncionais (SHAPIRO et al., 2006).

Relação entre Mindfulness e Bem-Estar Psicológico

A prática do mindfulness tem sido amplamente estudada por seus efeitos positivos no bem-estar psicológico. Pesquisas mostram que o mindfulness está associado à redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, além de melhorar a qualidade de vida e a satisfação com a vida (GROSSMAN et al., 2004; KHOURY et al., 2013).

Uma metanálise de Khoury et al. (2013) revelou que as intervenções baseadas em mindfulness são eficazes na redução de sintomas de várias condições psicológicas, incluindo ansiedade e depressão. Além disso, estudos longitudinais indicam que a prática regular de mindfulness pode levar a mudanças duradouras na regulação emocional e no processamento cognitivo, promovendo uma resiliência maior frente ao estresse (HOLZEL et al., 2011).

Técnicas de Mindfulness Utilizadas em Esportes

Meditação: Tipos e Práticas Específicas para Atletas

A meditação é uma das práticas centrais do mindfulness e tem sido amplamente adaptada para o contexto esportivo. Existem vários tipos de meditação utilizados por atletas, incluindo a meditação de atenção plena, meditação de foco e a meditação de compaixão.

Meditação de Atenção Plena (Mindfulness Meditation): foca em trazer a atenção para o momento presente, observando pensamentos, sensações corporais e emoções sem julgamento. Estudos mostram que a meditação de atenção plena pode reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar a concentração e o desempenho atlético (BALTZELL; SUMMERS, 2018).

Meditação de Foco (Focused Attention Meditation): envolve focar a atenção em um único objeto ou ponto de referência, como a respiração ou uma imagem mental específica. Essa prática é útil para melhorar a concentração e a capacidade de manter a atenção durante longos períodos, essenciais para a performance esportiva (GARDNER; MOORE, 2012).

Meditação de Compaixão (Loving-Kindness Meditation): encoraja sentimentos de amor e bondade para consigo mesmo e para com os outros. Essa prática pode ajudar a

reduzir a autocrítica e aumentar a resiliência emocional, importantes para a recuperação de lesões e falhas (BIRRER, RÖTHLIN; MORGAN, 2012).

Respiração Profunda: Técnicas e Benefícios

A respiração profunda é uma técnica simples, mas eficaz que pode ser utilizada para induzir estados de relaxamento e foco.

Respiração Diafragmática: envolve a respiração profunda que expande o abdômen ao invés do peito. Essa técnica ajuda a ativar o sistema nervoso parassimpático, reduzindo o estresse e promovendo um estado de calma (Paul, ELAM; VERHULST, 2018).

Respiração Quadrada (Box Breathing): consiste em inspirar, segurar a respiração, expirar e segurar novamente, cada um por quatro segundos. Essa técnica é usada para melhorar a concentração e reduzir a ansiedade, especialmente antes de competições (CAPEL, 2018).

Respiração Alternada (Nadi Shodhana): uma técnica de respiração yogue que envolve a respiração alternada entre as narinas, promovendo equilíbrio e clareza mental. Atletas usam essa técnica para melhorar a concentração e reduzir a tensão (EHRMAN, GORDON; VISICH, 2019).

Visualização e Imaginação guiada: Aplicação Prática no Treinamento Esportivo

A visualização e a imaginação guiada são técnicas poderosas que permitem aos atletas ensaiarem mentalmente seus desempenhos.

Visualização Positiva: envolve criar imagens mentais de sucesso e desempenho ideal. Estudos mostram que a visualização positiva pode aumentar a autoconfiança e melhorar o desempenho esportivo (CUMMING; RAMSEY, 2009).

Imaginação Guiada (Guided Imagery): utiliza um roteiro ou áudio para guiar os atletas através de cenários de sucesso, ajudando-os a preparar mentalmente para competições e reduzir a ansiedade (MUNROE-CHANDLER et al., 2012).

Repetição Mental (Mental Rehearsal): envolve praticar mentalmente movimentos específicos ou estratégias de jogo, o que pode melhorar a precisão e a execução durante a competição (GUILLOT; COLLET, 2008).

Exemplos de Programas de Mindfulness Aplicados ao Esporte

Programas específicos de mindfulness têm sido desenvolvidos para atender às necessidades dos atletas.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): criado por Jon Kabat-Zinn, o MBSR é um programa de 8 semanas que combina meditação, respiração e exercícios de mindfulness. Atletas que participam deste programa relatam reduções significativas no estresse e melhorias na concentração (KABAT-ZINN, 2003).

Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC): desenvolvido especificamente para contextos de alta performance, o MAC integra princípios de mindfulness e aceitação com estratégias de compromisso com objetivos de desempenho. Pesquisas indicam que o MAC melhora a resiliência e a consistência de desempenho em atletas (GARDNER; MOORE, 2007).

Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): focado em melhorar a performance esportiva, o MSPE combina técnicas de mindfulness com exercícios específicos de esporte. Atletas que completam o programa relatam melhorias na performance, redução da ansiedade e maior satisfação com seu desempenho (BALTZELL; SUMMERS, 2018).

Efeitos do Mindfulness na Performance Atlética

Impacto na Concentração e Foco Durante Competições

O mindfulness tem mostrado impacto significativo na melhora da concentração e foco de atletas durante competições. Estudos indicam que a prática regular de mindfulness ajuda os atletas a manterem a atenção no momento presente e a lidar de forma mais eficaz com distrações.

Aumento da Atenção Sostenida: melhora a capacidade de sustentar a atenção em tarefas específicas, o que é crucial em esportes que exigem alta concentração durante longos períodos (MOORE, 2013; HOWELLS et al., 2016).

Redução de Distrações: técnicas de mindfulness ajudam a reduzir a influência de pensamentos e emoções que podem distrair os atletas, permitindo uma performance mais consistente (KAUFMAN, GLASS; PINEAU, 2018).

Melhorias na Autoconfiança e na Regulação Emocional

A prática do mindfulness tem sido associada ao aumento da autoconfiança e à melhoria da regulação emocional entre atletas.

Aumento da Autoconfiança: estudos mostram que o mindfulness pode aumentar a autoconfiança dos atletas, ajudando-os a desenvolver uma percepção mais positiva de suas habilidades (COHEN; SHERMAN, 2014; de PETRILLO et al., 2009).

Regulação Emocional: mindfulness ensina os atletas a observar suas emoções sem reagir impulsivamente a elas, o que melhora a regulação emocional e a capacidade de lidar com o estresse competitivo (GARDNER; MOORE, 2012; JOSEFSSON et al., 2017).

Redução da Ansiedade de Performance e do Estresse Competitivo

A prática do mindfulness tem sido eficaz na redução da ansiedade de performance e do estresse competitivo em atletas.

Redução da Ansiedade de Performance: pesquisas indicam que mindfulness pode reduzir significativamente a ansiedade de performance, permitindo que os atletas mantenham a calma e o controle durante competições (VIDIC, MARTIN; OXHANDLER, 2017; SAPPINGTON; LONGSHORE, 2015).

Redução do Estresse Competitivo: mindfulness ajuda os atletas a gerenciar melhor o estresse competitivo, promovendo uma atitude de aceitação e presença no momento, o que diminui os níveis de cortisol e outras respostas fisiológicas ao estresse (GROSS et al., 2016; THOMPSON et al., 2011).

Estudos de Caso e Pesquisas Empíricas sobre o Impacto do Mindfulness no Desempenho Atlético

Estudos de caso e pesquisas empíricas fornecem evidências concretas sobre como o mindfulness impacta o desempenho atlético.

Estudo de Caso: Equipe de Basquete Feminino: um estudo com uma equipe de basquete feminino universitário mostrou que um programa de mindfulness de 8 semanas resultou em melhorias significativas na concentração, redução do estresse e maior desempenho em jogos (VIDIC, MARTIN; OXHANDLER, 2017).

Pesquisa Empírica: Atletas de Elite: pesquisas com atletas de elite revelam que aqueles que praticam mindfulness regularmente têm melhor performance em competições, relatando maior clareza mental e controle emocional (NOETEL et al., 2019; ZHANG et al., 2016).

Meta-Análise: uma metanálise de várias intervenções baseadas em mindfulness no esporte indicou que essas práticas são eficazes na melhoria do desempenho atlético e no bem-estar psicológico (SAPPINGTON; LONGSHORE, 2015).

Desafios e Limitações da Implementação do Mindfulness no Esporte

Barreiras à Adoção de Práticas de Mindfulness por Atletas e Treinadores

A adoção de práticas de mindfulness no esporte enfrenta várias barreiras, tanto a nível individual quanto institucional.

Resistência Cultural e Percepção de Mindfulness: muitos atletas e treinadores podem ter uma percepção equivocada de mindfulness como uma prática "esotérica" ou "não científica". Essa percepção pode ser uma barreira significativa, especialmente em ambientes onde o desempenho físico é priorizado sobre a saúde mental (GARDNER; MOORE, 2012; BURCH et al., 2019).

Falta de Tempo e Recursos: atletas e treinadores frequentemente mencionam a falta de tempo e recursos como barreiras para a implementação de práticas de mindfulness. As agendas de treino intensas deixam pouco espaço para a incorporação de novas práticas (BIRRER, RÖTHLIN; MORGAN, 2012).

Treinamento e Qualificação dos Instrutores: a qualidade do treinamento em mindfulness pode variar significativamente, e a falta de instrutores qualificados pode dificultar a implementação efetiva das práticas de mindfulness (LONGSHORE; SACHS, 2015).

Limitações Metodológicas em Pesquisas sobre Mindfulness no Esporte

A pesquisa sobre mindfulness no contexto esportivo enfrenta várias limitações metodológicas que afetam a generalização e a interpretação dos resultados.

Tamanhos de Amostra Pequenos: muitos estudos sobre mindfulness no esporte usam amostras pequenas, o que pode limitar a validade externa dos achados e dificultar a generalização dos resultados (JOSEFSSON et al., 2017; NOETEL et al., 2019).

Falta de Estudos Longitudinais: grande parte da pesquisa é baseada em estudos de curto prazo, e há uma escassez de estudos longitudinais que examinem os efeitos de longo prazo do mindfulness em atletas (GROSS et al., 2016).

Variabilidade nos Protocolos de Intervenção: os protocolos de intervenção de mindfulness variam amplamente entre os estudos, dificultando a comparação direta dos resultados e a identificação de práticas mais eficazes (SAPPINGTON; LONGSHORE, 2015).

Discussão sobre a Individualidade dos Benefícios Percebidos

Os benefícios do mindfulness podem variar significativamente entre os indivíduos, dependendo de vários fatores pessoais e contextuais.

Diferenças Individuais em Resposta ao Mindfulness: a resposta ao treinamento em mindfulness pode variar amplamente entre os atletas, dependendo de fatores como a personalidade, a experiência prévia com mindfulness e a motivação pessoal (GOODMAN et al., 2014; GROSSMAN et al., 2019).

Influência do Contexto Esportivo: o tipo de esporte, a cultura da equipe e o apoio dos treinadores também podem influenciar como os atletas percebem e beneficiam-se das práticas de mindfulness (BALTZELL; SUMMERS, 2018).

Percepção de Eficácia: a percepção de eficácia das práticas de mindfulness pode ser subjetiva e influenciada pela atitude inicial do atleta em relação à prática, bem como pela qualidade do programa de mindfulness implementado (GARDNER; MOORE, 2017).

Perspectivas Futuras e Direções de Pesquisa

Novas Abordagens e Intervenções Baseadas em Mindfulness

O campo do mindfulness no esporte está em constante evolução, com novas abordagens sendo desenvolvidas para melhor atender às necessidades dos atletas.

Mindfulness-Based Performance Enhancement (MBPE): esta abordagem combina mindfulness com técnicas de psicologia do esporte para otimizar o desempenho atlético. O MBPE inclui práticas de meditação, exercícios de respiração e visualização, todos adaptados para maximizar a performance em contextos competitivos. Pesquisas iniciais indicam que o MBPE pode melhorar significativamente a concentração e reduzir a ansiedade de performance (GARDNER; MOORE, 2012; ROOKS et al., 2017).

Mindfulness-Based Resilience Training (MBRT): focado em aumentar a resiliência mental dos atletas, o MBRT integra técnicas de mindfulness com estratégias de enfrentamento e gestão do estresse. Essa abordagem é particularmente útil para atletas que enfrentam pressões constantes e lesões recorrentes (SCHURE et al., 2018; GOOD et al., 2016).

Digital and App-Based Mindfulness Interventions: com o avanço da tecnologia, intervenções digitais e aplicativos de mindfulness estão se tornando populares. Essas ferramentas oferecem práticas guiadas, lembretes e monitoramento do progresso, tornando o mindfulness mais acessível para atletas com agendas ocupadas (CHITTARO; SIONI, 2014; GARRISON et al., 2020).

Integração de Mindfulness com Outras Técnicas de Treinamento Psicológico

A integração de mindfulness com outras técnicas de treinamento psicológico pode potencializar os benefícios para os atletas.

Mindfulness e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): combinar mindfulness com TCC pode ajudar atletas a reconhecer e modificar pensamentos negativos enquanto permanecem focados no momento presente. Essa integração é eficaz para tratar ansiedade de performance e depressão (SEGAL et al., 2018; REGEHR et al., 2013).

Mindfulness e Biofeedback: usar biofeedback junto com práticas de mindfulness pode ajudar atletas a monitorar e regular suas respostas fisiológicas ao estresse, melhorando a autorregulação e o controle emocional (PAUL et al., 2012; STRACK, 2017).

Mindfulness e Imaginação Guiada: integrar mindfulness com técnicas de visualização e imaginação guiada pode aumentar a eficácia da prática mental, ajudando os atletas a visualizar o sucesso e a preparação para competições de maneira mais consciente (GUILLOT et al., 2010; CUMMING; WILLIAMS, 2012).

Áreas Emergentes de Estudo e Possíveis Aplicações Futuras

O campo de mindfulness no esporte oferece várias áreas emergentes para futuras pesquisas e aplicações.

Impacto do Mindfulness na Recuperação de Lesões: explorar como o mindfulness pode acelerar a recuperação de lesões físicas e ajudar atletas a lidar melhor com a dor e o processo de reabilitação. Estudos iniciais indicam que mindfulness pode reduzir a percepção de dor e melhorar a recuperação emocional (DONACHIE et al., 2020; JOHNSON et al., 2016).

Mindfulness e Neurociência do Esporte: investigar os efeitos neurobiológicos do mindfulness em atletas, incluindo mudanças na conectividade cerebral e na função executiva. Essas pesquisas podem fornecer insights sobre como o mindfulness afeta a cognição e o desempenho atlético em um nível neurofisiológico (TANG et al., 2015; MALINOWSKI, 2013).

Mindfulness em Esportes de Equipe versus Esportes Individuais: estudar como as práticas de mindfulness podem ser adaptadas para diferentes contextos esportivos, comparando a eficácia em esportes de equipe e individuais. Pesquisas podem focar em

como o mindfulness impacta a coesão da equipe, comunicação e performance coletiva (GROSS et al., 2016; BALTZELL, 2019).

Conclusão

O presente estudo revisou o estado atual da pesquisa sobre mindfulness no esporte, abordando seus fundamentos teóricos, técnicas utilizadas, efeitos na performance atlética, benefícios para o bem-estar dos atletas, desafios e limitações de implementação, e perspectivas futuras.

Os fundamentos teóricos do mindfulness destacam sua origem em práticas meditativas antigas e sua adaptação para contextos modernos, especialmente no esporte. O conceito de mindfulness, centrado na atenção plena e na aceitação, é suportado por teorias psicológicas que enfatizam o bem-estar e a regulação emocional.

As técnicas de mindfulness utilizadas em esportes incluem a meditação, respiração profunda, e visualização guiada, cada uma com benefícios específicos para os atletas. A Meditação Baseada na Redução de Estresse (MBSR) é um exemplo de programa amplamente aplicado, demonstrando eficácia em melhorar a concentração e reduzir a ansiedade.

Os efeitos do mindfulness na performance atlética são amplamente positivos, com estudos empíricos mostrando melhorias significativas na concentração, foco, autoconfiança e regulação emocional. O mindfulness também ajuda na redução da ansiedade de performance e do estresse competitivo, contribuindo para um desempenho mais consistente e eficaz.

Os benefícios do mindfulness para o bem-estar dos atletas são amplos, abrangendo melhorias na saúde mental, redução do estresse, maior resiliência e satisfação geral. A prática regular de mindfulness tem sido associada a uma melhor qualidade de vida e equilíbrio emocional, fatores cruciais para o sucesso a longo prazo no esporte.

Apesar dos benefícios, há desafios e limitações na implementação do mindfulness no esporte. Barreiras culturais, falta de tempo e recursos, e variabilidade na qualidade dos instrutores são obstáculos significativos. Além disso, limitações metodológicas nas pesquisas, como tamanhos de amostra pequenos e falta de estudos longitudinais, dificultam a generalização dos resultados.

Por fim, as perspectivas futuras e direções de pesquisa sugerem novas abordagens, como o Mindfulness-Based Performance Enhancement (MBPE) e a integração com outras técnicas de treinamento psicológico. As pesquisas futuras devem focar em áreas emergentes como o impacto do mindfulness na recuperação de lesões e a neurociência do esporte, explorando como essas práticas podem ser adaptadas para diferentes contextos esportivos.

Em suma, o mindfulness apresenta-se como uma ferramenta poderosa para melhorar a performance atlética e o bem-estar dos atletas. A integração contínua de mindfulness com outras práticas psicológicas e a expansão das pesquisas empíricas podem solidificar ainda mais sua eficácia e aplicação no esporte. O reconhecimento e a superação das barreiras existentes são essenciais para maximizar os benefícios desta prática.

Referências

Baer, R. A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. 10(2), 125-143.

Baltzell, A. Mindfulness and Performance in Team Sports. In A. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and Performance*. 2019. (pp. 269-285). Cambridge University Press.

Baltzell, A., & Summers, J. The Power of Mindfulness: Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS). *Journal of Sport Psychology in Action*, 2018. 9(3), 162-172.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 2012. 3(3), 235-246.

Bishop, S. R., et al. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004. 11(3), 230-241.

Burch, V., et al. Exploring Mindfulness as a Means of Improving the Well-being and Performance of Athletes. *Journal of Sports Sciences*, 2019. 37(17), 1995-2004.

Capel, D. M. Box Breathing: The Benefits of Controlled Breathwork. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 2018. 14(1), 15-22.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 2009. 29(6), 560-572.

Chittaro, L., & Sioni, R. Evaluating Mobile Apps for Breathing Training: The Effect of App Design and Individual Differences on Compliance, Adherence, and Learning. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 2014. 21(6), 1050-1054.

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. *Annual Review of Psychology*, 2014. 65, 333-371.

Cumming, J., & Williams, S. E. Imagery: The Role of Imagery in Performance. *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, 2012. 213-232.

de Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. Mindfulness for Long-Distance Runners: An Open Trial Using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2009. 4(4), 357-376.

Donachie, T., et al. Mindfulness Interventions for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Pain Medicine*, 2020. 21(5), 988-1000.

Ehrman, J. K., Gordon, P. M., & Visich, P. S. Yoga for Improved Mental Well-being and Resilience in Athletes. *International Journal of Yoga*, 2019. 12(2), 121-126.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*, 2007. Springer Publishing Company.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. Mindfulness-Based and Acceptance-Based Interventions in Sport and Performance Contexts. *Current Opinion in Psychology*, 2012. 2, 159-163.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*, 2017. Springer Publishing Company.

Garrison, K. A., et al. Smartphone Meditation Apps for Mindfulness Training: A Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 2020. 7(5), e14467.

Good, D. J., et al. Enhancing Resilience in Collegiate Athletes through Mindfulness Training. *Journal of Sport Psychology*, 2016. 8(4), 1-12.

Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 2016. 42(1), 114-142.

Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. A Brief Mindfulness and Yoga Intervention with an Entire NCAA Division I Athletic Team: An Initial Investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2014. 1(4), 339-356.

Gross, M., et al. Effects of Mindfulness-Based Training on Pre-competition Anxiety and Flow in Athletes: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2016. 38(4), 339-359.

Gross, M., Moore, Z. E., & Gardner, F. L. A Test of an Integrated Model of Mindfulness and Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2016. 28(3), 289-308.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004. 57(1), 35-43.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 2019. 57(1), 35-43.

Guillot, A., et al. Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. *Sport Psychologist*, 2010. 24(4), 429-447.

Holzel, B. K., et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 2011. 191(1), 36-43.

Howells, K., et al. The Effects of Mindfulness Training on Performance in Athletes: A Systematic Review. *Journal of Sports Sciences*, 2016. 34(2), 191-206.

Johnson, A., et al. Mindfulness-Based Interventions for Athletes: A Review of the Literature. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2016. 10(4), 337-366.

Josefsson, T., et al. The Effects of Mindfulness Training on Athletes' Flow: An Intervention Study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017. 39(5), 349-358.

Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. 10(2), 144-156.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. *Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches*, 2018. American Psychological Association.

Khoury, B., et al. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2013. 33(6), 763-771.

Longshore, K., & Sachs, M. Mindfulness Training for Coaches: A Mixed Method Exploratory Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2015. 9(2), 116-137.

Malinowski, P. Neural Mechanisms of Attentional Control in Mindfulness Meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 2013. 7, 8.

Moore, Z. E. Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach: Theoretical Underpinnings and Practical Applications to Performance Enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2013. 7(3), 291-304.

Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Current Opinion in Psychology*, 2019. 29, 1-7.

Paul, M., Elam, C., & Verhulst, S. The Impact of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Adults. *Frontiers in Psychology*, 2018. 9, 874.

Paul, M., et al. Biofeedback and Mindfulness: Reducing Physiological Stress in College Students. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2012. 37(4), 219-225.

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. Interventions to Reduce Stress in University Students: A Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2013. 148(1), 1-11.

Rooks, J. D., Morrison, A. B., & Fisher, L. A. Enhancing Athletic Performance through the Integration of Mindfulness Training into Sport Psychology Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2017. 8(1), 23-33.

Sappington, R., & Longshore, K. Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2015. 9(3), 232-262.

Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. Integrating Mindfulness-Based Resilience Training into Athletic Programs. *Journal of Sport and Health Science*, 2018. 7(1), 56-63.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press 2018.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 2006. 62(3), 373-386.

Strack, B. *Handbook of Biofeedback: A Practical Guide*, 2017. Springer.

Tang, Y. Y., et al. The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 2015. 16(4), 213-225.

Thompson, R. W., et al. Dispositional Mindfulness and Sport-Related Anxiety: A Multimethod Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2011. 5(4), 317-333.

Vidic, Z., Martin, M. S., & Oxhandler, R. Mindfulness Intervention with a US Women's Collegiate Basketball Team: Impact on Stress, Athletic Coping Skills and Perceptions of Intervention. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2017. 11(4), 320-333.

Zeidan, F., et al. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 2010. 19(2), 597-605.

Zhang, C. Q., et al. The Effect of Mindfulness-Based Programs on Competitive Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2016. 38(4), 339-359.

universitári@

REVISTA CIENTÍFICA DO UNISALESIANO - LINS - SP

