

## Estudo de intervenção com exercícios físicos, respiratórios e esportivos cooperativos: participação e percepção de um aluno bolsista

**MARCELO DE JESUS PEREIRA<sup>1</sup>**; **GICELE KARINI DA CUNHA**; **GABRIEL GUSTAVO BERGMANN<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – pereira9037@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – gicele.cunha@ifsul.edu.br*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – gabrielgbergmann@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta o relato de experiência de um aluno bolsista, no qual participou do projeto intitulado “Exercícios respiratórios, cardiorrespiratórios e de força e atividades esportivas cooperativas nas aulas de educação física: efeitos nos sintomas depressivos de estudantes do ensino médio” durante o período de 12 meses, e objetiva neste trabalho apresentar suas experiências, percepções e participação no estudo. O objetivo do projeto foi verificar os efeitos da inserção de exercícios respiratórios diafrágmáticos, cardiorrespiratórios e de força e atividades esportivas cooperativas sobre os sintomas depressivos e de ansiedade em escolares do ensino médio. O projeto buscou ainda verificar qual dos tipos de intervenção promoveu efeitos mais positivos sobre os sintomas de ansiedade e depressão dos estudantes e se uma quantidade maior de sessões poderá proporcionar benefícios adicionais à saúde mental. Trata-se de um estudo experimental, do tipo ensaio clínico randomizado (ECR). A população alvo foram estudantes adolescentes (14 a 19 anos) do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul) dos campi Bagé/RS e Pelotas/RS. Um total de 16 turmas compuseram a amostra. As turmas que possuem o componente curricular Educação Física (EF) em sua grade foram listadas e randomizadas em relação ao grupo comparador (GC) e aos três diferentes protocolos de intervenção: exercícios respiratórios diafrágmáticos (grupo intervenção 1 ou GI-1), exercícios físicos cardiorrespiratórios e de força (grupo intervenção 2 ou GI-2) e atividades esportivas cooperativas (grupo intervenção 3 ou GI-3). A aplicação dessas intervenções ocorreu durante as aulas de EF, com a frequência de duas vezes por semana no Campus Bagé e três vezes por semana no Campus Pelotas. As intervenções tiveram a duração de 15 minutos nos grupos GI-1 e GI-2, e 20 minutos no GI-3. Antes do início da intervenção foram realizadas as avaliações da linha de base, compostas pelos desfechos primários (sintomas de ansiedade e de depressão) e desfechos secundários (autoconceito, qualidade de vida, indicadores de sono, autopercepção de aptidão física, falhas cognitivas, força e aptidão cardiorrespiratória).

## 2. DESENVOLVIMENTO

Inicialmente foi realizado uma reunião com os diretores das duas instituições para apresentação do projeto. Após a autorização da realização do estudo por parte dos dois campi, os GI e GC foram randomizados. Já com as turmas participantes definidas, foi papel do aluno bolsista preparar os slides para a formação dos professores aplicadores do estudo. Esta foi uma importante etapa para a implementação do estudo, pois nela foram apresentadas para cada professor aplicador as características da sua intervenção. Também foi papel do aluno bolsista preparar os slides para a formação do grupo de aplicadores do questionário e testes físicos, momento onde o grupo de pesquisa foi preparado para aplicar os instrumentos e poder dirimir suas dúvidas. O aluno bolsista cumpriu um importante papel no auxiliou aos pesquisadores durante a coletado de dados, tanto na linha de base quanto no momento pós intervenção. Além disso, no período da intervenção o aluno bolsista foi fundamental para manutenção das aulas nos momentos em que os professores aplicadores estavam impossibilitados, sejam por motivos de saúde ou compromissos com as equipes escolares.

A experiência proporcionou ao aluno bolsista um enriquecimento acadêmico e profissional. Muitas tarefas colocaram o estudante fora da zona de conforto, oportunizando o desenvolvimento de conhecimentos e competências importantes para a sua formação, sendo as principais: (a) montar apresentações; (b) aplicar questionários; (c) aplicar testes físicos padronizados; (d) implementar tarefas esportivas cooperativas planejadas para os GI. Nos mesmos sentidos, participar ativamente na implementação de um estudo experimental contribuiu para elevar o conhecimento científico e diversificar as experiências com a pesquisa.

Após concluir a etapa de coleta de dados pós intervenção nos dois campi, o projeto entra em fase de análise dos dados e elaboração dos resultados. Considerando as possibilidades de um estudante de iniciação científica, a expectativa é que o aluno bolsista se mantenha atuante no auxílio aos pesquisadores, sendo também importante para o seu crescimento acadêmico a participação em eventos científicos, principalmente na elaboração e apresentação de trabalhos vinculados ao presente projeto de pesquisa. O fomento a iniciação científica é de extrema importância aos graduandos, na qual podem vivenciar diversas experiências que acrescentam em sua formação acadêmica, podendo agregar ao longo da graduação, aprendendo junto dos alunos da pós graduação que com sua experiência podem ajudar demais, sendo exemplos também para que não pare o desenvolvimento da ciência, o que é de extrema riqueza para o nosso país, através de seus trabalhos que identificamos os grandes problemas de saúde, a prática de exercício físico, o desenvolvimento escolar, tudo isso agrega demais para a melhora da situação do país, o que para muitos pode ser que não, mas o impacto é gigantesco através destes estudos que novas políticas públicas são criadas para que haja alguma intervenção nos diferentes ambientes para a melhora. O fomento de bolsistas em diversos projetos de iniciação científica é fundamental, para a formação e novos aprendizados ao longo de sua graduação.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é possível concluir que a participação de estudantes da graduação como alunos bolsistas de projetos de pesquisa proporciona muitas experiências positivas para o desenvolvimento acadêmico, profissional e pessoal. Assim, destaca-se a importância do crescimento de políticas públicas de investimento na ciência, estimulando os estudantes a aproximarem-se mais da iniciação científica. Portanto é possível observar que quanto mais fomento em diferentes projetos e áreas, é possível grandes experiências profissionais, que podem ser essenciais ao longo da sua formação acadêmica, podem ser enriquecidas e gerando mais interesse. Concluímos que bolsistas são importantes não só para o projeto a qual está ligado, mas ser bolsista proporciona diferentes experiências em sua jornada acadêmica.