

TECIDO ACROBÁTICO, INTERFERÊNCIA DA SUA PRÁTICA NO CONTROLE DO ESTRESSE EMOCIONAL.

MARIA DE LAS MERCEDES DOMINGUEZ GARIJO, ANA CRISTINA IORIO, MÁRCIA BORGES ALBERGARIA

Curso de Educação Física - Campus Akxe. Universidade Estácio de Sá. Rio de Janeiro; Brasil.
t_garijo2@yahoo.esf; mba2802@gmail.com

Introdução:

A prática do Tecido Aéreo (TA) vem sendo observada em diferentes espaços além das lonas do Circo tradicional e vem sendo aplicada de maneira recreativa, educativa e profissional (BATISTA, 2003 apud BORTOLETO, CALÇA, 2007). Como possui beleza e plasticidade atrai muitos adeptos e, também a realização de várias pesquisas (BORTOLETO, CALÇA, 2007). Segundo estes mesmos autores, o TA pode ser definido como modalidade que permite ao praticante exibições usando um pano, com os quais realiza truques, figuras, quedas, movimentos, travas e acrobacias sem que faça contato direto e duradouro com o solo. São necessários força e domínio corporal para se subir ao tecido (BATISTA, 2003; SERRA, 2006 apud BORTOLETO, CALÇA, 2007).

A palavra Estresse deriva do latim, e no homem, significa como e com que intensidade o meio externo influencia o seu corpo e a sua mente (PEREIRA, 2002; BOTSARIS, 2003 apud LIMA, 2005). Hans Selye (1965), médico e pesquisador austríaco, descobriu que diferentes agentes estressantes geravam uma adaptação do organismo, modificando a estrutura e a composição química do corpo. Denominou este fenômeno de Síndrome Geral de Adaptação (SGA) concluindo que o estresse não deve ser considerado como negativo, quando se dá em um determinado nível, pois regula o organismo gerando melhor desempenho (FIAMONCINI, FIAMONCINI, 2003), garantindo-lhe sobrevivência e qualidade de vida (LIMA, 2005). O estresse ocorre em três fases: Fase de Alerta ou Alarme, quando o estressor é percebido pelo indivíduo constituindo-se em uma defesa automática do corpo; Fase de Resistência, quando o estressor continua presente por mais tempo, a tensão se acumula e a reação pode ser canalizada para um órgão ou sistema específico; Fase de Exaustão, o estresse se torna intenso demais e ultrapassa as reservas adaptativas (LIMA, 2005). Botsaris (2003) citado por Lima (2005) considera o estresse contemporâneo uma epidemia e um problema de saúde pública a nível mundial e segundo Amaral (2003), pode-se enfrentá-lo de duas maneiras: como ameaça ou desafio. O importante seria criar condições físicas, emocionais e mentais para que o organismo retorne sua homeostase (CARMELLO, 2004 apud LIMA, 2005). Segundo Lima (2005), o estresse prepara o organismo para a ação física com a liberação de endorfinas, de neurotransmissores e de hormônios desencadeantes da produção de energia que será utilizada para uma ação de luta ou fuga. Assim sendo, tem-se utilizado o exercício físico no tratamento do estresse, depressão e ansiedade. Estudos relacionam a atividade física com saúde mental tornando evidente a importância e necessidade da contribuição do profissional de Educação Física à equipe de saúde mental visando um atendimento integral (TAKEDA, STEFANELLI, 2006).

Essa atividade por sua beleza e plasticidade, por utilizar um grande trabalho muscular e, também possuir consciência corporal expressiva (BORTOLETO, CALÇA, 2006), vem se disseminando em distintos espaços. Também por exigir atitude e coragem, a prática dessa atividade parece poder contribuir para a diminuição dos níveis de estresse emocional, assim como no enfrentamento de fobias. Sendo assim, justifica-se este estudo porque o TA é uma prática que está sendo muito utilizada fora do espaço circense como alternativa de atividade física (BORTOLETO, CALÇA, 2006) e pela inexistência de pesquisas comprovando que essa prática pode ser utilizada no controle do estresse emocional, além de ser uma área de intervenção para a Educação Física que não está sendo considerada nos serviços de atendimento à saúde

Pretendeu-se investigar e avaliar alunos e professores de ambos os sexos, em Companhias Acrobáticas durante a atividade no que se refere a seus perfis e a relação com os níveis de estresse emocional e humor. Pretendeu-se descrever o perfil sócio-demográfico dos praticantes de TA, verificar e avaliar a associação da sua prática no controle do estresse emocional identificando mudanças na auto-estima e na melhora dos sintomas depressivos.

Metodologia:

Pesquisa descritiva e aplicada com abordagem quantitativa e qualitativa (GIL, 1991). O estudo foi realizado em quatro distintos Espaços de Acrobacia Aérea localizadas na cidade do Rio de Janeiro, nos bairros de Botafogo, Jardim Botânico, Tijuca e Barra da Tijuca. A amostra foi composta por 20 sujeitos que praticavam essa atividade entre 03 meses a 02 anos, sendo 16 do sexo feminino e 04 do sexo masculino. Os participantes eram integrantes de classe média, entre professores, estudantes e trabalhadores da área formal. O presente estudo atendeu as Normas para a Realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996. Os dados primários foram coletados por meio de questionários, norteados por um roteiro composto de questões fechadas e abertas referentes ao motivo de escolha e objetivo buscado nessa atividade, à avaliação subjetiva dos níveis de estresse emocional antes e após a realização da atividade, à percepção pelos seus praticantes da influência dessa atividade na diminuição dos sintomas citados. Foram utilizados, também testes com os sujeitos de estudo durante as atividades com o intuito de verificar os níveis de estresse e estados de humor. Contou-se com auxílio de uma psicóloga que participou da análise dos inventários de respostas aos testes dos participantes do estudo. Foram distribuídos 02 questionários e 01 teste para cada entrevistado, com os seguintes objetivos: Questionário 1 – Dados Pessoais; Questionário 2 – Dados da Atividade: composto de informações diretamente relacionadas com a atividade e a influência do TA nos níveis de estresse dos entrevistados. Teste – Avaliação Preliminar do Nível de Estresse (Resumido) (LIPP, 2000): com a finalidade de avaliar o nível de estresse. O retorno obtido resultou em uma amostra de apenas 20 entrevistas. Embora as conclusões obtidas através da análise de uma amostra reduzida careçam de maior representatividade estatística que permita projeções, resultados interessantes foram obtidos e que permitiram supor uma relação entre a prática de TA e o controle de estresse, além de traçar um perfil dos praticantes dessa atividade. Os dados foram analisados com base na análise percentual.

Análise e Discussão dos Dados:

As escolas de TA visitadas se encontram em bairros cujas Regiões Administrativas (RA's) apresentam maior incidência de moradores do sexo feminino (55%) e onde 76% da população têm idade igual ou superior a 20 anos. São regiões que apresentam Índice de Desenvolvimento Humano igual ou superior a 0,92, índice considerado alto (SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS - SEBRAE, 2009). Dos praticantes de TA entrevistados, 80% (16) eram do sexo feminino, com idades variando entre 18 e 33 anos. Entre os praticantes do sexo masculino, 100% tinham idade entre 22 e 25 anos. Em sua grande maioria, os entrevistados eram solteiros e sem filhos, a totalidade possuía curso médio completo, sendo que 90% cursavam ou já concluíram um curso superior. Do total de entrevistados, 15% possuíam ou cursavam pós-graduação, sendo todos do sexo feminino. Apenas 20% dos entrevistados somente estudavam, enquanto que os restantes 80% estavam no mercado de trabalho. A maior parte dos entrevistados do sexo masculino (50%) trabalhava e estudava, enquanto a do sexo feminino (44%) só trabalhava. Dos entrevistados que ainda estudavam quase 60% tem seus estudos financiados pelos pais, sendo que entre os do sexo feminino, este percentual era de 78%. Cerca de 70% dos entrevistados do sexo masculino que ainda estudavam, frequentavam universidade pública. Quanto aos entrevistados que trabalhavam, a maioria declarou rendimentos entre 01 e 03 salários mínimos. Os do sexo

masculino apresentavam salário médio superior aos do sexo feminino, sendo que 67% declararam rendimento entre 04 e 10 salários mínimos.

Com base nos dados apresentados, podemos então, caracterizar os praticantes de TA das escolas visitadas, como jovens de classe média, em sua maioria do sexo feminino, solteiros e sem filhos, com boa formação escolar e inseridos no mercado de trabalho. De uma forma geral, 65% dos praticantes de TA entrevistados escolheram esta atividade por ser diferente, por desenvolver a expressão corporal e por se constituir em um desafio a ser superado. A beleza da atividade foi também uma forte motivação, basicamente para os praticantes do sexo feminino. Também de forma geral, o objetivo dos praticantes do TA estava focado na realização de uma atividade física. Estes resultados foram ao encontro com o descrito por Bortoleto e Calça (2007) sobre o interesse cada vez maior pela atividade por sua plasticidade e beleza, sendo uma alternativa de atividade física. Próximo de 100% dos entrevistados declararam que alcançaram os objetivos esperados. Um ponto de destaque se referia ao tempo relativamente curto para o alcance dos objetivos pretendidos. Mais da metade dos praticantes do sexo feminino e 100% dos do sexo masculino obtiveram resultados por eles considerado satisfatório entre 3 e 6 meses de prática da atividade. Procurou-se uma relação entre um menor tempo para a obtenção de resultados e uma eventual prática de outras atividades físicas, que teriam papel importante neste melhor desempenho. O grupo entrevistado ficou praticamente dividido entre quem praticava uma outra atividade física além do TA e quem não o fazia, com ligeira superioridade para esta última classe. Os objetivos alcançados com esta atividade contrastando com o pouco tempo de prática relatado por alguns sujeitos desta pesquisa puderam ser explicados em estudos de Oliveira (2006) por esta atividade exigir a utilização de Técnicas da Imaginação. Frente ao questionamento acerca da percepção de seus níveis de estresse, 45% dos entrevistados se declararam portadores de algum nível de estresse, sendo este percentual ligeiramente superior nos praticantes do sexo feminino. As diferenças em gênero encontradas mostraram um maior nível de estresse para as mulheres entrevistadas, o que pode ser justificado pelas cobranças e condições sociais que as levam a despendem um maior esforço com as exigências da vida diária, tanto no ambiente familiar, quanto no de trabalho. Várias atividades foram listadas como forma de relaxar, envolvendo não só atividades físicas, mas também, o não fazer nada. Em relação a atividades físicas, foram relacionadas acrobacia, corrida, alongamentos e dança. Criar condições físicas, emocionais e mentais para que o organismo retorne sua homeostase seriam necessárias (CARMELLO, 2004 apud LIMA, 2005).

Perguntados se a atividade de TA exercia influência sobre os níveis de estresse, a grande maioria respondeu afirmativamente, sem haver diferenças entre os praticantes do sexo masculino ou feminino. Dentre as razões identificadas pelos entrevistados para a influência em seus estados de estresse, destacaram-se a necessidade de concentração e a conexão do físico com o emocional durante a atividade, o que resulta em um momento de prazer, felicidade e até orgulho com os resultados. Estes resultados foram explicados em diversos estudos como o de Fleury (2002), que afirma que um esportista deve ser capaz de imaginar a si mesmo tendo êxito, de controlar seus pensamentos, de ser capaz de controlar o estresse e de estabelecer metas realistas. No efeito declarado pelos entrevistados da atividade de TA sobre seus estados físico e emocional antes e após a prática da atividade, observou-se que 70% dos entrevistados declararam algum nível de cansaço, estresse ou ansiedade antes da atividade. Após a prática, apenas 5% ainda indicava algum cansaço. A grande maioria (80%) declarou sentir tranquilidade. Estas evidências podem ser explicadas em estudos feitos por Ribeiro (1988) citado por Lima (2005) sobre a produção, através de atividades físicas, de benefícios tanto físicos quanto psicológicos. Acrescentando estudos de Cooper (1982) e Oliveira (1996) citados por Godoy (2002), quando o organismo está tenso ou estressado, ele está preparado para o movimento e o gasto desta energia diminui a tensão gerada por esse estresse. Estes resultados foram, também ao encontro dos estudos de Albrecht (1988) citado por Lima (2005) sobre os efeitos do estresse no organismo. A frequência cardíaca aumenta para um maior

aporte de sangue para os tecidos. Os músculos se tornam mais tônicos. O glicogênio hepático é transformado em glicose que, juntamente com o oxigênio produzido pelo aumento da frequência respiratória, produz mais energia.

Ao realizar a análise dos Testes de Avaliação Preliminar de Estresse (LIPP) chegou-se às seguintes evidências. O instrumento para Avaliação Preliminar de Estresse (LIPP, 2001) identificou que 45% dos sujeitos permaneciam na mesma fase de estresse nos campos físico e emocional demonstrando um equilíbrio. Desse total, pouco mais de 30% (três), estavam na fase de alarme onde o estressor é percebido ativando os mecanismos de defesa deixando o organismo em estado de prontidão, com quebra da homeostase. Cerca de 70% (nove) estavam na fase de resistência que é caracterizada pelo acúmulo da tensão quando o agente estressor continua agindo. Não foi identificado nenhum indivíduo na fase de exaustão. Dos 55% restantes, 91% (10) apresentaram um nível de estresse físico na fase de alarme e mental na fase de resistência, sugerindo o organismo em desequilíbrio. Tais resultados indicariam uma necessidade de atenção com esses indivíduos para que não sejam ultrapassadas as reservas adaptativas característica da fase de exaustão. Apenas 0,9% (01 sujeito) desse grupo encontrava-se fisicamente na fase de resistência e mentalmente na fase de exaustão, sugerindo uma total quebra da homeostase. Cabe destacar dois casos em especial, onde a pontuação através do teste indicou nível de desgaste físico e mental extremamente oposto, onde o físico não demonstrou desgaste e o emocional estava quase na fase de exaustão, apesar de terem se declarado sem estresse. Relataram que utilizavam tanto técnicas de alongamento quanto o próprio ato de descansar para relaxar. Este dado pode sugerir várias hipóteses, dentre elas, que os sintomas de estresse mental não estavam sendo percebidos por esses sujeitos, ou que a realização do TA associada a outras atividades físicas relatadas por eles estariam minimizando os sintomas de desgaste físico. Esta última hipótese veio corroborar com o que foi pesquisado por Fiamoncini e Fiamoncini (2003) que seria importante incorporar hábitos e atitudes diante de situações inesperadas, prática de exercícios físicos e relaxamentos para a melhora da qualidade de vida evitando que o estresse se torne excessivo.

Conclusões:

Os dados obtidos, apesar da pequena amostra, são sugestivos de que a prática do TA, nesta amostra pode reduzir os níveis de estresse. Essa influência pode ser explicada pela grande necessidade de concentração, expressão corporal, de sentimentos e de conexão físico-emocional durante a atividade. Desta forma, são obtidos momentos de prazer e, até orgulho com os resultados, aumentando a auto-estima e melhorando a atitude de enfrentamento de dificuldades. Os resultados da influência do TA imediatamente antes e após a sua prática sobre os estados físico e emocional foram obtidos através da percepção dos entrevistados, não tendo sido avaliados através de testes, recomendando-se essa avaliação para um próximo estudo.

REFERÊNCIAS:

- BARONI, José Francisco. **Arte Circense: A Magia e o Encantamento dentro e fora das Lonas**. 2005.20 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Pensar a Prática 9/1: 81-99, Jan./Jun. 2006.
- BATISTA, N.S. **O tecido circense como manifestação da cultura corporal: fundamentos técnicos e metodológicos**. Monografia da Graduação. Universidade Estadual de Maringá, Paraná, 2003.
- BORTOLETO, Marco Antonio. CALÇA, Daniela Helena. O Tecido Circense: Fundamentos para uma Pedagogia das Atividades Circenses Aéreas. Revista Conexões, Campinas, v. 5, n. 2, 2007 – ISSN: 1516-4381.
- BORTOLETO, Marco Antonio; CALÇA, Daniela Helena. Circo e Educação Física: Compendium das Modalidades Aéreas. 2007. 16 f. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v.8, n.11, jul/dez 2007.

- CHEIK, N.C. *et all.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília, v.11, n.3, p.45-52, jul./set., 2003.
- GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 1991.
- GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. 2002.10f. Artigo de revisão. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade de Caxias do Sul. *Revista Movimento*, Porto Alegre, V. 8, n. 2, p.07-16, maio/agosto 2002.
- GONÇALVES, Michelle C. *Corpos e Subjetivações: O domínio de si e suas representações em atletas e bailarinas*. 2007.124f. Dissertação de Mestrado em Educação, UFSC, Santa Catarina, 2007.
- LIMA, Flávio V. *Correlação entre Variáveis Predictoras de Estresse e o Nível de Estresse*. 2005. 147 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Católica de Brasília – UCB, Brasília, DF, 2005.
- LIPP, M.E.N. *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo. Ed. Casa do Psicólogo, 2000.
- TAKEDA, Osvaldo e STEFANELLI, Maguida. *Atividade Física, Saúde Mental e Reabilitação Psicossocial*. *REME – Rev. Min. Enf.*; 10(2): 171-175 abr./jun, 2006. Dissertação de Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica do Programa de Pós Graduação da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. USP, São Paulo, 2006.
- SEBRAE. *Informações Socioeconômicas do Estado do Rio de Janeiro*. Disponível em: <http://www.sebraerj.com.br/main.asp>. Acesso em: 11/10/200