



ACUPRESSÃO APLICADA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL II: ESTUDO SOBRE OS NÍVEIS DE ATENÇÃO EM ESCOLARES

*Bianca Reis Cornelian; Jacqueline Moreira, Leonardo Pestilho de Oliveira,
Mara Cecília Rafael*

RESUMO: A acupressão é uma prática corporal que utiliza o toque, massagem, pressão, ocorrendo à liberação das áreas de resistência ao fluxo dos canais de energia do nosso corpo. Como conteúdo da Educação Física, a acupressão contribui para a prevenção de doenças, promoção da saúde integral dos indivíduos, além de ensinar a cuidar, de forma consciente, do corpo. Por meio de uma pesquisa experimental, este estudo objetiva analisar a influência da acupressão na melhoria dos níveis de atenção dos escolares da cidade de Maringá - PR. Fizeram parte da pesquisa 29 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 9 e 10 anos. Foram ministradas sete aulas de acupressão. Como instrumento de coleta de dados, foi aplicado, antes e após a prática DO-IN, um Teste de Atenção Concentrada, acompanhado por um psicólogo. Os resultados obtidos foram de melhoria significativa nos níveis de atenção a partir do teste de normalidade de Shapiro-Wilk foi verificada a distribuição dos dados na amostra. No caso de distribuição de anormalidade, a comparação entre o pré e pós-teste foi feita através do Teste Wilcoxon de medidas repetidas. Foi considerado para o nível de significância $p < 0,05$. Onde a prática acupressão contribuiu diretamente para os resultados obtidos. Concluímos por tanto que a prática corporal alternativa contribui para melhora dos níveis de atenção e que suas contribuições para a área de Educação Física, tanto relacionado à atenção, como a consciência corporal.

Palavras-chave: Concentração; Educação Física; Massagem.

ABSTRACT Acupressure is a practice that uses the body touch, massage, pressure, affecting the release of areas of resistance to the flow of energy channels in our body, providing, greater awareness of participants massage. As content of Physical Education, acupressure contributes to disease prevention, health promotion, full of individuals, as well as teaching care, consciously body. Through experimental research, this study aims to examine the influence of acupressure in improving levels of attention of students in the city of Maringá - PR. The participants were 29 individuals of both sexes, aged between 9 and 10 years. Seven classes were taught acupressure. As an instrument for data collection was applied before and after practice DO-IN, a Test of Sustained Attention, accompanied by a psychologist. The results were a significant improvement in the level of attention from the test for normality was verified Shapiro-Wilk test data distribution in the sample. In case of abnormal distribution, the comparison between the pre-and post-test was performed using the Wilcoxon test for repeated measures. Was considered for the significance level of $p < 0.05$. Where the practice acupressure directly contributed to the results. We conclude therefore that the practice alternative body contributes to improved levels of care and that their contributions to the field of Physical Education is of paramount importance, both related to attention, and body awareness.

KEYWORDS: Concentration; Physical Education; Massage.

Bianca Reis Cornelian: Acadêmica do Centro universitário de Maringá – UNICESUMAR biancareisconeglian@hotmail.com
 Jacqueline Moreira: Acadêmica do Centro universitário de Maringá – UNICESUMAR jacquelinemoreira01@hotmail.com
 Leonardo Pestilho de Oliveira: Professor do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR leopestillo@yahoo.com.br
 Mara Cecília Rafael: Professora do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR maraterraboa@ibest.com.br

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física possui um vasto conteúdo formado pelas diversas manifestações corporais criadas pelo ser humano ao longo da história da humanidade, sendo elas: brincadeiras, dança, esportes, jogos, ginástica e lutas, estes elementos são conhecidos também como cultura corporal do movimento. Nesse universo de praticas corporais temos as práticas corporais alternativas (PCAs) que possuem diferentes origens, sendo elas principalmente no Oriente, como o Japão, China e entre outros países. Cada PCAs tem sua visão sobre o corpo, mais todas elas têm um ponto em comum, sendo esse ponto a respiração. Segundo Rondinelli, (2010), “entende-se que é por meio do controle respiratório que o homem é capaz de atingir os estados meditativos de consciência.” Diante disso as práticas alternativas corporais podem contribuir para melhora da concentração dos alunos, a prática da acupressão seria umas das sugestões que podem auxiliar nesse processo.

A acupressão foi introduzida no Brasil no começo da década de 70, desenvolvida na China há aproximadamente 5000 anos, a acupressão, também chamada de Do-in é uma massagem que está relacionada com a energia do corpo. Segundo Cançado (2007) a acupressão constitui uma rotina completa nos sistemas de energia do organismo, esta manobra tem características, a pressão flexão, amassamento. O objetivo da prática é a liberação das áreas de resistência ao fluxo dos canais de energia do nosso corpo, proporcionando assim uma maior consciência corporal e um maior cuidado com o corpo.

Inicialmente, é importante assinalar que no contexto atual a atenção vem se revelando uma condição para que o sujeito possa dar conta de reconhecer o mundo e adaptar-se a ele (DE-NARDIN 2007). Quando nos referimos à atenção no âmbito escolar estão associados aos diagnósticos de déficit atencional e hiperatividade que cada vez mais vem ganhando espaço na área escolar. Entretanto, estudos mais recentes (CRARY, 1999; COREA&LEWKOWIZ, 2005; KASTRUP,2004) apontam para o fato de que os modos como ouvimos, olhamos ou nos concentramos em qualquer coisa têm um caráter profundamente histórico. Entende-se, em acordo com estes autores, que nossa maneira de estarmos atentos não é ditada pela biologia ou por algum fenômeno, mas é mediado por nossas experiências, vivências em um determinado contexto. O objetivo geral desse trabalho é analisar a influência da acupressão na melhoria dos níveis de atenção dos escolares. Tendo como objetivos específicos, verificar os benefícios da acupressão com relação à atenção dos alunos durante as aulas de Educação Física, estudar a aplicação da pratica da acupressão no âmbito escolar.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física componente curricular obrigatório¹ na escola, ela apresenta conteúdos estruturantes que, segundo (BRASIL, 1998) os conteúdos escolares são organizados em três grandes blocos: Esportes, Jogos, Lutas e Ginástica; Atividades Rítmicas e Expressivas e conhecimento sobre o corpo. Difundidas possuem conteúdos em comum por isso articulam-se e relacionam entre si, porém cada um assegura sua especificidade. Ou seja, existe uma base onde os educadores podem e devem se apoiar

¹LDB artigo 26§3: A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica.

na elaboração de suas aulas, fazendo com que elas sejam produtivas e satisfatórias aos alunos e professores.

Segundo Oliveira (2010), os conteúdos se organizam em núcleos de concentração dando ênfase ao movimento humano culturalmente construído. Dessa forma eles são organizados em, movimento e corporeidade; movimento e os jogos; movimento e os esportes; movimento em expressão e ritmo e movimento e saúde. No núcleo movimento e saúde as PCAs são incluídas pelo fato de centrarem-se no processo preventivo, assim a acupressão e um conteúdo a ser trabalhado na Educação Física escolar, como forma de conhecimento corporal, no qual os alunos desenvolvem o autoconhecimento sobre o seu corpo, visando à prevenção e a qualidade de vida.

2.2 ACUPRESSÃO E SEUS BENEFÍCIOS

Atualmente, devido aos resultados positivos, as práticas corporais alternativas conhecidas também como medicina tradicional Chinesa (MTC) fazem parte do SUS², são trabalhadas pelos médicos na forma de acupuntura e por profissionais da Educação Física nas práticas corporais de *Tai-chi-chuan*, *Thi-cun*, *Do-in*, entre outras.

A acupressão é uma técnica chinesa de automassagem baseada na (MTC) e utiliza os mesmos pontos da Acupuntura, de acordo com os meridianos corporais. A prática busca, por meio da pressão com a ponta dos dedos nos pontos dos meridianos³, tratar as dores que surgem no dia-a-dia, sedando ou estimulando tais pontos, juntamente com exercícios respiratórios. Esta prática auxilia a normalizar o fluxo de energia onde ela esteja estagnada ou desequilibrada. O congestionamento do fluxo energético em determinado ponto do corpo gera um excesso ou uma deficiência de energia (Qi), que pode acarretar em diversos problemas de saúde. Ao dispersar essa energia estagnada, o órgão afetado se acalma, ocorrendo o que chamamos de sedação. A automassagem também ajuda no processo chamado de "tonificação", cujo objetivo é levar energia para o local afetado, ativando o ponto deficiente e permitindo que este se reanime.

2.3 ATENÇÃO E SUA IMPORTÂNCIA NO ÂMBITO ESCOLAR

O transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) repercute na vida da criança e do adolescente levando a prejuízos em múltiplas áreas, como a adaptação ao ambiente acadêmico, relações interpessoais e desempenho escolar (ARNOLD e JENSEN, 1995; BARKLEY, 1996). A atenção é uma capacidade que tem sido foco de preocupação e em diversas discussões nas diferentes áreas do conhecimento. É considerada como um processo psicológico, na qual se concentra a atividade psíquica, que é acionada através da solicitação de um estímulo. (CASTRO, 2007).

O termo atenção tem várias definições que se complementam entre si, que fazem parte de diversas áreas da psicologia, segundo Luria (1984), a atenção pode ser definida como um processo mental básico organizado, responsável pela organização de elementos importantes para o processo mental, fazendo com que o organismo reconheça e processe as informações internas e externas. Segundo Rohde (2000 p. 07) et al. é importante salientar a hiperatividade como sintomas isolados que podem resultar de

² Sistema único de Saúde Brasileira.

³Estes pontos, localizados sob a pele, têm forma espiralada e acham-se posicionados em séries, ao longo de 'linhas' que percorrem nosso corpo. Estas linhas são como estradas, por onde a energia flui normalmente.

muitos problemas na vida de relação das crianças, o sistema educacional pode influenciar nos transtornos de defect. de atenção.

A falta de atenção e concentração dos alunos nas aulas pode estar associada à falta de interesse dos conteúdos trabalhados, falta de auto-estima, problemas familiares e psicológicos, fazendo com que o escolar fique desatento, perdendo o foco nas aulas e conseqüentemente um baixo desempenho nas aulas de Educação Física, como também nas demais disciplinas.

2.4 METODOLOGIA

Amostra foi constituída por 29 alunos sendo oito do sexo feminino e 12 masculinos com faixa etária média entre nove e dez anos. O critério de seleção da amostra foi de caráter intencional, após anuência dos participantes por meio da concessão do Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Utilizamos como instrumento de medida um Teste Psicológico de Atenção Concentrada, composto por figuras, onde os estudantes deveriam assinalar uma das figuras em questão, cada aluno teve 5 minutos para realizar o Teste de Atenção Concentrada, onde eles não tiveram nenhuma ajuda, sendo ela de pessoa ou objeto para realizarem o teste. O teste não pode ser informado na metodologia, pois somente profissionais da área de psicologia tem acesso a ele, onde os mesmos testes são utilizados em concursos nacionais. Após a aplicação do teste no início e no final do projeto, foram ministradas as aulas com a prática corporal alternativa acupressão, trabalhando especificamente os pontos de atenção dos escolares assim como os exercícios respiratórios. Estes pontos são localizados na cabeça, face, mãos, pernas e nos pés do indivíduo, sempre seguindo os pontos dos meridianos.

A acupressão foi realizada pela pesquisadora e acompanhada pelo professor da turma. A aplicação constituiu-se de sete encontros, sendo ministradas duas vezes por semana, com duração de 20 a 30 minutos. Ao final das intervenções o Teste de Atenção Concentrada foi aplicado novamente com o acompanhamento do profissional da área de psicologia. Ao final dos procedimentos de pré e pós-teste foi realizado a análise estatística dos dados coletados com o programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 18.0. A partir do Teste de Normalidade de Shapiro-Wilk foi verificada a distribuição dos dados na amostra. No caso de distribuição de anormalidade a comparação entre o pré e pós-teste foi feita através do Teste Wilcoxon de medidas repetidas. Foi considerado para o nível de significância $p < 0,05$.

2.5 RESULTADOS

Inicialmente serão apresentados os dados provenientes dos resultados dos testes aplicados aos sujeitos. Como foram feitas duas coletas relacionadas à atenção, os dados serão apresentados também nesta ordem.

Tabela1 Pré-teste, exibe a classificação que os indivíduos obtiveram antes da prática da massagem acupressão

CLASSIFICAÇÃO	FA	FR%
Inferior	10	34,4
Médio Inferior	9	31,0
Médio	10	34,4
Médio Superior	-	-
TOTAL	29	100

FA: frequência absoluta; FR: frequência relativa em percentil.

A Tabela 1 contém os dados da aplicação do Teste de Atenção antes do início das massagens realizadas. No Teste de Atenção Concentrada existe um quadro de classificação, como inferior, médio inferior, médio e médio superior. Podemos observar que dentro da classificação do nível inferior tivemos 10 indivíduos que atingiram essa classificação totalizando uma porcentagem de 34,4, na classificação de médio inferior nove indivíduos encontram neste nível totalizando uma porcentagem de 31,0, na classificação de médio, 10 indivíduos se encontraram neste nível totalizando uma porcentagem de 34,4. Na classificação de médio superior nenhum indivíduo atingiram tais níveis.

Tabela 2 Pós-teste, exibe a classificação dos resultados obtidos após a aplicação da massagem acupressão.

CLASSIFICAÇÃO	FA	FR%
Inferior	2	6,8
Médio Inferior	4	13,7
Médio	20	68,9
Médio Superior	3	10,3
TOTAL	29	100

FA: frequência absoluta; FR: frequência relativa em percentil.

De acordo com a Tabela 2, pode-se perceber que na classificação inferior houve uma redução em comparação a pré-teste dois indivíduos permaneceram nestes níveis de classificação totalizando uma porcentagem de 6,8, na classificação de médio inferior podemos observar uma redução, 4 indivíduos se encontram nestes níveis de classificação totalizando uma porcentagem de 13,7 na classificação de médio houve um aumento, isto significa que os indivíduos que se encontraram nas outras classificações migraram para este nível de classificação totalizando uma porcentagem de 68,9. Na classificação de médio superior podemos observar que no pré-teste nenhum indivíduo tinha atingido a classificação, após a aplicação da massagem 3 indivíduos atingiram totalizando uma porcentagem de 10,3 no pós-teste.

Tabela 3 de Atenção Concentrada pré e pós-teste, com análise estatística com o seu valor de significância.

Avaliação Concentrada	Atenção	Teste Wilcoxon
1º Quartil	5	0.0001782*
Pré Mediana	15	
3º Quartil	35	
1º Quartil	30	
Pós Mediana	55	
3º Quartil	60	

* Para $p < 0,05$ nível de significância estatisticamente.

Os dados coletados foram analisados estatisticamente para que se pudesse comparar os resultados antes e após a aplicação da massagem nos sujeitos. Na Tabela 3 pode-se observar que no pré-teste a mediana atingiu os níveis de 15 percentis e no pós-teste a mediana atingiu os níveis de 55 percentis.

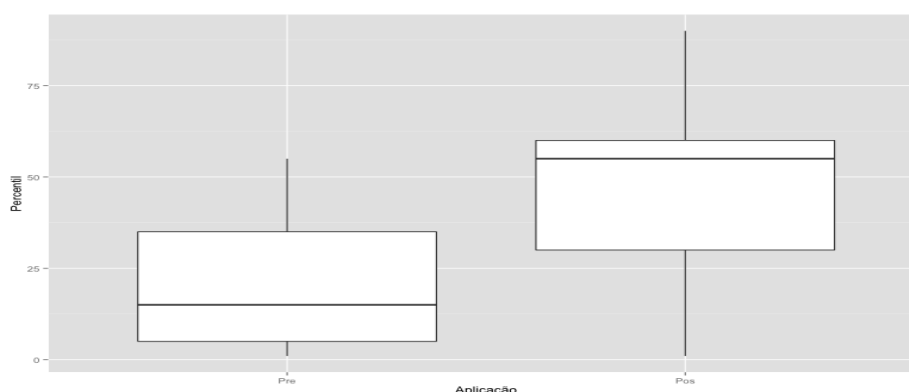


Gráfico 1 com Percentil do pré e pós-testes . Apresentação dos resultados do Teste de Atenção Concentrada antes e após a aplicação da massagem acupressão, o gráfico mostra a variação que os indivíduos obtiveram após a prática da mesma. Dados em percentil.

O Gráfico 1 apresenta os resultados obtidos no pré e pós-teste, ilustrando a tabela 3, apresentando os quartis e a mediana. Os traços acima e abaixo é a amplitude que pode ser comparado ao desvio médio de cada fase do teste. O traço no meio do gráfico é a representação da mediana sendo que no pré-teste ela atingiu o nível de 15 percentis, e no pós-teste ela apresentou 55 percentis. Mostrando que a Acupressão auxilia estatisticamente na melhora dos níveis de atenção dos escolares.

2.6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Romero e Aguiar (1997) em seu estudo analisaram uma intervenção pedagógica durante as aulas de Educação Física, no desenvolvimento motor e escolar em um grupo de crianças de 1º a 4º series que apresentam características de déficit de atenção. Identificaram que os níveis de atenção interferem na lateralidade dos escolares, comprometendo consideravelmente o desempenho e o rendimento escolar e motor dessas crianças. Gomes (2011) propôs em seu artigo estimular os acupontos com magnetos para verificar a ação conjunta destes na melhoria do sistema cognitivo humano, que se refere à agilidade, atenção, reflexo, entre outros. Para identificar esses pontos ela usou como instrumento o Teste D2 de Atenção Concentrada, no qual realizou a aplicação em duas etapas pré e pós-teste após a aplicação dos magnetos de acupuntura em seis indivíduos. Foi verificada a melhoria do desempenho em relação à rapidez, agilidade e precisão e em relação à distribuição de erros. O nosso estudo ocorreu uma melhora pós-teste, no qual no pré-teste os indivíduos apresentaram a classificação inferior no nível de atenção 34,4% dos participantes, com a prática da acupressão esse índice diminuiu para 6,8%. No estudo de Romero e Aguiar (1997) obtiveram 14 sujeitos nessa classificação o que comprometeu o desempenho nas habilidades de lateralidades. Não abordamos em nosso estudo a lateralidade, mas ao se falar em níveis de atenção e a importância da mesma no âmbito escolar ela está relacionada com o desempenho motor do indivíduo, sendo primordial ser trabalhada.

Pode-se observar que no pré-teste 34,4% dos participantes da pesquisa se enquadraram no nível médio de atenção concentrada, ocorrendo um aumento no pós-teste para 68,9%. Nenhum indivíduo obteve a classificação no nível médio superior, em contrapartida no pós-teste três indivíduos alcançaram tais índices (10,3%). No que se refere à análise estatística, a comparação da avaliação da Atenção Concentrada antes e após a intervenção demonstrou diferença estatisticamente significativa ($p=0.0001782$). Isto pode ser comprovado a partir dos dados presentes na Tabela 3 e o Gráfico 1. Pode-

se perceber que a mediana que era de 15 pontos, saltou para 55 após a intervenção, indicando que a massagem acupressão pode ser considerada uma variável que melhora a atenção.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise dos resultados obtidos concluímos que a acupressão melhorou estatisticamente os níveis de atenção ($p < 0,05$). Assim podemos introduzir a prática da massagem nas aulas de Educação Física, auxiliando na consciência corporal dos alunos e consequentemente nos níveis de atenção. Esse resultado poderá melhorar e auxiliar as aulas de Educação Física como também as demais disciplinas, ela acompanha todo desenvolvimento seja ele psíquico ou físico do aluno.

Assim, sugerem-se mais estudos relacionados aos níveis de atenção com as práticas corporais alternativas. Por enquanto se sabe que são escassos os trabalhos em Educação Física que buscam centrar seu foco no déficit de atenção e a relação da acupressão. Nesse sentido, pode-se concluir que a acupressão contribui significativamente para a melhora dos níveis de atenção dos alunos, quando sistematizado e orientado de forma planejada e organizada por meio de metodologias específicas para o desenvolvimento da atenção dos indivíduos que praticam essa massagem.

4. REFERÊNCIAS

ARNOLD, L.E.; JENSEN, P.S. - Attention-deficit disorders, In: Kaplan HI & Sadock BJ (eds.) **Comprehensive Textbook of Psychiatry**, vol. II, 6th edition. Williams e Wilkins, Baltimore, pp. 2295-310, 1995.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**, 3ª e 4ª ciclos. Brasília, 1998. V. 7.

CANCADO, Juracy Campos L. **Do- in para crianças**: guia pratico para pais, professores, orientadores e terapeutas. 7. ed. rev. e atualizada. São Paulo: Ground, 2007.

CASTRO, E. S. **Funções Psíquicas**: Consciência, Atenção e Orientação. Disponível em: <<http://www.ccs.ufsc.br/psiquiatria/981-01.html>>. Acesso em: 18 outubro 2012.

COHEN, Benedito. **O que são meridianos**. 2006. Disponível em: <http://www.voadores.com.br/site/geral.php?txt_funcao=colunas&view=3&id=64>. Acesso em: 21 de setembro 2012.

COREA, C., Lewkowicz, I. **Pedagogia de burrito**. Escuelas destituídas, famílias perplejas. Buenos Aires, Argentina: Paidós, 2005.

CRARY, J. **Suspensions of Perception**. Cambridge, MA: MIT Press, 2009.

DE-NARDIN, Maria Helena; SORDI, Regina Orgler. **Um estudo sobre as formas de atenção na sala de aula e suas implicações para a aprendizagem**. *Psicologia & Sociedade*, v.19, n.1, p.99-106, 2007. Disponível em :<http://www.scielo.br/pdf/%0D/psoc/v19n1/a14v19n1.pdf> . Acesso em: 10 abril. 2012

GOMES, Daniela Pereira Lima. **O uso de magnetos em pontos de acupuntura para melhora do sistema cognitivo humano**. 2011. 43 p. Monografia (Especialização em Acupuntura) – Centro Integrado de Atualização em Acupuntura, São Paulo, 2011.

Disponível em:

<http://www.redentor.inf.br/arquivos/pos/publicacoes/17042012Microsoft%20Word%20-%20TCC%20-0MAGNETOS%20EM%20PONTOS%20DE%20ACUPUNTURA.pdf>.

Acesso em: 25 de outubro 2012.

KASTRUP, V. **A aprendizagem da atenção na cognição inventiva**. Psicologia & Sociedade, 16(3), 7-16. (2004).

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

LURIA, A. R. **Fundamentos de Neuropsicológica**. São Paulo: Edusp. (1984).

OLIVEIRA, Amauri et AL. **Educação Física e a organização curricular:educação infantil, ensino fundamental, ensino médio**. V.2, Londrina, PR: Eduel, 2010. 252p.

OMS. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2002.

ROHDE, Luis Augusto. et al. **Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade**. Rev. Bras. Psiquiatr. São Paulo, v.22, n.2, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462000000600003&script=sci_arttext . Acesso em: 15 abril, 2012.

ROMERO, Elaine; AGUIAR, J. C. Análise de uma intervenção pedagógica no desenvolvimento motor e escolar em um grupo de crianças que apresentam características comportamentais de déficit de atenção. **Perspectivas em Educação Física Escolar**, Niterói, v. 1, p. 13-25, 1997.

RONDINELLI, P.**Práticas corporais alternativas: trabalhando o corpo e a mente**. 2010. (Desenvolvimento de material didático ou instrucional - Artigo para site escolar). *Meio de divulgação*: Digital.Disponível em: <http://www.brasilecola.com/educacaofisica>. Acesso em: 15 abril, 2012.