

PROJETO DE EXTENSÃO: EXERCÍCIOS ADAPTADOS PARA PARTICIPANTES DA MISSA DE CURA PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA.

Diogo Biagi Gori Alves¹, Gabriel Aparecido do Nascimento², João Pedro Cavalcanti Gomes Aparecido³, Luiz Eduardo Soares⁴, Elessandro Váguino de Lima⁵, Mariana Aparecida do Nascimento⁶, Dorival Cesare Júnior⁷

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação e Artes/Educação Física
Licenciatura, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos
Campos-SP, Brasil, d.gori4@gmail.com¹,
aparecidogabriel0810@gmail.com², joaopedrocga@gmail.com³, luizlueso@hotmail.com⁴,
dede@univap.br⁵, mariana.duque@univap.br⁶, jcesare@univap.br⁷

Resumo

O esporte promove qualidade de vida através da melhora da saúde e a fé impacta a saúde trazendo efeitos benéficos sobre a prevenção de doenças. Este trabalho teve como objetivo descrever a relevância de desenvolver um projeto de extensão do curso de Educação Física, lidando com as áreas temáticas de Comunicação, Educação e Saúde, com realização prevista na Igreja São Peregrino, localizada na Av. São João, 2600 - Jardim das Colinas, São José dos Campos - SP, com o propósito de melhorar a qualidade de vida de seus frequentadores com a promoção de atividades, dicas e exercícios práticos adaptados. A primeira etapa desse projeto foi de identificar na literatura os fatores relevantes sobre a fé a partir da religiosidade e a prática de atividade física para saúde e a relação que esses fatores podem ter sobre a qualidade de vida de uma pessoa. De acordo com a revisão, foi encontrado que tanto a religiosidade, quanto a prática de atividade física, são importantes para saúde mental e física, respectivamente e a prática das duas por uma mesma pessoa pode contribuir para ampliar o estado de saúde do indivíduo.

Palavras-chave: Educação Física. Atividade física. Fé. Qualidade de Vida.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde, Educação Física

Introdução

As conexões entre a espiritualidade e a saúde têm raízes complexas e profundas na história da humanidade. As comunidades religiosas que cuidavam dos doentes foi uma das principais heranças do cristianismo, exercendo influência na criação de casas de apoio e assistência que evoluíram na organização de hospitais, norteados a formação de profissionais da área da saúde (FERREIRA et al, 2018, p. 68). Diversos estudos têm enfatizado que o cuidado na saúde deve abordar os indivíduos de forma completa, abrangendo aspectos biológicos, sociais e psicológicos.

Diante de uma situação de doença, existem estratégias de enfrentamento que podem ser utilizadas. Porém, Sanches Junior (2015) descreve duas principais: as estratégias focadas no problema e estratégias focadas na emoção. As estratégias focadas no problema podem ser interpretadas como a procura por médicos, cirurgias, terapias, etc. Já as estratégias focadas na emoção envolvem os sentimentos e, geralmente, são mais comuns em situações incontroláveis, funcionando como um "amortecedor da pressão gerada pelos eventos estressantes para regular o bem-estar dos indivíduos" (idem, p. 25, 2015). A espiritualidade e a religiosidade são estratégias utilizadas para o enfrentamento tanto de 'problemas' quanto de 'emoções'.

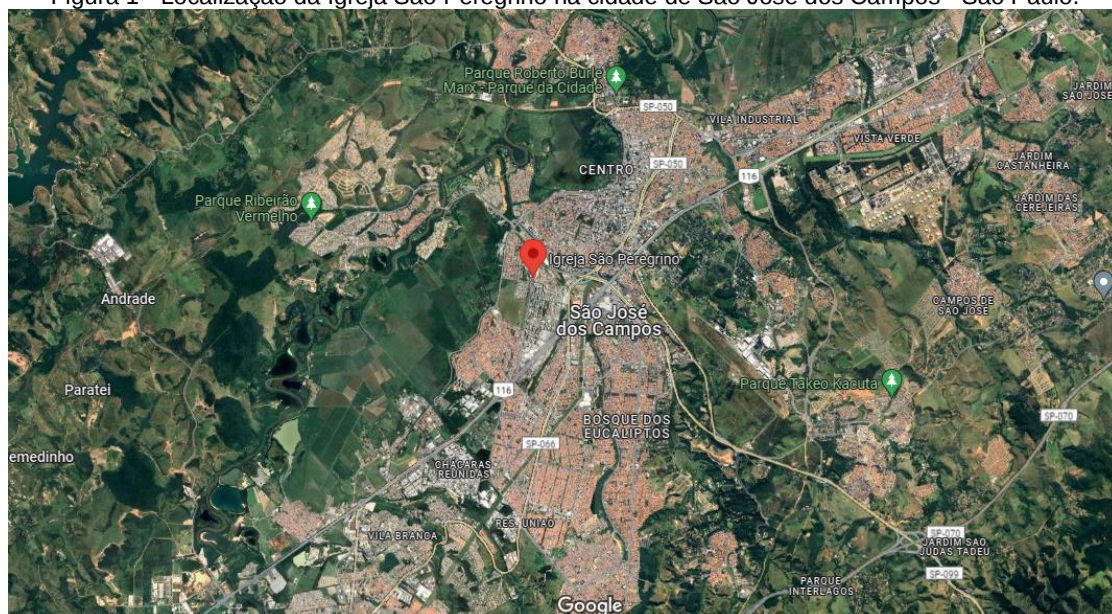
Sem dúvida, o conceito de espiritualidade é uma forma mais ampla do que o conceito de religiosidade. Porém, neste artigo, pretende-se trabalhar com a temática da missa da saúde, criada pela Igreja Católica.

A ideia de uma missa focada na saúde veio do Vaticano, sede da Igreja Católica, após a emissão, por parte do Papa Bento XVI, de um pedido para que todas as dioceses trabalhassem o tema em suas comunidades (MISSA, 2011). Logo após essa emissão papal, diversas Igrejas, paróquias e dioceses no mundo todo passaram a realizar a Missa da Saúde. Porém, diversos religiosos destacam a

importância não apenas da religiosidade, mas também da prática física para a complementação da cura. Para o padre redentorista Joaquim Parron, reitor do Santuário do Perpétuo Socorro no Paraná, “a fé muitas vezes é fundamental na recuperação de pessoas enfermas. No entanto, a pessoa que busca a recuperação pela oração não deve abandonar o tratamento médico, pois Deus faz a sua parte, mas o enfermo deve também fazer a sua parte, seguindo as prescrições médicas” (A FÉ, 2024).

Em todo quarto dia do mês é realizado, na Igreja São Peregrino, localizada na zona oeste de São José dos Campos, uma Missa da Saúde (Fig.1). Embora o São Peregrino seja protetor das pessoas em tratamento contra o câncer, a Missa é voltada para todas as pessoas sofrendo com alguma enfermidade, ou seja, é voltada para o acolhimento de fiéis doentes, idosos, gestantes, enfermos e todos os que precisam pedir bençãos para a sua saúde ou de familiares e amigos.

Figura 1 - Localização da Igreja São Peregrino na cidade de São José dos Campos - São Paulo.



Fonte: Google Earth, adaptado pelos autores.

A missa é realizada todo dia 4 de cada mês pelo Frei Rinaldo Stecanela Oliveira, que assumiu a direção pastoral da Igreja São Peregrino desde a sua inauguração, em 2022. O Padre já se dedica há muito tempo com a temática de saúde e religiosidade, inclusive participando do programa Saúde e Fé, transmitido pela TV Aparecida.

Metodologia

A metodologia empregada para o desenvolvimento deste artigo foi de metodologia qualitativa e revisão bibliográfica, onde foram realizadas pesquisas em base de dados com as palavras-chave “saúde”, “religiosidade” e “educação física”. Também foram realizadas pesquisas em páginas da internet de sites religiosos. Para a elaboração desse Projeto de Extensão também foi preciso realizar uma pesquisa exploratória, caracterizando o problema e pesquisando bibliografias e estudos de caso, combinados com pesquisas de campo na Igreja, levantando dados sobre a Missa da Saúde. A pesquisa bibliográfica teve como objetivo montar um quadro referencial teórico, ligado diretamente ao tema da pesquisa e que foi utilizado para obter subsídios para construir uma base conceitual organizada e sistematizada dos conhecimentos disponíveis (RODRIGUES, 2007, p. 28).

Resultados

As crenças e experiências espirituais têm desempenhado papéis significativos em várias sociedades. No dia 7 de abril de 1999, a Organização Mundial da Saúde publicou uma Resolução em que propôs a inclusão do aspecto espiritual no conceito multidisciplinar de saúde, que também abrange aspectos físicos, psicológicos e sociais. No cuidado de saúde fornecido pela atenção básica, o Ministério da Saúde prioriza a implementação de ações por meio da Estratégia de Saúde da Família,

visando transcender a abordagem antiga, que se concentrava exclusivamente na doença. Isso se dá através de práticas gerenciais e sanitárias democráticas, participativas e educativas, promovidas por equipes multidisciplinares que atendem às necessidades das populações em territórios específicos (BARBOSA et al, 2015, p. 72).

Neste contexto, tanto a população em geral quanto os profissionais de saúde e pesquisadores reconhecem a importância da dimensão espiritual para a saúde. Tendo isso em vista, a metodologia escolhida pelo grupo para a aplicação deste Projeto de Extensão foi a de aulas práticas e adaptadas, incentivando os frequentadores da Igreja a se movimentarem o máximo que conseguirem, respeitando suas limitações. As Missas da Saúde realizadas pelo Frei Rinaldo são transmitidas ao vivo pelo seu canal no Youtube (<https://www.youtube.com/@FreiRinaldo>) e, conforme podemos ver por algumas das fotos (figura 2), a cerimônia se limita ao rito religioso católico, sem oferecer a possibilidade de que os fiéis façam qualquer exercício físico antes ou após a realização da missa.

Figura 2 - Imagens da Missa da Saúde realizada no dia 4 de agosto de 2024 na Igreja São Peregrino.



Fonte: Canal do Youtube do Frei Rinaldo, editado pelos autores.
(<https://www.youtube.com/watch?v=QblEfZeIMgg>)

Espera-se que, com a aplicação deste Projeto de Extensão na Igreja São Peregrino em São José dos Campos, que os participantes aprendam novas possibilidades de práticas físicas. A transmissão mais recente da Missa da Saúde até a elaboração desse projeto de extensão, foi realizada na Igreja São Peregrino, realizada no dia 4 de Agosto de 2024, e transmitida pelo canal do Frei Rinaldo teve 958 visualizações no Youtube, e presencialmente, pelo que se pode notar pela Igreja cheia (inclusive com pessoas do lado de fora), por volta de 1.500 pessoas estavam na Missa presencialmente. Assim, espera-se que o Projeto de Extensão alcance, no mínimo, duas mil pessoas em cada Missa da Saúde e que alcance um volume expressivo de incentivo a prática de atividade física para melhora da qualidade de vida dos participantes.

Discussão

Fatores religiosos exercem influência no desenvolvimento de crenças, valores e atitudes nas pessoas. Quando alguém se vincula a uma religião, está aderindo também a um conjunto de comportamentos, práticas sociais e símbolos que modulam seu estilo de vida e sua saúde (MELO, 2012, p. 360). Diversos estudos têm sugerido uma associação positiva entre a religiosidade e a prática de atividades físicas, assim como destacam que a própria participação em eventos religiosos atua positivamente na saúde física e mental dos religiosos. Conforme observou Hélio Junior (2015), o

indivíduo religioso têm maior possibilidade de desenvolver sua espiritualidade, e isso pode impactar positivamente na sua saúde integral. Como observa o autor,

A espiritualidade, que é uma condição mais intrínseca e existencial também pode ser permeada pela condição física do indivíduo. Estar com o corpo saudável e disposto para lidar com as demandas do dia a dia melhora a autoestima e autoeficácia, que por sua vez, auxiliam no autoconceito positivo. (HELIO JUNIOR, 2015, p. 52).

Em 2018, um estudo publicado pela School of Public Health da Universidade de Harvard descobriu que pessoas que frequentam serviços religiosos eram menos propensas a apresentar sintomas depressivos subsequentes, tinham menos chance de fumar, usar drogas ilícitas ou ter uma infecção sexualmente transmissível – do que pessoas criadas com hábitos espirituais menos regulares (RELIGIOUS, 2018).

Embora as decisões sobre a religião não sejam moldadas pela saúde, é necessário que o profissional dessa área esteja atento para todas as práticas que possam contribuir positivamente para a melhoria do bem-estar físico e mental.

Conclusão

A fé promove um apoio enorme para pessoas que se encontram em situações de crise ou limitações por si só, porém a atividade física além de trazer melhorias para a saúde, enriquece o bem-estar do indivíduo. A espiritualidade e religiosidade estão presentes no cotidiano de grande parte da população brasileira. Portanto, é de grande importância que os profissionais de educação física conheçam esse contexto para que possam repensar as práticas e estratégias de aplicação de atividades físicas. Considerando essa importância da fé e da religiosidade na saúde, é necessário o aprofundamento em estudos que envolvem a temática da espiritualidade na Educação Física, visando práticas mais humanas, éticas e solidárias para os futuros profissionais.

Desta forma, julgamos de suma importância a prática de atividade física pelos participantes das Missas de Cura realizadas como parte desse projeto de extensão universitária.

Referências

A Fé e a Ciência se encontram: Estudo revela os benefícios da Missa para a saúde. Sem autor. 04/03/2024. Disponível em: <https://www.perpetuosocorro.org.br/noticias/noticias-do-santuario/a-fe-e-a-ciencia-se-encontram--estudo-revela-os-beneficios-da-missa-para-a-saude-2806/>. Acesso em: 12 jun. 2024.

BARBOSA, Rayanne de Sousa et al. Saúde e espiritualidade: as narrativas profissionais na Estratégia Saúde da Família. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 9, n. 26, p. 71-82, 2015. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/329>. Acesso em: 13 jun. 2024.

Ferreira, T. T., Borges, M. de F., Zanetti, G. C., Lemos, G. L., Gotti, E. S., Tomé, J. M., Silva, A. P. da ., & Rezende, E. A. M. R. de .. (2018). Percepção de Acadêmicos de Medicina e de Outras Áreas da Saúde e Humanas (Ligadas à Saúde) sobre as Relações entre Espiritualidade, Religiosidade e Saúde. **Revista Brasileira De Educação Médica**, 42(1), 67–74. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712018v42n1RB20160044>. Acesso em: 14 ago. 2024,

MÉLO, Edilânea Nunes et al. Associação entre religiosidade, atividade física e comportamento sedentário em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 5, p. 359-369, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/2175>. Acesso em: 14 ago. 2024.

MISSA destaca a importância da assistência em saúde. Sem autor. 15/02/2011. Disponível em: <https://husfp.ucpel.edu.br/noticias/missa-destaca-a-importancia-da-assistencia-em-saude>. Acesso em 12 jun. 2024.

RELIGIOUS upbringing linked to better health and well-being during early adulthood. Sem autor. 13/09/2018. Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/religious-upbringing-adult-health/>. Acesso em 12 jun. 2024.

RODRIGUES, William Costa. **Metodologia Científica**. FAETEC/IST: Paracambi, 2007. Disponível em: https://www.academia.edu/download/57025162/Willian_Costa_Rodrigues_metodologia_cientifica.pdf. Acesso em: 14 ago. 2024,

SANCHES JUNIOR, Helio. **Associações entre a espiritualidade e religiosidade com a qualidade de vida e nível de atividade física habitual de idosos fisicamente independentes**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Londrina, 2015. Disponível em: <https://repositorio.uel.br/srv-c0003-s01/api/core/bitstreams/31f08ed3-130c-44d2-b7b3-eb616e034740/content>. Acesso em: 14 ago. 2024.