



Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Pró-Reitoria de Extensão
Programa Atividade Curricular de Extensão – PACE (Capital e Interior)

RELATÓRIO FINAL DA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO 2019

2.º SEMESTRE DE 2018

Via digital **obrigatória** entregue em CD () ou por *e-mail*: **paceufam@ufam.edu.br** (X)

1. IDENTIFICAÇÃO

SIGLA (Nº DO PROCESSO PUBLICADO) **198/2018 FEFF**

Título: INCIDÊNCIA DA SÍNDROME PRÉ MENSTRUAL E ANSIEDADE NA FASE PRÉ COMPETIÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NOS RESULTADOS DAS ATLETAS NA CIDADE DE MANAUS.

Área: (X) Humanas () Exatas () Biológicas () Agrárias

Entidade e/ou instituições parceiras

Público e/ou comunidade-alvo (Escolas e/ou caracterização de comunitários)

Número de pessoas beneficiadas na ação:

Professor(a) Coordenador(a) da ACE (Nome completo e legível)

Dr. Thomaz Décio Abdalla Siqueira

Fones: (92) 98162-3793

E-mail: thomazabdalla@ufam.edu.br

Departamento ou Colegiado do (a) Coordenador (a):

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

Unidade do (a) Coordenador (a):

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

Professor(a) vice coordenador(a) da ACE:

Dr. Walcymar Souza Aleixo de Moura

Fones: (92) 982436205	E-mail: spiderwmoura@yahoo.com.br
<p>Colaborador (a) interno: (Especificar a <u>formação</u> do colaborador e sua <u>área de atuação</u> na UFAM. Alunos, ainda cursando a graduação não poderão ser colaboradores. Acrescentar itens caso necessário).</p> <p>1. Lorena Cristier Nascimento de Araújo (Fisioterapeuta –Cargo: Técnica de Fisioterapia/ <i>E-mail:</i> fisioterapeuta@gmail.com CREFITO N.º 148026</p>	<p>Colaborador (a) externo: (Profissionais que não tem vínculo com a UFAM. Especificar a formação do colaborador).</p> <p>1. Jociani Andrade Reuse - Psicóloga - CRP N.º: 20/07523; 2. Rakelen Ribeiro de Menezes - Psicóloga - CRP N.º: 20/07092.</p>
<p>Colaborador (a) - estudantes de pós graduação na UFAM: (Especificar o curso, a <u>área de formação</u> e grau escolar do ensino. Acrescentar itens caso necessário).</p> <p>1. Sophia Livas de Moraes Almeida; 2. 3.</p>	<p>Vinculado a um programa institucionalizado. (X) SIM () NÃO Se sim, qual? Tem uma vinculação com o PIBEX – REGISTRO PROEXTI: 054 / 2018 – ESTUDO SOBRE <i>BURNOUT</i> EM ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA – FEFF. Vinculado as atividades psicoterapêuticas do Laboratório de Estudos em Neurociências e Comportamento – LENC da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF/Universidade Federal do Amazonas - UFAM.</p>
<p>2. RESUMO DO PROJETO (resumo do projeto executado contendo no máximo de 20 linhas)</p>	
<p>Resumo: (No resumo deve conter a principal metodologia e os principais resultados esperados)</p> <p>Foi uma pesquisa de campo sobre o estudo da Incidência da síndrome pré menstrual e o nível de ansiedade na fase pré competição e sua influência nos resultados das atletas na cidade de Manaus, Especificamente procura-se: a) levantar o número de meninas que sofrem com TPM e ansiedade; b) investigar quais sintomas são mais frequentes nas atletas de diferentes modalidades; c) em que faixa etária esses sintomas são mais fortes; d) o quanto esses sintomas prejudicam as meninas no treino. Os dados foram coletados a partir da aplicação de um questionário contendo 12 questões a 200 meninas, praticantes de diversas modalidades competitivas da cidade de Manaus, de 12 a 24 anos de idade, estando em temporada de pré competição, sendo elas, competidoras de nível nacional, estadual ou municipal. ATPM é o acrônimo, ou seja, a abreviação de Tensão Pré-menstrual. A tensão pré-menstrual é uma síndrome, um conjunto de sintomas, que atinge as mulheres e que antecede em alguns dias a menstruação, o período fértil feminino que ocorre mensalmente. As principais características da TPM são irritabilidade e ansiedade, quando nos referimos aos aspectos emocionais. Fisicamente, a TPM pode causar dores de cabeça, dores nos seios e distensão abdominal, causadas principalmente pela retenção de sódio e água no organismo. Os casos mais graves de TPM apresentam sintomas de depressão, transtorno do pânico e transtorno bipolar, além de baixar a autoestima. A ansiedade é um estado psíquico natural que é muito útil para nos alertar de um perigo e fazer com que nos preparemos para enfrentá-lo. No entanto, com a vida corrida que muitas pessoas levam nas grandes cidades e as crescentes pressões profissionais, pessoais e financeiras, nossa mente não consegue relaxar e aproveitar momentos de descanso e bem-estar, gerando quadros intensos de ansiedade. A ansiedade pode ser considerada um dos grandes males modernos. Diferente da ansiedade normal, que sentimos na véspera de uma prova ou de uma reunião importante, a ansiedade patológica é um transtorno mental sério que, se não tratado, pode desencadear graves crises de pânico. A ansiedade é um estado mental muito próximo do medo, mas, enquanto o medo é provocado por algum estímulo externo, a ansiedade costuma ter origens subjetivas. Trabalhamos as ansiedades das atletas.</p> <p>Palavras-chave: Tensão pré-menstrual, Ansiedade pré-competitiva, Atletas, Competição.</p>	

3. AÇÕES DESENVOLVIDAS (Métodos e Técnicas utilizados com os alunos e com os comunitários para atingir os objetivos.No item

4.1. deverá ser especificado, de forma detalhada, todas as informações pertinentes às atividades desenvolvidas no projeto, a fim de que a PROEXT possa realmente fazer uma reflexão sobre a prática de Extensão na UFAM).

3.1. Descrição das ações desenvolvidas conforme prevista no cronograma do projeto submetido:

Foram desenvolvidas as seguintes atividades descritas no nosso cronograma de execução (nosso planejamento):

- **Palestra sobre o tema com o intuito de esclarecer as atletas nas diversas instituições participantes do projeto;**
- **Conversa com as atletas que se encaixarem nos critérios;**
- **Aplicação do termo de compromisso;**
- **Aplicação do Questionário;**
- **Observação dos treinos e investigação sobre o problema;**
- **Coleta e entrega de resultados.**

Também decidimos fazer as palestras de acordo com os resultados dos questionários, onde observamos as solicitações das atletas e a partir daí trabalhamos com essas necessidades que foram:

- a) **Discutir sobre hormônios femininos e masculinos~**
- b) **Entender a desmotivação das atletas através de técnicas de cognições (com a ajuda dos psicólogos envolvidos na ação universitária);**
- c) **Fortalecer o vínculo com a Psicologia do Esporte em períodos pré competitivos e pós competitivos (novamente com a participação dos psicólogos da ação universitária);**
- d) **Reforçar o vínculo familiar na preparação das atletas para as competições.**

3.2. Dificuldades sucedidas para o cumprimento das ações:

A maiores dificuldades foram adequar as nossas disponibilidades com os horários das atletas. Acabamos usando os finais de semanas para que as palestras programadas fossem vistas por todas, pois a nossa ação consistiu em trabalhar com os resultados obtidos do questionário que elas próprias (atletas) responderam nas duas semanas iniciais do projeto. Como algumas trabalhavam e estudavam o horário disponível acabou sendo no sábado, algumas tiveram as palestras na própria sala da Comissão Própria de Avaliação – CPA na Universidade Federal do Amazonas – UFAM no segundo andar do prédio da reitoria. Tivemos dificuldade de obtenção de salas fora da UFAM, pois as salas disponíveis da Vila Olímpica estavam agendadas com a programação local. Resolvemos não atrapalhar o planejamento da instituição envolvida. Foi complicado o contato com a Direção da instituição, pois sempre achava que estávamos monitorando as atletas e na realidade estávamos trabalhando com conteúdos que a própria direção não havia pensado em favorecer para as atletas em questão. Procuramos fazer nossa ação de extensão universitária de uma forma que não gerasse problemas para a nossa equipe e nem para os profissionais envolvidos na própria instituição de esporte.

3.3. Recursos didáticos utilizados:

- a) *Data show* – com uso de filmes e slides sobre os temas solicitados pelas atletas
- b) *Flip chart* – uma técnica com uso de papel e pinceis na hora das discussões realizadas com as atletas;

Técnicas de dinâmicas de grupo da Gestalt terapia para favorecer o crescimento pessoal das atletas. As técnicas da Gestalt nos ajudaram a focarmos o nosso presente para favorecer a autorrealização das atletas da ação de extensão universitária, foi na realidade uma tomada de decisões mais adequada, além de nos permitir crescer em nível pessoal de uma maneira mais livre e consistente com as nossas necessidades. Todos nós temos pleno direito de construir o tipo de realidade que desejamos e essa abordagem – com claras influências humanistas – nos convida a isso, tais como:

1. **Personalidade tipo A:** características e como nos influenciam;
2. **Crenças familiares:** o que podemos aprender com o seu legado;
3. **Communitas** (condições sociais prévias): quando a mudança vem do irracional (crenças irracionais que podem detonar o desempenho das atletas).

As técnicas da Gestalt Terapia giram, na maior parte, em torno do que o Fritz Perls chamou de "regras e jogos". O que queremos dizer com isso? Muitas dessas estratégias – dinâmicas, muito originais e variadas – em essência tentam nos tornar mais conscientes do nosso mundo para vencer as resistências e facilitar, ao mesmo tempo, nosso processo de amadurecimento.

4. QUANTO À EXECUÇÃO E RESULTADOS

4.1. Resultados alcançados: (Para posterior avaliação de impacto, elaborar, aqui, uma análise crítico-comparativo, detalhando o alcance social obtido em função do perfil anterior à realização do projeto).

Tivemos alguns resultados através da Técnica da Gestalt Terapia chamada de: ASSUNTOS PENDENTES que se referem aos fatos do passado das atletas que foram guardados, nós pessoais que roubam delas vivacidade no aqui e agora (no momento presente, principalmente em competições, onde precisam de um foco direcionado ao desempenho). Segundo a Gestalt, todas tinham assuntos pendentes com amigos, familiares, ex-companheiros ou ex-companheiras e, inclusive, com pessoas que já não estão mais conosco.

Longe de evitar, elas deviam ser capazes de trazer à tona essas emoções para que deixassem de se apegarem ao sofrimento pós treino ou pós competição, à perda ou até mesmo, ao ressentimento sobre seus resultados competitivos. Trabalhamos com esses resultados nas palestras e também nas dinâmicas realizadas com a equipe. Para isso, fizemos algumas simulações, um processo mental de reencontro com as dificuldades que enfrentavam no dia a dia e também o enfrentamento que deveriam realizar para a despedida de sentimentos e emoções que atrapalhavam no desempenho na vida diária e no esporte competitivo. O grupo de psicólogos se reuniu com os outros acadêmicos não psicólogos para que as técnicas fossem compreendidas e para que as emoções e os nossos sentimentos não interferissem nas tarefas da psicologia.

Estimulamos a evocação mental das atletas e estimulamos a expressarem tudo que podia atrapalhar em situações do momento atual e também em situações de competições. Como uma forma de se livrar das dores mentais. Procuramos através de técnicas de relaxamentos para acalmar (tranquilizar o grupo de atletas) em relação a um possível desespero frente as ausências dos entes queridos que já não estavam com elas. Amenizar possíveis rancores que ficavam engasgadas e tinham uma certa vergonha de verbalizar as pessoas familiares com receio de não serem compreendidas emocionalmente.

Uma vez exposto a esses sentimentos e lembranças, o reconhecimento poderia levá-las a um estado de reconhecimento da inconsistência dessas emoções negativas no seu desempenho profissional.

Uma vez expostas aos sentimentos negativos e também as lembranças agradáveis (positivas) isso as levou a um estado de paz interior de acordo com a abordagem da Terapia Comportamental Cognitiva. Ao deixarem ir embora os sentimentos ruins (negativos) as atletas ficaram conscientes das suas limitações cognitivas e físicas. Agora cabia a elas saberem trabalhar com esses empecilhos comportamentais e deixarem ir embora as situações negativas. Reforçar a forma mais positiva e produtiva ao deixar ir embora sentimentos negativos. Uma forma de fechar o círculo esportivo na possibilidade de avançar profissionalmente (progredir e deixar para trás os autoritarismos atitudinais). Ter uma vida sadia em sem cobranças nos desempenhos.

O alcance social foi ensiná-las a aprender a ter jogo de cintura, isto é, saber lidar com as adversidades, acreditar nos potenciais e saber perseverar sem boicotes emocionais. Fazer com que pudessem ter um controle comportamental sobre seu próprio desempenho em competições e também na sua vida pessoal.

4.2. Grau de impacto atingido, indicando os fatores que facilitaram ou dificultaram a ação:

1. O interesse das atletas foi um facilitador nas atividades desenvolvidas no grupo;
2. As reflexões serviram para um crescimento pessoal e profissional. Foi uma alegria vê-las tendo consciência das suas histórias de vida;
3. Sobrevivência com felicidade, isto é, saber lidar com os desafios em competições;
4. Caminhar junto com desconhecidos e compartilhar uma meta com eles as levou a criarem vínculos especiais e adequados;
5. Aprenderam a reconhecer as normas e as limitações que tinham no dia a dia desapareceram, e de certa forma gozar de uma liberdade ampliada;
6. Deixaram de ficar se lamentando devido não terem um resultado que gostariam. Aprenderam que existe o limite do corpo e

- também o esgotamento físico/mental;
7. Não ficarem se autocobrando o tempo todo. Nem sempre o resultado é compatível com o esforço, mas deviam sempre perseverar;
8. Aprender a ter um sentimento de igualdade social perante o grupo de atletas, isto é, uma ajudar no desempenho da outra;
9. Trazer uma certa leveza comportamental e não ficar sempre focando nos aspectos negativos do treino puxado;
10. Compreender a solidariedade e união da equipe que a treina;
11. Valorizar as relações familiares. Fazer com que os amigos e pais participem do seu sonho como atleta.

4.3. Avaliação do desempenho dos acadêmicos para o desenvolvimento do projeto:

4.4. Sugestões para melhoria:

4.5. Estrutura do espaço físico no qual foi realizada a atividade: () Adequada () Não adequada
Observação:

4.6. Número de comunitários que participaram das atividades:

Atividades	Nº de comunitários participantes
Dinâmica de Grupo a Cadeira Quente	
A percepção sobre si mesma	
Os limites comportamentais frente ao desempenho	
As cobranças internas e externas	
Cuidar de pensamentos positivos	
Refutar pensamentos limitantes	
Lidar com o sucesso no desempenho	

Faixa etária média dos comunitários: 24 ANOS
Grau de escolaridade médio dos comunitários: Ensino Médio completo
Receptividade da comunidade: () Pouco Interesse () Médio Interesse (X) Grande Interesse

4.7. Número de alunos que desempenharam a atividade:

[] Total de alunos inscritos no início do projeto [] Total de alunos incluídos posteriormente
 [] Total de alunos que concluíram o projeto

4.8. Relação de acadêmicos participantes: nome completo, matrícula e curso. (Só podem constar alunos que estejam na lista de inscritos no formulário de inscrição ou se constarem em documentos enviados pelo coordenador à PROEXTI).

Discentes	Matrícula	Curso	CPF
Jefferson Fernandes de Souza	2150434343	História	026.375.642-45
Nelzo Ronaldo de Paula Cabral Marques Junior	21550053	Educação Física – Promoção em Saúde e Lazer - FEF	66.014.412-53

O(s) discentes(s) _____ deve(m) ter seu(s) nome(s) desligado(s) desta ACE.
 (Este item deve ser preenchido somente se for o caso)

5. ANUÊNCIA DO COORDENADOR DO CURSO	
6. RELATOS	
6.1. Relato de Experiência, pelos discentes. (Este item é obrigatório e deverá ser constituído por relatos individuais assinados e devem vir em anexo ao Relatório Final.) EM ANEXO	6.2. Relato de Experiência, pelos comunitários. (Este item é obrigatório e deverá ser constituído por relatos assinados e devem vir em anexo ao Relatório Final): EM ANEXO
7. OBSERVAÇÕES: (Espaço destinado ao coordenador para sugestões, críticas ou outras observações que forem relevantes)	

Obs.: Este relatório deverá, obrigatoriamente, ser entregue também em via digital em CD ou por e-mail (paceufam@ufam.edu.br).

Local e data: Manaus, 15/01 /2018

Thomas A. Siqueira

Assinatura do (a) Coordenador(a)
(Obrigatório o carimbo e o número do SIAPE)

Observações:

1. O material elaborado no projeto, como folder de divulgação, cartilha, formulário, material impresso deve ser entregue à PROEXT.
2. No CD deve conter, além dos relatórios final e financeiro, as fotografias do projeto.
3. O não preenchimento de todos os campos deste relatório ou seu preenchimento sem os detalhes necessários à sua avaliação, acarretará em sua não aprovação.