



Anais do IV Simpósio de Educação Física UNIFIMES

02, 03 e 04 de setembro de 2019



ANAIS



IV Simpósio de Educação Física da UNIFIMES

ATIVIDADE FÍSICA NA SOCIEDADE: ENTRE A
SAÚDE, O ESPORTE E O LAZER

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MINEIROS (UNIFIMES)

02, 03 e 04 de setembro de 2019





Anais do IV Simpósio de Educação Física UNIFIMES

02, 03 e 04 de setembro de 2019



Coordenação Geral do Simpósio

Profa. Ma. Juliana Silva Guabiroba

Comissão Científica

Prof. Dr. Evandro Salvador Alves de Oliveira

Profa. Dra. Priscila Chediek Dall'Acqua

Comissão Avaliadora

Profa. Dra. Débora da Silva Freitas Ribeiro

Prof. Me. Éric Mateus Nascimento de Paula

Prof. Dr. Danilo Marques da Silva Godinho

Profa. Ma. Lorena Cristiana Curado Lopes

Profa. Cíntia Cabreira de Moraes Carneiro

Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação

Profa. Dra. Elisângela Maura Catarino

Prof. Wistanley Barbosa Rodrigues

Profa. Caroline Freitas Rezende

Prof. Me. Ricardo Macedo





SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
RESUMOS SIMPLES	7
Hidroginástica na sociedade como forma de promoção da saúde.....	8
Saúde: o principal motivo para a adesão das corridas de rua.....	9
Esporte para crianças e adolescentes.....	10
Influência da atividade física sistematizada em portadores de diabetes mellitus tipo 2.....	11
Atividade física como uma necessidade para a terceira idade	12
Lesões do manguito rotador: prevenção, diagnóstico e tratamento	13
O ombro: a necessidade de conhecimento das estruturas.....	14
Qualidade de vida durante o envelhecimento por meio da hidroginástica.....	15
A influência da atividade física em idosos portadores de doenças cardiovasculares.....	16
Ginástica em prol de melhor qualidade de vida	17
A importância de profissionais da saúde para a redução de traumatismos - ortopédicos	18
A importância da atividade física na promoção da saúde na terceira idade	19
Natação: saúde em prática para pessoas com deficiência	20
Reabilitação dos músculos flexores e extensores do punho com auxílio de exercícios físicos e estímulo elétrico funcional.....	21
Inclusão do atletismo nas aulas de Educação Física	22
A implicação das quedas na saúde do idoso e a influência do exercício físico.....	23
Atividades rítmicas em idosos.....	24
Os benefícios e malefícios em que o praticante de corrida pode obter no desenvolver da atividade	25
Alterações fisiológicas que ocorrem em praticantes de ginástica de academia	26
A influência da atividade física na vida de pessoas com diabetes	27
Obesidade infantil	28
A influência da natação no desenvolvimento motor infantil.....	29
Revisão sobre a natação e as vantagens no processo de desenvolvimento infantil.....	30
Benefícios da corrida de rua.....	31
Ginástica localizada: benefícios para a postura e flexibilidade na terceira idade	32
A neuropatia do nervo ulnar no cotovelo – síndrome do túnel cubital	33
Fatores de risco para algias nos ombros de professores.....	34
RESUMOS EXPANDIDOS	35
Efeitos do treinamento resistido em idosos hipertensos.....	36





Anais do IV Simpósio de Educação Física UNIFIMES

02, 03 e 04 de setembro de 2019



Trabalho docente e tecnologias digitais: o que dizem professores do curso de Educação Física da Unifimes?	43
Crianças, jogo e cultura lúdica na brinquedoteca universitária: intervenção-ação por acadêmicos de Educação Física.....	50
O profissional de Educação Física na saúde pública: um estudo de revisão.....	55
Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: análises sobre a inserção do profissional da psicologia do esporte.....	59
AGRADECIMENTOS.....	67





APRESENTAÇÃO

O **Simpósio de Educação Física da UNIFIMES** foi iniciado em 2016. A quarta edição, realizada em setembro de 2019, teve como tema central a “**Atividade Física na sociedade: entre a saúde, o esporte e o lazer**”. Foram três dias de programação, 02, 03 e 04 de setembro, com atividades voltadas ao público acadêmico e externo, como:

02/09/2019 - Palestra de abertura intitulada “Desenvolvimento Profissional: de Acadêmico à Árbitro FIFA”. O Palestrante Wagner Reway foi o convidado especial para a conferência de abertura do Simpósio de Educação Física. Wagner Reway é profissional de Educação Física e árbitro profissional de futebol, tendo atuado na FIFA e atualmente na Confederação Brasileira de Futebol.

03/09/2019 - Mesa Redonda com título “Exercício Físico: aspectos nutricionais, fisiológicos e psicológicos na ação multidisciplinar em Saúde”. Nesta mesa tivemos a participação dos palestrantes Dr. Thadeu Viana- Gastroenterologista; Salomão Carrijo- Personal Trainer; e Prof. Dr. Danilo Godinho- Psicólogo (UNIFIMES). Além da mesa redonda, aconteceram diversos minicursos, tais como: Técnicas de alongamento e flexibilidade muscular e articular, com Prof. Silvoni Sousa; Aspectos teóricos e práticos da musculação voltados ao Personal Trainer, com Prof. Bernad Sobral Chaves; Metodologia do Treinamento Funcional: bases teóricas e práticas, com Prof. Lucas Silva; e Natação: da teoria à prática, com a Profa. Mônica (AABB).

04/09/2019 - Mesa Redonda com tema “Esporte, lazer e recreação”, mediada pelo Prof. Dr. Evandro Salvador Oliveira, e presença dos palestrantes, Profa. Silvia Frade; Prof. Dr. Paulo Lacerda/UFJ; e Prof. Me. João Carlos Martins Bressan/UNEMAT. Além da mesa redonda realizada no dia 04 de setembro, também aconteceram os minicursos de Sapateado e Jazz, com a Profa. Elta Dornela; Hidroginástica: conceitos teóricos e práticos, com a Profa. Mônica Moreira Silva; e o minicurso voltado à Preparação de atletas de Futebol: da base ao alto rendimento, com o Prof. Gilson Martins.

A cada ano que passa o **Simpósio de Educação Física** ganha corpo em razão de se configurar como um importante espaço para a construção e difusão do conhecimento, por meio de suas ações realizadas com a comunidade acadêmica e a sociedade.



Anais do IV Simpósio de Educação Física UNIFIMES

02, 03 e 04 de setembro de 2019



Os trabalhos aqui publicados, em forma de **resumos simples e resumos expandidos**, refletem a multiplicidade de temas que abarcam o universo da Educação Física.

A primeira parte apresenta um conjunto de 28 **resumos simples** aprovados para comunicação oral no IV Simpósio de Educação Física, com discussões sobre os mais variados temas que envolvem, por exemplo, o campo da atividade física, reabilitação, corrida de rua, natação, envelhecimento e outros.

A segunda parte contém cinco trabalhos aprovados em formato de **resumos expandidos** que discutem efeitos do treinamento resistido em idosos hipertensos, o trabalho docente em suas relações com as tecnologias digitais no curso de Educação Física da UNIFIMES, intervenção-ação de acadêmicos de Educação Física com crianças em uma Brinquedoteca Universitária, o papel do profissional de Educação Física na saúde pública, e o adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento – a importância da psicologia do esporte.

Para efeitos de contabilização de horas/atividades complementares dessas publicações, cada trabalho poderá ser pontuado com 3 horas.

Desejamos que essa produção bibliográfica contribua com a ampliação das discussões e debates na área da Educação Física e saúde, bem como se torne um importante contributo que fomente a leitura e reflita positivamente na formação profissional.

Mineiros, 27 de julho de 2020

Prof. Dr. Evandro Salvador Alves de Oliveira

Profa. Dra. Priscila Chediek Dall'Acqua

Comissão Científica do IV Simpósio





Anais do IV Simpósio de Educação Física UNIFIMES

02, 03 e 04 de setembro de 2019



RESUMOS SIMPLES





Hidroginástica na sociedade como forma de promoção da saúde

Laila Cristina Pereira Furtado¹
Loyslenne Tavares Lemes Teodoro²
Domingos Sálvio Teixeira Geraldo³

Antigamente a hidroginástica era conhecida como hidroterapia, tinha um propósito mais terapêutico e de higiene e não visava a prática de exercícios dentro da água como nos dias atuais onde as aulas de hidroginástica são sistematizadas tendo como principal objetivo o de exercitar o corpo. A hidroginástica é formada de exercícios aquáticos específicos, fundamentados no aproveitamento da resistência da água como uma forma de sobrecarga e do empuxo como um redutor do impacto, o que permite a prática deste exercício, mesmo em intensidades altas, diminuindo os riscos de lesão. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi mostrar como a hidroginástica pode ser utilizada para promover a saúde na sociedade. O material utilizado na formação desse trabalho foram artigos científicos encontrados no Google acadêmico e livro. Há inúmeras vantagens em se praticar hidroginástica: A melhora do condicionamento cardiorrespiratório, melhora da coordenação motora, melhora da força muscular, aumento da flexibilidade, maior domínio corporal e perda de peso. Os resultados encontrados dentro deste trabalho foram, que embora a hidroginástica seja um exercício que não é exclusivo para idoso os mesmos são os que mais buscam essa atividade, os estudos selecionados mostraram que os principais motivos para fazer hidroginástica são a melhora da saúde física e mental; problemas de saúde e indicação médica, e dentre os motivos da permanência o de socialização foi o que mais se destacou, a melhora da autoestima e autonomia corporal foram os resultados mais relevantes que os indivíduos tiveram com a prática da hidroginástica, em questão do sexo em ambos os estudos mostraram que as mulheres são mais adeptas aos programas de hidroginástica. Por ser um exercício de baixo impacto a hidroginástica é segura, eficaz e que também trabalha o coletivo não contribuindo apenas com saúde física, mas também a saúde mental e o convívio social, desta forma podemos concluir que a hidroginástica se mostra um exercício físico de alta qualidade podendo ser praticado por diversos tipos de pessoas mesmo que estejam sofrendo de alguma doença ou lesão deste modo é um ótimo precursor para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Hidroginástica. Saúde. Educação Física.

¹ Acadêmica do 6º período de Educação Física da UNIFIMES.

² Acadêmica do 6º período de Educação Física da UNIFIMES.

³ Mestre em Planejamento e Desenvolvimento Regional pela Universidade de Taubaté (UNITAU).





Saúde: o principal motivo para a adesão das corridas de rua

Loyslenne Tavares Lemes Teodoro⁴

Laila Cristina Pereira Furtado⁵

Domingos Sálvio Teixeira Geraldo⁶

O Atletismo nasceu na Grécia, constituído por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente é praticado em estádios, exceto a maratona, que é uma corrida de longa distância. A corrida de rua é uma adaptação da maratona podendo ser praticada por qual tipo de pessoa, e que também pode ser moldada ao interesse dos organizadores tais como a escolha do público alvo, a quilometragem, o percurso, se será de caráter competitivo ou somente de lazer e podendo até mesmo ter premiações em dinheiro. O objetivo deste trabalho é ressaltar como as corridas de rua tem um papel importante na sociedade promovendo lazer, saúde e socialização. Para a formação deste resumo foi realizada uma busca de artigos na base de dados Google acadêmico com os descritores: corrida de rua, fatores motivacionais e qualidade de vida. Fazendo um arrebatamento geral dos artigos selecionados que tem como tema os fatores motivacionais que levaram os indivíduos a praticarem a corrida de rua, podemos ver os seguintes resultados onde ambos estão interligados no quesito saúde, sendo este o principal motivo para a adesão da corrida de rua, e observado individualmente um dos trabalhos mostrou que o prazer, saúde e o controle do estresse são os principais fatores motivacionais não só para a pratica da corrida de rua mais também como percursos para a permanência da mesma, já o outro mostrou que a busca pela saúde e influência de familiares e ou amigos são os principais fatores motivacionais, mesmo ambos os estudos tendo suas diferenças eles relatam que a sociabilidade é um subsídio que as corridas de rua proporcionam aos adeptos desse exercício. Levando-se em consideração todos esses aspectos concluímos que, foi possível ver profundamente como a corrida de rua tem um impacto grandioso na vida de todos aqueles indivíduos que a praticam sendo um veículo de extrema importância para a promoção da saúde que hoje um dia e um dos principais fatores que motivam a busca de exercícios para melhorar a qualidade de vida, além de proporcionar a sociabilização que também e um fator que hoje é constantemente buscado pelas pessoas, pois com isso elas tem o sentimento de que fazem parte de algo muito importante e isso não só contribui para a saúde física mais também para a saúde mental dando-lhes mais qualidade de vida.

Palavras-chave: Atletismo. Lazer. Fatores Motivacionais.

⁴ Acadêmica do 6º período de Educação Física da UNIFIMES.

⁵ Acadêmica do 6º período de Educação Física da UNIFIMES.

⁶ Mestre em Planejamento e Desenvolvimento Regional pela Universidade de Taubaté (UNITAU).





Esporte para crianças e adolescentes

Natacha de Souza Zucco⁷

A prática do esporte na infância é um assunto que vem sendo pesquisado para contribuição de forma significativa para o crescimento físico, desenvolvimento, agilidade e aprendizagem motora. Embora seja bem divulgado na literatura o incentivo da prática da atividade física tem como impedir os fatores de doenças e também ao sedentarismo para crianças que não interagem no esporte. A prática esportiva sistematizada tem como objetivo incentivar crianças e adolescentes a ter novo contato com o esporte e suas regras, assim sendo desenvolver a motricidade sem foco na competição. Desse modo, crianças e adolescentes a ingressar no meio esportivo acabam apresentando movimentos precisos e que exercem uma rápida aprendizagem em suas tarefas e em seus elementos psicomotores. O principal objetivo deste resumo visa compreender e verificar o que já se sabe sobre a importância do esporte para crianças e adolescentes. Eis o resumo trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada através do “Scielo” e “google acadêmico”. Entretanto, apesar dos avanços das últimas décadas ainda não se alcançou 100% da interação social na atividade física entre as crianças e adolescentes pela prática do esporte que, em visto, está relacionada a um melhor estilo de vida, pertinente ao uso excessivo de aparelhos eletrônicos, violência urbana, a redução de espaço público, além de poucos estímulos em escolas e até mesmo nas próprias residências. Dessa forma, no universo infanto-juvenil as indiferenças e atitudes sociais podem ser avaliadas no comportamento motor das crianças que praticam o esporte em grupo podendo causar efeitos positivos. Contudo, crianças que não são estimuladas adequadamente podem não alcançar padrões de movimentos fundamentais para integração em jogos, esporte e até mesmo atividades recreativas, assim mostrando crianças que não apresentam um refinamento nas habilidades motoras fundamentais, também não alcançando um alto desempenho na sua melhora de vida.

Palavras-chave: Prática. Esporte. Motricidade.

⁷ Acadêmica do curso de Educação Física da Unifimes, de Mineiros. E-mail: nahsouza1812@gmail.com





Influência da atividade física sistematizada em portadores de diabetes mellitus tipo

2

Thayson Carrijo Prado⁸
João Wilker Rodrigues Silva⁹
Lucas Santos Cabral¹⁰

Diabetes Mellitus(DM) é uma doença na qual os níveis de glicose plasmáticas permanecem elevados devido defeitos na secreção e/ou na ação insulina. Segundo a Ruy (2014) a DM pode comprometer na qualidade de vida e o bem estar das pessoas, devida as consequências que a DM crônica pode trazer, tais como: retinopatia, com potencial perda de visual progressiva; nefropatia, com possibilidade de evolução para insuficiência renal; neuropatia periférica, com risco de desenvolvimento de úlceras de pé diabético. De acordo com Sociedade Brasileira de Cardiologia (2018) o estilo de vida sedentário é fator de risco para o desenvolvimento da diabetes, por isso, todos os indivíduos com diabetes devem ser incentivados a prática regular de exercício físico. Dentre as variadas manifestações da atividade física, o treinamento resistido vem se destacando como ferramenta para o controle da doença e manutenção da capacidade funcional e qualidade de vida. Neste sentido, o objetivo do presente estudo é identificar o papel do exercício físico em ênfase ao treinamento resistido em indivíduos com diabetes tipo II. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando as bases Google Acadêmico e Scielo. No estudo realizado por Veras et al. (2015) as sessões de treino foram realizadas três vezes por semana durante 8 semanas e foi observada redução aguda na glicemia pós exercício, indicando melhoria no controle glicêmico, fato importante para o manejo da doença. Já no estudo de Nogueira (2010), um paciente sedentário gênero masculino de 65 anos com diabetes tipo II e hipertenso, realizou dois treinamentos, aeróbico e resistido, onde os dois tipos de treino foram realizados cinco vezes por semana durante quatro semanas, e no estudo foram constatadas que o treinamento resistido embora ainda subutilizado possa ser uma ferramenta para auxílio do controle da glicemia destes pacientes, uma vez que a contração muscular ajuda na captação da glicose, sendo assim, é fortemente incentivada a estes pacientes como parte do tratamento e como estratégia de prevenção a esta doença. Vale ressaltar que para que o treinamento seja realizado com segurança e tenha impacto significativo sobre a saúde destes pacientes a importância do acompanhamento por um profissional da área.

Palavras-chave: Diabetes-mellitus. Treinamento-resistido. Glicemia. Insulina.

⁸ Estudante do 6º período do curso de educação Física UNIFIMES. E-mail: thaysinho10@outlook.com

⁹ Estudante do 6º período do curso de educação Física UNIFIMES.

¹⁰ Estudante do 6º período do curso de educação Física UNIFIMES.





Atividade física como uma necessidade para a terceira idade

Laís Rodrigues Barbosa
Marcela Rodrigues de Oliveira
Domingos Sávio Teixeira Geraldo

A atividade física é um importante meio para a promoção e prevenção da saúde, pode-se dizer que é de suma importância sua prática, sem contar com seus inúmeros benefícios, levando em conta ainda que tais atividades podem ser realizadas de diversas maneiras, facilitando assim seu acesso. Identificar como a atividade física pode auxiliar no cotidiano da terceira idade. Foi realizado a busca inicial nas bases de dados Google acadêmico, com os descritores: atividade física na t terceira idade e foi identificado artigos. Após a busca foram aplicados os critérios de inclusão: como estudos publicados nos idiomas inglês e português, mostrando o benéfico da atividade física para os idosos. Os seguintes estudos nos mostram que a prática de atividade física nos grupos da terceira idade levam não só a uma melhora na saúde e no condicionamento físico, mais também é visível uma melhora social, onde tal prática pode auxiliar emocionalmente. Foi possível notar que este grupo de pessoas por terem mais dificuldade de realizar as pequenas tarefas do cotidiano e não ter a mesma disposição de antes, são muitas vezes deixadas de lado e excluídas da sociedade o que acaba levando ao quadro depressivo. Desta maneira é possível ver que a prática da atividade física coletiva, faz com que este afastamento que a própria sociedade impõe acabe sendo deixada de lado. Tendo em vista q é de total importância o acompanhamento médico, nutricional e de um preparador físico. Ressaltando também que é fundamental a inserção de programas que possam facilitar o acesso para determinado grupo, lembrando ainda que tais atividades devem ser executadas e acompanhadas de um profissional da educação física. Conforme os estudos analisados foi possível identificar um maior nível de bem estar quando há a prática constante de atividades físicas. O que pode parecer uma simples prática acaba se tornado essencial na terceira idade, pois á um prolongamento na saúde física e mental, podendo levar a um melhor desempenho em simples atividades do dia a dia.

Palavras-chave: Atividade Física. Terceira Idade. Benefícios.



Lesões do manguito rotador: prevenção, diagnóstico e tratamento

Marcela Rodrigues de Oliveira
Domingos Sávio Teixeira Geraldo

O manguito rotador é composto por um grupo muscular e por tendões, que em conjunto atuam na fixação da cabeça do úmero na cavidade glenoidal. Estes músculos se originam na escápula e se inserem na parte proximal da cabeça do úmero. O manguito rotador é composto por quatro músculos: o subescapular, supraespinhal, infraespinhal e redondo menor, suas principais funções são de estabilizar e propiciar os movimentos do ombro, ele também é responsável pelos movimentos de elevação, abdução e rotação externa do ombro. As lesões no manguito rotador podem ocorrer por diversos fatores como: mecânicos, ambientais, biológicos ou intrínsecos, traumáticos, até mesmo por fatores genéticos. O diagnóstico das lesões podem ser realizados através de exames de imagem como por exemplo: ultrassonografia ou ressonância magnética, e radiografias, porém não se é recomendado este método, pois lesões como tendinite ou fraturas osteoartrose podem não ser diagnosticadas. Lesões mais frequentes do manguito rotador no esporte são em modalidades de arremesso como tênis e voleibol. A tendinite do manguito rotador ou ombro do tenista são as mais frequentes, esta lesão trata-se de uma inflamação nos tendões, os principais sintomas são: dores nos ombros, sensibilidade ou dor ao tentar alcançar algo, inchaço e fraqueza no local da lesão. A forma mais imediata para a recuperação é o repouso crucial do tendão afetado, pode ser feito também aplicações de gelo no local, o uso de anti-inflamatório recomendado por um especialista e fisioterapia, em casos de uma lesão mais complexa deve ser feito o processo cirúrgico. Entende-se que estas lesões podem ser prevenidas com o fortalecimento dos músculos do complexo do ombro, com acompanhamento de um profissional adequado. Ter hábitos mais saudáveis, prática de atividades físicas regulares e uma boa alimentação é de suma importância para evitar estas lesões.

Palavras-chave: Lesões. Manguito Rotador. Músculos.



O ombro: a necessidade de conhecimento das estruturas

Ellayne Oliveira Silva
Ana Elisa Carneiro Vilela
Vitória de Jesus Moraes
Makellen Gomes de Jesus
Raizza Athaís Reis de Souza

RESUMO: Os movimentos que abrangem os ombros estimulam vários músculos ao mesmo tempo, tendo como consequência uma área mais propícia a lesões e inflamações, mesmo sendo atividades mais simples, ou até mesmo alguns treinamentos de musculação. A estrutura do ombro é formada por três principais articulações sinoviais, esternoclavicular, acromioclavicular e glenoumeral, que trabalham juntas aos músculos. Correspondendo-se ao esqueleto apendicular que auxilia na sustentação e na movimentação do corpo. Respectivamente fornecendo movimentos de adução, elevação da escápula, elevação dos membros superiores, rotação, extensão e Flexão. A principal área afetada é o tendão que a cada lesão perde sua elasticidade. Uma das doenças mais comuns é a tendinite, síndrome do impacto ou síndrome do manguito rotador, que pode ser causada por uma grande pressão inflamando os tendões ou até a Bursa que é um tecido que protege o ombro de deslocamentos. Atletas de natação, jogadores de vôlei, tênis, arremessadores e outros, podem ter uma maior possibilidade de consequências como uma tendinite, bursite, luxação ou até uma fratura. As Lesões em atletas devem ser observadas para não gerar mais implicações, não desejadas como, deformidade articular, atrofia muscular e de condicionamento Físico. As lesões no ombro também são mais comuns em idosos por causa dos resultados degenerativos do envelhecimento e muitas vezes nessa situação pode causar uma limitação funcional e também dificuldades em atividades diárias. A artrose, por exemplo, acontece quando a articulação se degenera por causa de movimentos repetitivos provocando dores no ombro, podendo ser diagnosticada por meio de exames de raios-x e avaliação física. Na maioria dos casos não é necessária à cirurgia, sendo assim tratados com anti-inflamatórios, analgésicos e fisioterapia. A pesquisa realizada teve como objetivo, chamar atenção de profissionais de varias áreas da saúde, para que mostre necessário o conhecimento das estruturas e a fragilidade do corpo humano. Para fins dessa pesquisa foi realizado estudos de artigos e utilizando o livro de anatomia, e assim como instrumento de pesquisa, usamos o Google. O alongamento, fortalecimento muscular e o aquecimento antes do treino preparam os músculos para atividades ao longo do dia, trabalhando os níveis de flexibilidade, melhorando a amplitude de certos movimentos e assim, uma das formas de evitar dores no ombro e de todo o corpo, mantendo uma vida saudável. Observando que é necessário o conhecimento de todas as formas de evitar implicações durante o exercício, todos sendo prescrito por profissionais da área de saúde.

Palavras-chave: Lesões. Ombros. Atletas. Idosos. Doenças.





Qualidade de vida durante o envelhecimento por meio da hidroginástica

Ellayne Oliveira Silva
Ana Elisa Carneiro Vilela
Vitória de Jesus Moraes
Makellen Gomes de Jesus
Domingos Sávio Teixeira Geraldo

A hidroginástica é uma atividade física e um fator fundamental para um envelhecimento ativo e saudável, ao realizar atividades o idoso consegue se adaptar as mudanças do cotidiano fazendo com que o mesmo tenha uma motivação e satisfação em concluir suas atividades diárias, gerando uma melhora em sua qualidade de vida, tendo prazer no que a atividade física pode proporcionar. A hidroginástica é um exercício aeróbico praticada em piscinas e geralmente a água é entre o ombro e cintura, gerando um equilíbrio para melhor auxílio e realização dos movimentos, utilizando equipamentos específicos para uma aula mais prazerosa e benéfica. A pesquisa realizada teve como objetivo trazer os benefícios da hidroginástica, entre eles, a melhoria do bem-estar físico, mental e social, mantendo uma autonomia e independência durante o seu envelhecimento. Para fins dessa pesquisa, foi utilizado o google acadêmico como instrumento de análise de artigos. Os resultados da pesquisa mostraram que os exercícios executados na água diminuem os riscos de lesão e sobrecarga, melhorando a rigidez dos músculos e trabalhando o equilíbrio motor. A modalidade não possui impactos facilitando a prática para pessoas com sobrepeso, além de melhorar socialização, afetividade e a autoconfiança, percebendo uma melhora na aptidão física. O envelhecimento é um processo que acontece inevitavelmente considerando a pessoa idosa a partir dos 60 anos, que vem associada a perdas fisiológicas e as possibilidades de desenvolver doenças, ao decorrer do envelhecimento, menor são as chances do indivíduo praticar atividade física, devido a sua limitação na terceira idade à hidroginástica vem auxiliar em um envelhecimento ativo, melhorando a autoestima e ajudando a combater o estresse por ser feita em grupo e de uma forma, mas lúdica. De forma que a necessidade de praticar atividade física seja enorme para menor atrofia muscular sendo que para idoso há algumas limitações físicas e motoras.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício. Idoso. Piscinas.





A influência da atividade física em idosos portadores de doenças cardiovasculares

Brenner Rodovalho Furtado¹¹
Raízza Athaís Reis de Souza¹²

O envelhecimento é um processo que faz parte do desenvolvimento humano, surge por conta de diversas alterações fisiológicas que o corpo tem no decorrer dos anos. Essas alterações podem ocorrer de formas progressiva e irreversível, modificando a estrutura corporal e seus sistemas. Pesquisas feitas nos últimos 20 anos, relatam que o índice de morbidade e mortalidade com público idoso, ocorre por conta de doenças cardiovasculares. O presente estudo tem como objetivo, levar ao leitor a compreensão de que essas alterações fisiológicas podem acarretar patologias e afetar a qualidade de vida. Outro fator que se destaca neste trabalho, é mostra ao leitor que a atividade física tem um papel muito importante nesse processo de alterações fisiológicas, além de prevenir e atuar na qualidade de vida do indivíduo, ela participa no combate e no controle de determinadas doenças. Para a construção desse trabalho foi realizada uma revisão de literatura, onde os dados absoldidos, foram obtidos na base de dados do Scielo Brasil. Foram selecionados quatro artigos de língua portuguesa, publicados entre o ano de 2001 a 2010 por revistas brasileiras. A escolha dos estudos selecionados para o desenvolvimento da pesquisa, foi de acordo com o tema do trabalho. No desenvolvimento do estudo, observa-se que o idoso que mantem a atividades físicas ativa, possui uma melhor qualidade de vida. Ela influencia em vários aspectos na vida do praticante, atuando na: perfusão sanguínea sistemática, reduzindo os níveis de hipertensão arterial, melhorando a capacidade respiratória, aumentando o ganho de força muscular entre outros. De acordo com a literatura consultada, observa-se que a atividade física tem um papel muito importante na vida de todos. Em relação a pessoas idosas, a atividade física influência em vários benefícios que o indivíduo possui ao realizá-las, levando o idoso a ter uma vida mais saudável e promovendo assim uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Alterações Fisiológicas. Envelhecimento. Qualidade de Vida.

¹¹ Graduando em Educação Física pela UNIFIMES.

¹² Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES.



Ginástica em prol de melhor qualidade de vida

João Wilker Rodrigues Silva¹³
Gustavo de Jesus Guimaraes¹⁴
Lucas Santos Cabral¹⁵
Thayson Carrijo Prado¹⁶
Domingos Sávio Teixeira Geraldo¹⁷

A ginástica surgiu na Grécia antiga, como meio de manifestações de linguagens expressando por elementos de cultura, e se tornou uma atividade física desportiva, pois ela trabalha com posições variadas do corpo, tornando uma modalidade, podendo ser desenvolvida por diversas pessoas sendo não - competitiva e competitiva. A ginástica tem um papel importante para o fortalecimento, redução da massa gorda e desempenhar melhor flexibilidade muscular. A cultura grega pregava que a mente e o corpo deveria ser saudáveis, fazendo com que exercícios combinassem com estudos espirituais para engajar espirituais dos homens. Nesse sentido, a ginástica é individualizada como meio de preparação para outros esportes, relaxamento, manutenção ou restauração da saúde, convívio sociais englobando ou não a utilização de materiais podendo ser praticados em campos abertos e fechados. A ginástica pode possibilitar prazer, melhor condições de saúde e desempenho esportivo para as pessoas e atletas. Sendo assim, os benefícios das capacidades físicas são tais como, resistência, velocidade, agilidade, força e flexibilidade. Portanto, o objetivo desta pesquisa é expandir e compartilhar conhecimentos desta modalidade, que vem sendo procurado por diversas pessoas e crescendo cada vez mais. A pesquisa foi realizada por revisão bibliográfica, utilizando o Google acadêmico e o Scielo a partir de artigos científicos e monografias. Concluímos com essa pesquisa, compreender o tema melhor, pois a prática de atividades físicas vem aumentando cada vez mais, devido os benefícios que podem proporcionar para as pessoas, retirando os maus hábitos diários, como o sedentarismo. Indivíduos que possuem patologias são outros públicos que buscam melhores qualidades de vida através de atividades físicas. Esta pesquisa teve como resultado, que o bem estar físico e mental está englobado com qualquer prática de atividade física, acarretando melhor qualidade de vida, amenizando e correção de patologias, tais como, diabetes, cardiovasculares, respiratórias, depressão, ansiedade e entre outros, sendo assim, as atividades físicas é uma ferramenta para melhor saúde físico e mental.

Palavras-chave: Ginástica. Atividade Física. Saúde.

¹³ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

¹⁴ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

¹⁵ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

¹⁶ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

¹⁷ Professor Mestre do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.





A importância de profissionais da saúde para a redução de traumatismos - ortopédicos

Lucas Santos Cabral
João Wilker Rodrigues Silva
Marcos Suel Duarte
Thayson Carrijo Prado
Domingos Sávio Teixeira Geraldo

Atletismo é uma modalidade esportiva que é disputada desde os jogos olímpicos da Grécia antiga. Já nas paraolimpíadas a primeira competição foi disputada em Stoke Mandeville (Inglaterra) em 1952. Segundo Vital et al (2007) o aumento de atletas deficientes nas modalidades esportivas da paraolimpíadas tem haver com um grande desenvolvimento nacional e internacional com a competição. A paraolimpíadas tem como finalidade de promover mais saúde aos atletas e melhorias de reabilitação, relata vital et al (2007). Para isso foi realizado uma revisão bibliográfica utilizando o Google acadêmico e o Scielo. No estudo realizado por vital et al (2007) foram avaliados 82 atletas paraolímpicos para observar as lesões traumato-ortopédica, o resultado reconhece que a prática destes esportes em atletas paraolímpicos tem a finalidade de identificar, pelo o muito esforço onde ocorre esse tipo de lesão e orientando tratamento precoce. Já no estudo de Silva et al (2013) teve o acompanhamento de 34 atletas da delegação brasileira de atletismo que teve duração de 21 dias, o resultados teve contribuição e conhecimento de diversas lesões na modalidade de atletismo. E outro estudo realizado Nunes et al (2017) foram avaliados lesões para atletas participantes em esporte adaptado, a maioria das lesões em atletas do esporte e provocada no ombro pela esforço que se faz e uma carga muito alta na musculatura dos membros superiores e dos membros inferiores onde relata contusões de estiramentos e rupturas, referiu – se que a existência de lesões em atletas, são elas agudas ou crônicas devido a sobrecarga das atividades. Este estudo tem a finalidade de inclusão social e nos esportes e contribuir conhecimentos sobre as lesões provocadas pelo os esportes tendo ênfase a paraolimpíadas, dessa forma, vale destacar que é necessário o acompanhamento de uma comissão técnica, englobando os profissionais das áreas saúde como, educação física, fisioterapia, médica e nutricionista, para melhor desempenho esportivo e saúde aos atletas.

Palavras-chave: Atletismo. Paralimpíadas. Lesões. Reabilitação.



A importância da atividade física na promoção da saúde na terceira idade

Angélica Ramone Silva Pereira¹⁸

Uander Alves de Andrade Filho¹⁹

Jéssica Vilela Nogueira²⁰

Gulherme Barosa Caldeira²¹

Domingos Sávio Teixeira²²

Sabemos que a atividade física é um dos assuntos mais comentados principalmente na terceira idade. Com o avanço da ciência e tecnologia, várias pesquisas e estudos apontam e comprovam que a atividade física ajuda na promoção da saúde, diminuição do sedentarismo e na diminuição do consumo de medicamentos. Ao decorrer dos anos, várias atividades físicas foram adaptadas para este grupo. O objetivo foi verificar os efeitos da atividade física na terceira idade, tendo como objetivo apontar os benefícios de acordo com os dados apontados em pesquisa e citando quais atividades foram mais praticadas pelos mesmos. Na metodologia inicialmente foi realizados uma busca de artigos nas seguintes bases de dados: Google acadêmico e site jornalístico. Utilizando os descritores: atividade física na terceira idade, promoção da saúde, seus benefícios. Obtivemos como resultados que em uma pesquisa apontada pelo IBGE em 2015, mostra que 28,1 milhões de pessoas praticam atividades físicas no país. Cerca de 5,3 milhões eram idosos, além disso, a pesquisa aponta que a caminhada foi a mais praticada atingindo 66,5% do total que tinha 60 anos ou mais na época do levantamento. Entre outras atividades como: Caminhar(21,8%), andar de bicicleta (13,3%) e academia (9,69%). Tendo como benefícios adotar um estilo de vida saudável, melhorando o desempenho físico e mental, auxiliando na recuperação das lesões que nessa faixa etária é comum principalmente pelo fato de fraqueza óssea e muscular. Concluímos que existe uma grande busca desse público e a tendência cada dia é aumentada, além da promoção da saúde, existe uma nova adaptação de estilo de vida, saindo da zona de conforto e buscando o lazer a atividade física.

Palavras-chave: Terceira Idade. Promoção da Saúde. Exercício Físico.

¹⁸ Acadêmica do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO. E-mail: angelicaramone6@gmail.com.

¹⁹ Acadêmico do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

²⁰ Acadêmica do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

²¹ Acadêmico do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

²² Docente do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.





Natação: saúde em prática para pessoas com deficiência

Lavínia Fernandes Oliveira²³

Larissa Silva Ribeiro²⁴

Joyce Silva Souza²⁵

Molline Borges Moraes²⁶

Domingos Sávio Teixeira Geraldo (orientador)²⁷

Muitas são as relações da Natação ao esporte. Esta é uma disciplina esportiva aquática, considerada um dos esportes mais completos e úteis para se desenvolver um bom estado físico. Ao falar de disciplina esportiva, nos remetemos a Educação Física. É relevante a percepção dos seres humanos sobre a água e sua importância na vida cotidiana. A deficiência física é uma limitação do funcionamento físico-motor de um ser humano. Normalmente, os problemas ocorrem no cérebro ou sistema locomotor, levando a um mau funcionamento ou paralisia dos membros inferiores e/ou superiores. O objetivo da natação adaptada ou exercícios aquáticos, é proporcionar as pessoas com deficiência física um momento de liberdade, no qual este consiga movimentar-se livremente já que o mesmo lhe proporciona a possibilidade de experimentar suas potencialidades. Este resumo se trata de uma revisão teórica embasada em livros e artigos sobre o tema proposto. Segundo Champion (2000), o fato de estar na água gera no corpo um alívio da exaustão das articulações que sustentam o esqueleto; facilita o equilíbrio e assim alavanca a destreza ao realizar movimentos. Como resultado vê-se benefícios físicos, sociais, psicológicos, dentre outros. É possível concluir que, os indivíduos esquecem seus problemas enquanto se concentram em aprender a técnica, além de proporcionar uma interação social levando a descontração, melhora da auto-imagem e também uma diminuição da dor que fortalece o músculo enfraquecido aumentando a tolerância ao exercício. Sendo essencial considerar a atividade física como estilo de vida.

Palavras-chave: Adaptação. Água. Benefícios. Educação física. Saúde.

²³ Centro Universitário de Mineiros. Acadêmica de Educação Física da Unifimes. E-mail: fernandeslavinia8@gmail.com

²⁴ Centro Universitário de Mineiros. Acadêmica de Educação Física da Unifimes. E-mail: larissaribeiro_2007@hotmail.com

²⁵ Centro Universitário de Mineiros. Acadêmica de Educação Física da Unifimes. E-mail: joyce_silva12@icloud.com

²⁶ Centro Universitário de Mineiros. Acadêmica de Educação Física da Unifimes. E-mail: molline@outlook.com

²⁷ Centro Universitário de Mineiros. Professor de Educação Física. E-mail: dsteix@hotmail.com.





Reabilitação dos músculos flexores e extensores do punho com auxílio de exercícios físicos e estímulo elétrico funcional

Angélica Ramone Silva Pereira²⁸
Uander Alves de Andrade Filho²⁹
Jéssica Vilela Nogueira³⁰
Guilherme Barboza Caldeira³¹
Raizza Athais Reis de Souza³²

As decorrências neuromusculares do acidente vascular cerebral (AVC) complicam e impedem padrões motores atípicos, impossibilitando o funcionamento do membro superior e prejudicando o exercício físico no cotidiano. A frente da questão clínica referente mostra os resultados das séries de exercícios físicos com pesos ou com ajuda de aparelhos e o auxílio dos efeitos do estímulo elétrico funcional (EEF) que são aplicados no músculo do punho e dedos do indivíduo com hemiplegia, por conta do acidente vascular cerebral (AVC). Na metodologia inicialmente foi realizada uma busca de artigos na seguinte base de dados: Google acadêmico. Utilizado os descritores: exercício físico, extensão e pronação dos músculos do punho, estímulo elétrico funcional (EEF), acidente vascular cerebral (AVC), fortalecimento muscular do punho e dedos. Após a busca foram aplicados os critérios de seleção: estudos publicados nos idiomas inglês e português. Obtivemos como resultado, estudos encontrados que mostram que na evolução de estudos e adaptações de exercícios como reabilitação o indivíduo portador de deficiência nos programas de atividade física e esporte, garantem a participação em competições adaptadas ou mesmo como atividades recreativas e no desenvolvimento da potencialidade e o estímulo elétrico funcional (EEF), leva ao fortalecimento muscular implicando diretamente na reabilitação de um paciente com AVC. Nota-se que na função motora também obtiveram efeitos positivos após o EEF, principalmente nos movimentos de agarrar e segurar. Concluímos que existe uma vantagem de melhoria dos membros superiores, priorizando o punho e os dedos, evidenciando o aumento de força muscular e no tônus muscular, função motora, destreza manual e condenação motora. Já nos exercícios físicos, trás um fortalecimento maior e é preciso um acompanhamento de um profissional de Educação física, que trás de volta os movimentos dos seus membros superiores, fortalecendo a musculatura com os exercícios e fazendo com que eles tenham mais mobilidade no dia a dia.

Palavras-chave: Fortalecimento. Estímulo Elétrico Funcional. AVC. Atividade Física.

²⁸ Acadêmica do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO. E-mail: angelicaramone6@gmail.com.

²⁹ Acadêmico do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

³⁰ Acadêmica do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

³¹ Acadêmico do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

³² Docente do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.



Inclusão do atletismo nas aulas de Educação Física

Eduardo Jesus Pereira Neves³³

Guilherme Vilela Rezende³⁴

Denis Silva Alves³⁵

Rafael Carvalho³⁶

Domingos Sávio Teixeira³⁷

O presente estudo apresenta as contribuições que a inclusão do atletismo no currículo das escolas podem trazer para o educando no ambiente escolar. O que tem preocupado os profissionais da área esportiva é que o atletismo não é uma modalidade presente nas aulas de educação física. Por se tratar de uma atividade física inerente ao ser humano, o atletismo repete os movimentos naturais do homem, sendo uma atividade física adequada para estar nos planos curriculares das escolas e deve ser aplicada pelo professor conforme o desempenho e limitações de cada um. É importante lembrar que não são só os homens que praticavam o atletismo, mas também mulheres e crianças, modalidade que tem origem na raiz grega “athlon”, que significa combate. Ocorrido em épocas remotas, prova que o esporte tem boa aceitação por parte das crianças e a sua pratica ocorre naturalmente como: marchar, correr, saltar e lançar, sendo essas habilidades de extrema importância no desenvolvimento de qualquer outra atividade. Com objetivo de Verificar a importância do atletismo no desenvolvimento das crianças, com base no âmbito escolar. Foi realizado por meio da pesquisa bibliográfica, a busca de artigos no google acadêmico, com as palavras chaves: atletismo, saúde, lazer e escola, sendo encontrado 11 artigos do período dos últimos 12 anos (2007-2019). Ao final foram selecionados 3 artigos para construir o resumo. O atletismo faz uma grande falta na grade curricular das escolas, segundo os estudos em muitas delas os alunos passam sem conhecer até mesmo a história do atletismo, deixando de lado também os benefícios dessa modalidade. Em uma escola pública, 20 alunos participaram das aulas de Educação Física. Conclui-se que o atletismo contribui não só no âmbito escolar, mas também nos demais âmbitos de suas vidas, como desenvolvimento motor, relações interpessoais e base para outras modalidades esportivas.

Palavras-chave: Atletismo. Educação Física. Escola.

³³ Acadêmica do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO. E-mail: eduardopneves@hotmail.com.

³⁴ Acadêmico do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

³⁵ Acadêmica do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

³⁶ Acadêmico do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.

³⁷ Docente do curso de Educação física do Centro Universitário de Mineiros- GO.





A implicação das quedas na saúde do idoso e a influência do exercício físico

Vanessa Silva Conceição³⁸

Juliana Silva Guabiroba³⁹

Com o chegar do envelhecimento nosso corpo sofre com mudanças fisiológicas e função neuromuscular, essas mudanças invariavelmente culminam em déficits de equilíbrio e alterações na marcha o que podem ocasionar a ocorrências de quedas nos idosos. Nessa fase da vida, um ou mais episódios de queda pode significar sequelas que trarão consequências negativas no desempenho funcional e atividades vida diária. Contudo, muitos desses déficits podem ser reduzidos a partir da adoção de um estilo de vida ativa, e a participação em atividades corporais planejadas cotidianamente. Esse resumo tem como objetivo demonstrar as consequências das quedas nos idosos, para tanto, foi realizada uma pesquisa na literatura por meio de artigos científicos que abordam a temática em tela. O interesse em estudar esse tema é advindo da participação em um projeto de extensão que desenvolve atividades físicas sistematizadas em um grupo de idosos. Esse projeto ocorre semanalmente e, é desenvolvido pelo curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros/Unifimes. Os dados da literatura apontam que dificuldades proprioceptivas e maior fraqueza muscular principalmente na região da coxa são fatores de risco para a ocorrência de quedas. Por outro lado, uma capacidade física que muito influencia a possibilidade de cair, é o equilíbrio, sendo que o aprimoramento dessa capacidade física é essencial para evitar as quedas, assim, como treinamentos específicos de resistência muscular localizada, sobretudo, em se tratando dos membros inferiores. Dessa forma um bom programa de tratamento que priorize o desenvolvimento dessa capacidades físicas é de extrema importância em manter ou aumentar autonomia do idoso com intuito de garantir a preservação da capacidade funcional e da qualidade de vida, o que em contexto mais geral influenciará os gastos com a saúde da pessoa idosa, pois o fator quedas é um dos maiores fatores de dependência dos idosos e que causa um enorme impacto na saúde pública, pois idosos que sofreram quedas, na maioria das vezes não conseguem retornar as atividades cotidianas da mesma forma que conseguiam desenvolver antes de cair, essa situação gera um círculo vicioso, pois quanto mais quedas mais dependência em todos os aspectos, desde os físicos até os emocionais, pois não há que se falar em uma boa saúde psicológica de quem depende de terceiros para conseguir viver.

Palavras-chave: Exercício Físico. Queda. Idoso. Envelhecimento. Saúde Pública.

³⁸ Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros/Unifimes. E-mail: academica1998vanessa@gmail.com

³⁹ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros/Unifimes.





Atividades rítmicas em idosos

Ellayne de Oliveira Silva⁴⁰

Vitória De Jesus Morais⁴¹

Juliana Silva Guabiroba⁴²

A dança através da atividade rítmica conecta corpo e mente auxiliando o idoso em um envelhecimento ativo, além de ser divertida é muito bem aceita por todas as idades. A sua prática auxilia na movimentação de vários grupos musculares trazendo como melhoria o fortalecimento das articulações, a melhora do equilíbrio e postura. Por meio de atividades rítmicas é possível também observar a melhora no estilo de vida, assim como o bem-estar e o convívio social, para com que o idoso tenha uma independência e autonomia em suas atividades diárias. A atividade rítmica pode amenizar a depressão promovendo a interação e a socialização com outras pessoas, ajudando a melhorar a autoestima e a saúde física, estimulando a percepção e coordenação motora de uma forma lúdica, sendo a atividade rítmica uma junção de músicas e movimentos educativos. O presente resumo tem como objetivo descrever os benefícios da atividade rítmica no trabalho com os idosos. Como subsídio para cumprir esse objetivo, esse relato parte de um acompanhamento semanal com um grupo de idosos, que às terças-feiras no espaço de convivência do setor nova república, participam de atividade físicas sistematizadas e planejadas a partir rítmicas, além da busca na literatura a respeito dos benefícios da dança no organismo em envelhecimento a dança é uma terapia e ajuda a superar limites físicos. No decorrer a intervenção foi possível observar melhora no equilíbrio, locomoção e percepções de grande parte deles, sendo que mesmo tendo, nesse grupo, uma grande heterogeneidade, ainda que seja um público idosos, todos reportam melhorias nas capacidades físicas e na disposição para o dia a dia. A falta de atividade física prejudica a realização de atividades da vida diária afetando diretamente no autocuidado, como surgimento de doenças neurológicas, fraturas, lesões, doenças cardiovasculares, e que um espaço que ofereça práticas corporais como as atividades rítmicas, é primordial, pois a dança, por desenvolver várias capacidades físicas, além da coordenação motora, percepção de tempo e espaço, é uma atividade altamente prazerosa. Nota-se que no grupo de idosos em pouco tempo mostrou que os benefícios vão além do bem-estar físico, pois os passos de dança podem ser adaptados de acordo com as limitações físicas, a dança os proporciona prazer e diversão. Portanto, faz se necessário um contínuo acompanhamento, para que eles aprimorem cada vez mais as suas habilidades e capacidades motoras, assim então aperfeiçoando as suas capacidades físicas.

Palavras-chave: Idoso. Atividades Rítmicas. Equilíbrio. Dança. Saúde.

⁴⁰ Acadêmica do curso de Educação Física, cursando 4º período, do Centro Universitário de Mineiros.

⁴¹ Acadêmica do curso de Educação Física, cursando 4º período, do Centro Universitário de Mineiros.

⁴² Docente do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Mineiros /Unifimes.





Os benefícios e malefícios em que o praticante de corrida pode obter no desenvolver da atividade

Brenner Rodovalho Furtado⁴³
Domingos Sávio Teixeira Geraldo⁴⁴

Quando se pensa em saúde e qualidade de vida, a prática de atividade física tem seu destaque, pois ela atua em vários aspectos que modificam alguns fatores genéticos e no combate e prevenções de doenças. A atividade física tem sido considerada um fator que teve um aumento significativo nos últimos anos. Com os avanços tecnológicos e as informações sendo exploradas e expostas a sociedade, a atividade física tem ganhado seu espaço gradativamente. A corrida de rua é uma modalidade esportiva que vem crescendo a cada dia, ela se trata de uma atividade de fácil execução, onde o indivíduo pode praticar em qualquer local que se sinta à vontade, sem necessidades de um gasto financeiro. Este trabalho tem como objetivo principal, analisar como a corrida participa nas mudanças fisiológicas do indivíduo que se submete a praticá-la. Mais especificamente, objetiva-se verificar os benefícios e os malefícios que podem ser acarretados durante a execução dessa atividade. O presente estudo é fruto de uma revisão bibliográfica, onde as informações necessárias foram absoldidas em artigos científicos publicados no site da Scielo Brasil. Foram selecionados quatro artigos publicados entre o ano de 2011 a 2019, onde foi analisado a relação do assunto com o tema do trabalho. No decorrer da literatura, observou-se que a corrida de rua faz parte de um fenômeno social e que também atua na promoção de saúde do praticante. Ao executar a corrida, o indivíduo sofre diversas alterações, podendo ser positiva ou negativa no resultado. Os benefícios e malefícios, serão de acordo com o volume e intensidade que o praticante utiliza na sua execução. Um dos benefícios da corrida é que ela proporciona ao praticante, a redução de sintomas de depressão e ansiedade, aumenta a capacidade cardiovascular, melhora a circulação sanguínea entre outros. Dentre outros fatores temos os malefícios, que dependendo da intensidade e volume pode levar o indivíduo a uma lesão muscular, desgastes em algumas articulações, entre outros. Como prévias conclusões analisadas na literatura, observa-se que a corrida feita de maneira correta, periodizada, só tem a beneficiar o praticante, enquanto se executada de forma não adaptada para a realidade de cada um, pode acarretar problemas. Cabe o profissional de Educação Física atuar e contribuir nas ações que proporciona uma qualidade de vida e saúde a sociedade.

Palavras-chave: Atividade Física. Benefícios. Saúde.

⁴³ Graduando em Educação Física pela UNIFIMES. E-mail: Brenner_ed.fisica@hotmail.com.

⁴⁴ Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES.



Alterações fisiológicas que ocorrem em praticantes de ginástica de academia

Brenner Rodovalho Furtado⁴⁵
Domingos Sávio Teixeira Geraldo⁴⁶

A prática de atividade física tem se destacado muito nos últimos anos, observa-se que as pessoas têm procurado mais academias, salas de ginásticas, entre outras modalidades esportivas, a fim de promover melhorias estéticas e atuar na saúde para manter uma qualidade de vida melhor. No treinamento esportivo, ocorrem diversas alterações fisiológicas, dentre elas podemos observar as mudanças dos músculos esqueléticos e modificações no sistema cardiorrespiratório. O objetivo do presente estudo é levar ao leitor a compreensão das alterações fisiológicas que ocorre durante a prática de atividade física. Objetiva-se também, mostrar os benefícios que essa prática pode gerar no decorrer do desenvolvimento da atividade, melhorando quanto a qualidade de vida como atuando em mudanças a fins de meios estéticos. Para a construção deste trabalho, foi analisados artigos científicos encontrados por meios eletrônicos. Através de pesquisas realizadas no google acadêmico, foram selecionados cinco artigos relacionados ao tema, para à obtenção das informações necessárias para o desenvolvimento do trabalho. Durante a leitura dos artigos selecionados, observa-se que o praticante de ginastica de academia tende adquirir vários benefícios como: aumento da flexibilidade, que auxilia em atividades diárias; fortalecimento de articulações, o que previne de possíveis lesões; melhora o sono e a memória; melhora o equilíbrio e a postura; previne doenças crônicas; atua nas mudanças físicas, que muitas das vezes promove a melhoria da autoestima do praticante, entre outras vantagens. Ressalta também na literatura, a importância do acompanhamento do profissional de Educação Física, que tem o papel de orientar e fiscalizar a modo que o indivíduo faça as atividades de maneiras adequadas conforme suas necessidades. Diante tais informações trazidas no trabalho, observa-se que o praticante de ginastica de academia, através de atividades periodizadas e individualizadas feitas pelo profissional de Educação Física, pode alcançar seus objetivos de maneira satisfatória sem prejudicar a saúde, além de prevenir possíveis doenças causadas pela falta de atividade física.

Palavras-chave: Atividade Física. Benefícios. Educação Física.

⁴⁵ Graduando em Educação Física pela UNIFIMES. E-mail: Brenner_Ed.fisica@hotmail.com

⁴⁶ Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES.



A influência da atividade física na vida de pessoas com diabetes

Laila Cristina Pereira Furtado
Loyslenne Tavares Lemes Teodoro
Raízza Athaís Reis de Souza

Com a evolução diária, para se locomover, utensílios domésticos e a tecnologia está cada vez mais tornando-se uma população sedentária e propicia a doenças crônicas. Atualmente é comum conhecermos pessoas que tem diabetes, assim dificultando de maneiras inquestionáveis suas vidas, tendo que buscar soluções para voltarem a terem qualidade de vida. O objetivo deste trabalho é mostrar a influência da atividade física em diabéticos. Para a formação deste trabalho foram utilizados artigos científicos da base de dado do Google acadêmico com os seguintes descritores: Diabetes e Atividade Física. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, nesse caso os aspectos epidemiológicos de causa e efeito, com questionário para abranger diferentes populações e subdividia em quatro atividades locomoção, doméstica, transporte e tempo. Nesse estudo podemos afirmar que a atividade física praticada como lazer pode ser um tratamento não-farmacológico, diminuindo ou controlando o aparecimento de diversas doenças, que podem vir aparecer com o avanço da idade ou até mesmo pelo o sedentarismo, mostrando opções para o controle da doença, e para os profissionais da saúde incentivarem a prática de atividades extras. Esse estudo teve como objetivo analisar os padrões de atividades físicas (caminhada, moderada e vigorosa) em diferentes domínios (trabalho, deslocamento, atividade doméstica e tempo livre) como preditores da ausência de diabetes em adultos. Podendo afirmar que a atividade física por meio dos valores que apresentam maior equilíbrio entre a sensibilidade e a especificidade para discriminar a ausência de diabetes, ressaltando que atividades moderadas ou rigorosas seriam mais indicadas e usando a caminhada como um auxílio, pois, isolada não seria tão benéfica como muitos pensam. Pelos os estudos expostos concluímos que a prática regular de atividades físicas em lazer, acarretam benefícios na qualidade de vida tanto no pessoal e social, mas sempre com acompanhamento profissional, chamando atenção para o controle de doenças crônicas, através de incentivo familiar em busca de uma melhor qualidade de vida para todos.

Palavras-chave: Saúde. Diabetes. Atividade Física.



Obesidade infantil

Dênis Silva Alves⁴⁷

Guilherme Vilela Rezende⁴⁸

Eduardo de Jesus Pereira Neves⁴⁹

Raizza Athais Reis de Souza⁵⁰

Nos últimos tempos, a obesidade infantil apresentou um grande aumento e tornou-se grande problema de saúde pública, sendo que é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo da criança, posto que sua causa é multifatorial, podendo ser causada por padrões genéticos, hereditários, psicológicos, biológicos, endócrinos e hábitos alimentares adquiridos que refletem e afetam diretamente na qualidade de vida da criança podendo perdurar em sua vida adulta, contudo a obesidade infantil ocorre principalmente devido ao consumo excessivo de calorias e pela falta de atividades que possam queimá-las. Assim, devido ao mundo moderno e a era digital aumenta as horas em frente as telas de computador, smart fones, tabletes entre outros aparelhos digitais, conseqüentemente diminuindo as práticas esportivas e crescendo o consumo demasiadamente de produtos industrializados onde poderá potencializar a obesidade infantil. O presente estudo teve como objetivo promover ações através da conscientização, bem como salientar a importância do exercício físico na infância. Deste modo a conscientização sobre a prevenção contra a obesidade infantil tem um papel importante quanto o enfrentamento dos vários problemas que comprometem a saúde e o desenvolvimento das crianças, assim como quanto os fatores psicológicos. Diante desse cenário, as ações ao combate a obesidade infantil visam promover o incentivo da criança adotar práticas e estilos de vida saudáveis, bem como busca proporcionar a criança hábitos e dietas nutricionais saudáveis através de um processo de mudança de costumes e a prática de exercício físico diariamente. Desse modo, as ações propostas para as crianças diante do enfrentamento contra a obesidade aderem a mudanças na nutrição que possuem atribuições definidas através de políticas que estabelecem exercícios físicos e atividades diárias para o desenvolvimento da educação e promoção nutricional a partir de uma melhor alimentação, assim como possui orientações alimentares para impedir doenças e seus fatores de riscos.

Palavras-chave: Obesidade Infantil. Promoção da Saúde. Qualidade de Vida.

⁴⁷ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.
E-mail: denis.silvacarvalho81@gmail.com.

⁴⁸ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

⁴⁹ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

⁵⁰ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.



A influência da natação no desenvolvimento motor infantil

Jefferson Caetano de Moraes
Luciene Silva Resende
Queiliane Raquel Garcia da Silva Marion
Vanessa Silva Conceição
Domingos Sávio Teixeira Geraldo

Resumo: Com meios de apresentar as variáveis formas de adaptação das pessoas em meios líquidos e começar com cuidados vitais para realizar forma coerente e precisa. A partir da adaptação o primeiro passo para execução estilos de nados acompanhado também de benefícios para o desenvolvimento da criança e deixa-la mais confiante e segura ao executar as atividades propostas; sendo uma atividade completa e podendo praticá-la em várias fases ao longo da vida. O objetivo deste trabalho é mostra as fases de desenvolvimento das crianças nas aulas de natação. Para cada fase de desenvolvimento da criança exigem as capacidades neuro-motoras para se realizar movimentos na água, onde começam adquirindo habilidades e adaptações comportamental e compreensiva. Com base realizada em pesquisas por meio de literatura de artigos científicos, abordaram que 28 bebês com idades de 0 a 18 meses sendo 2 pré-termo (36 semanas) que frequentam 2 vezes a aula de natação por semana (1hr/aula). Foi usada uma escala motora composta por 58 itens divididos por 4 sub escalas: prono, supino, sentado e pé, para avaliar o desenvolvimento motor. Sub dados analisados por meio de estáticas descritiva com distribuição frequência. Resultando as 28 crianças, avaliadas nenhuma mostrou desenvolvimento motor anormal, evidenciando desenvolvimento acima do esperado para sua faixa etária. Ressaltando que os bebês que já participam da natação apresentam maior controle de braço e uma melhor aquisição de postura em pé. Concluimos que programas de natação para bebês são de grande importância para desenvolvimento motor, sendo assim desenvolvimento global e estimulado, oferecendo oportunidades para que a criança tenha uma boa experiência. A atividade deve ser direcionada, significativa e adequada para cada criança.

Palavras-chave: Natação Infantil. Criança. Desenvolvimento Motor.





Revisão sobre a natação e as vantagens no processo de desenvolvimento infantil

Letícia Moura Silva Morais
Mayra Rezende Souza
Thamires Mathias França
Leonardo de Jesus Moraes
Domingos Sávio Teixeira Geraldo

A natação é um esporte aquático popular considerado benéfico para a saúde desde a antiguidade, é um exercício que pode ser ministrado de forma lúdica trazendo descontração aos seus praticantes, tal atividade envolve algumas competições, como forma de interação social entre eles. Atualmente o incentivo dos pais para que seus filhos comecem a prática desta modalidade tem início logo no primeiro semestre de vida da criança, já que muitas instituições oferecem aulas para indivíduos de diferentes faixas etárias. Sua popularidade se dá pelo fato de ser um esporte de pouco impacto para os segmentos corporais e não possuem restrições para o público infantil, ao contrário, sua prática está ligada a promoção da saúde corporal, pois é um exercício completo que trabalha vários grupos musculares e articulações do corpo. Estudos revelam que atividades aquáticas podem interferir de forma positiva no desenvolvimento/aprendizagem motora e no comportamento afetivo das crianças. O objetivo dessa análise foi verificar os benefícios da natação no desenvolvimento infantil dentro dos aspectos psicológicos, fisiológicos e psicomotores. É uma análise de referência bibliográfica com base em artigos e monografias, que foram encontradas nas plataformas digital tais como Scielo e PubMed. No desenvolvimento infantil os proveitos de se praticar natação vão além de bons resultados fisiológicos a exemplo podemos citar melhora na postura, aumento da capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, recuperação de lesões e prevenção de doenças respiratórias como asma e bronquite, a modalidade pode propiciar aumento na concentração e estímulos para o desenvolvimento neuromotor, tais benefícios são alcançados porque a modalidade em si tem uma grande influência no desenvolvimento de habilidades psicomotoras e capacidades físicas. A realização de aulas de natação relacionadas à psicomotricidade pode ocasionar certos estímulos, resultando positivamente em aspectos físicos, mentais, afetivo, cultural e consequentemente provir uma melhora no desempenho escolar. O meio aquático é ideal para que a criança comece a ter discernimento de sua consciência corporal, lateralidade e noção espacial, elementos estes essenciais para um bom domínio corporal que devem ser inclusos nas aulas através de atividades lúdicas, com movimentos significativos e momentos prazerosos para a criança. A natação é uma modalidade esportiva prazerosa de grande valia no desenvolvimento da criança sendo está uma aliada na promoção da qualidade de vida e sua prática deve ser incentivada nos primeiros anos de vida da criança, na qual ocorre desdobramento das habilidades motoras que são essências para toda a vida.

Palavras-chave: Natação. Desenvolvimento Infantil. Saúde.





Benefícios da corrida de rua

Euripedes Junio Souza Nunes⁵¹
Gustavo de Jesus Guimarães⁵²
Domingos Savio Teixeira Geraldo⁵³

Nos últimos anos a corrida de rua vem ganhando mais adeptos e se tornando uma modalidade muito praticada pela população mundial, vem sendo uma ótima forma de adquirir saúde sem cobrar taxas aos seus praticantes e por ser realizadas ao ar livre, tem aquela sensação de estar em liberdade, a corrida é uma modalidade praticada desde os primórdios, tanta para uma caçada ou passar alguma notícia, homens da antiguidade usavam a corrida como uma forma de conseguir alimentos ou fugir de algum predador. A corrida de rua no Brasil mudou seu patamar na década de 70, tendo em vista competições na modalidade, que era realizado como uma prova apenas para atletas de elite, dentre as competições surgiu a corrida para atletas amadores que englobaram a população em geral, assim crescendo ainda mais o marketing da mesma. O objetivo deste trabalho é apresentar todos os benefícios que a corrida de rua como uma terapia e forma de promover saúde para a população. Este trabalho teve como pesquisa artigos científicos fornecidos pelo Scielo e Google acadêmico para sua elaboração. Como resultado deste trabalho, a corrida de rua abrange inúmeros benefícios em seus praticantes, e uma ótima forma de exercício e terapia para aquele dia exaustivo psicologicamente, dentre outros benefícios, como: mais felicidade, durante a corrida há liberação de endorfina deixando assim o indivíduo mais prazeroso com o exercício, outro fator da corrida e a saúde, dentre os benefícios o melhor a obter, uma ótima forma de reduzir gordura corporal, baixo índice de colesterol, hipertensão e uma forma de elevar sua autoestima com os resultados, um aumento da força nos membros inferiores, diminuição do índice de depressão, ansiedade e uma ótima forma de melhorar a circulação sanguínea, assim evitando doenças cardiovasculares. Desta forma podemos concluir que a corrida é uma forma de lazer e saúde, sendo um esporte livre e de forma acessível para todos, além de promover ao indivíduo uma interação social e benefícios à saúde.

Palavras-chave: Corrida de Rua. Saúde. Doenças.

⁵¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro universitário de Mineiros-GO. E-mail: euripedesjsnunes2@gmail.com

⁵² Acadêmico do curso de Educação Física do Centro universitário de Mineiros-GO

⁵³ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros-GO.



Ginástica localizada: benefícios para a postura e flexibilidade na terceira idade

Gustavo de Jesus Guimarães⁵⁴
Euripedes Junio Souza Nunes⁵⁵
Domingos Savio Teixeira Geraldo⁵⁶

O envelhecimento é um processo normal que ocorre em todo ser humano, do nascimento até a morte ocorre uma série de alterações, dentre elas a diminuição da capacidade funcional em declínio de alguns componentes, aparecimento de dores e pouca flexibilidade e algo aparentemente normal na terceira idade, por conta de uma má postura, forma incorreta de agachar ou pegar algum peso pode acarretar sérios riscos na terceira idade, a ginástica entra como um todo para auxiliar e fortalecer a musculatura apenas usando o peso do seu corpo para a prática do exercício. O objetivo central desse trabalho e apresentar ao público uma forma de melhorar a capacidade física do idoso, usando a ginástica localizada como uma terapia para amenizar as dores e um aumento da flexibilidade, promovendo uma melhora muscular e evitando lesões. O trabalho foi realizado com auxílio do Google acadêmico e Scielo com artigos científicos para a realização do mesmo. A ginástica localizada é um método de condicionamento físico que visa desenvolver a resistência física de um músculo localizado e tonificar o músculo sem haver uma hipertrofia, deixando o corpo mais firme e resistente a fadiga e melhorando sua postura, as atividades realizadas tem como trabalhar a área em que o idoso sente mais dificuldade em mover-se, realizando terapias de forma que o praticante não se submeta a pegar peso ou fazer muito esforço, sempre dentro do seu limite de movimento. Concluiu-se que, na terceira idade os cuidados devem ser em dobro, assim o risco de doenças e lesões podem ficar distantes e ainda fornecer uma força muscular melhor para esses indivíduos, além de fornecer uma interação com a sociedade elevando o humor dos pacientes, que no dia a dia sofrem discriminação e preconceitos, portanto a ginástica entra como um auxílio na saúde física e psicológica, fornecendo uma longevidade de vida.

Palavras-chave: Flexibilidade. Terceira Idade. Postura.

⁵⁴ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro universitário de Mineiros- GO, Gmail: jesusgustavo30973@gmail.com

⁵⁴ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro universitário de Mineiros- GO

⁵⁴ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minérios-GO.





A neuropatia do nervo ulnar no cotovelo – síndrome do túnel cubital

Juscilene Oliveira Santos
Anna Beatriz Silva Barcelos
Ivan Márcio Santos Cunha
Raízza Athaís Reis de Souza

O nervo ulnar está localizado no membro superior, e pode sofrer várias lesões, sendo a mais comum no cotovelo. A neuropatia do nervo ulnar é classificada como a segunda lesão mais frequente no membro superior, superada apenas pela síndrome do túnel do carpo e pela DORT (distúrbio osteomuscular relacionada ao trabalho). Anatomicamente seu trajeto é bastante complexo, existindo uma relação entre as variações anatômicas do ligamento retinacular cubital com compressões nervosas, com isso as atividades de ergonomia torna-se essencial para a prevenção desta patologia. Com o objetivo de analisar as principais causas da síndrome do túnel cubital (STC) e as possíveis formas de prevenção da mesma. Foi realizada uma pesquisa onde foram encontrados 15 artigos sobre o tema proposto, dos quais foram 3 artigos submetidos para o estudo que relatavam especificamente sobre as causas e prevenções da Síndrome do Túnel Cubital (STC). Foi constatado que o nervo ulnar cubital era comprimido no cotovelo, em um espaço fibroósseo definido por um ligamento entre o epicôndilo medial e o olécrano, o nervo cubital confere sensibilidade ao dedo mínimo, dedo anelar e a lateral da mão, por apoiar repetidamente a compressão sobre o cotovelo. A compressão do nervo cubital é uma condição comum e pode ocorrer com vários níveis. O objetivo da ergonomia é melhorar a qualidade de vida do indivíduo, essa melhora se dá através de elaboração de adaptações de técnicas para melhorar a postura do dia a dia assim prevenindo a compressão do nervo ulnar evitando a síndrome do túnel cubital. Além de ser aplicada em vários casos ela também engloba várias áreas de conhecimento como: anatomia, psicologia, biomecânica, antropometria, fisiologia e engenharia, ela visa a prevenção de acidentes laborais. Exercícios de ergonomia são exercícios compensatórios para movimentos executados repetidamente, correção da postura, alívio de dores e tensões musculares que possam existir. Com esse trabalho concluímos que a síndrome do túnel cubital possui prevenções com acompanhamento do profissional da educação física através da prática da atividade de ergonomia.

Palavras-chave: Síndrome do Túnel Cubital. Ergonomia. Cotovelo.



Fatores de risco para algias nos ombros de professores

Guilherme Rezende Neres
Eduardo Moraes Ferreira
Jéssica Rodrigues Resende
Thallys Alves Vieira
Raízza Athaís Reis de Souza

Nos tempos hodiernos é comum observar que o principal equipamento utilizado pelos professores é a lousa. Sabe-se que ao escrever durante a aula, o professor sente um incômodo que ocorre devido a este movimento ser realizado com alto grau de abdução e elevação acima da linha do ombro. Essa sobrecarga nesta articulação, quando feita por um longo período, pode resultar em algumas lesões musculoesqueléticas. Diante disso, o presente artigo tem como objetivo discutir a prevalência de dores no ombro dos professores. Realizou-se um estudo baseado em artigos científicos retirados do Google Acadêmico, onde procurou-se identificar em professores, os tipos de algias e seus fatores de risco, que acometem o complexo do ombro. No Brasil, uma das principais doenças relacionadas ao trabalho ocorrem em estruturas osteomusculares, nomeadas de DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho). Esta patologia afeta muitas pessoas, e uma das áreas onde encontra-se um grande número de incidências é a docência. Diversos tipos de problemas desencadeados pelo grande uso dos membros superiores durante a sua jornada de trabalho que chega a ser extensa diariamente, sem a devida recuperação durante o período de repouso, a falta da prática de exercícios físicos para a prevenção de lesões e ambientes ergonomicamente inadequados. Sintomas como dores, dormências, formigamentos, fadigas musculares, são fatores determinantes que os limitam de exercer suas funções diárias no trabalho, em algum momento de sua carreira profissional. A altura do quadro, postura inadequada ao utilizarem a mesa, a cadeira, e o ângulo de abdução do braço ao escrever no quadro são fatores de risco para o DORT em professores. Portanto, a adequação ergonômica nas salas de aula, a redução do ângulo de abdução do braço, a altura de elevação do mesmo no momento de escrever e a prática de exercícios físicos são medidas para se ter profissionais mais saudáveis dentro da sala de aula e uma grande redução nos gastos com tratamentos para lesões no ombro de professores. Com relação à prática de exercícios físicos, é neste momento que a atuação do profissional de Educação Física se faz importante, visto que poderá contribuir com um planejamento bem estruturado de treinamento para o fortalecimento muscular e um trabalho de mobilidade articular, prevenindo lesões e gerando uma melhor qualidade de vida aos docentes.

Palavras-chave: Lesões no Ombro. Professores. Dormências. Formigamentos. Algias.



RESUMOS EXPANDIDOS





Efeitos do treinamento resistido em idosos hipertensos

Wilson Serapião Furtado⁵⁷

Evandro Salvador Alves de Oliveira⁵⁸

Resumo: A população idosa cresce, cada vez mais, no Brasil e no mundo de maneira geral. São vários os fatores que contribuem para o aumento desta população, dentre eles: avanços tecnológicos, principalmente no campo da medicina; políticas públicas e programas que visam a promoção da saúde e bem-estar da sociedade; a própria prática de atividade física de maneira sistemática no decorrer da vida. Em contrapartida, com o passar do tempo é inevitável a ocorrência de mudanças psicológicas, biológicas e sociais que acometem indivíduos, além de patologias que podem surgir em razão da inatividade física e sedentarismo. A hipertensão arterial é um expressivo exemplo, caracterizada pela pressão exercida pelo sangue sobre as paredes dos vasos sanguíneos. Tomando como base o exposto, este trabalho objetiva analisar efeitos do treinamento resistido (TR) em idosos que possuem pressão arterial elevada. A metodologia incluiu revisão bibliográfica, em que foi considerada a produção científica dos últimos dez anos sobre o assunto. Para isso, recorreu-se a artigos, livros e resultados de estudos para fazer a interpretação e análise do material recolhido. Este texto refere-se a um extrato de um projeto de pesquisa, de abordagem qualitativa, desenvolvido no âmbito do curso de Educação Física, componente acadêmico relativo a um trabalho de conclusão de curso (TCC). Na literatura consultada para construir este trabalho constatou-se que o treinamento resistido (TR), por sua vez, vem sendo bastante utilizado e indicado para grupo de pessoas hipertensas, pois além de apresentar melhora significativa nos níveis pressóricos, ainda auxilia no ganho de força, manutenção da massa muscular, flexibilidade e disposição para atividades diárias. Identificou-se que toda atividade física praticada regularmente tem efeitos positivos sobre a saúde do indivíduo. Ainda há controversas sobre seus benefícios em relação aos efeitos do treinamento resistido sobre a PA de indivíduos hipertensos, isso ocorre pela carência de estudos desenvolvidos sobre essa temática que envolve tal patologia. Foi possível concluir que, esse tipo de treinamento é recomendável, seguro e eficaz para idosos hipertensos.

Palavras-chave: Musculação. Idosos. Hipertensão.

Introdução

Com o avanço gradativo da ciência, da medicina e da sociedade de modo geral, ao longo dos anos, houve uma melhoria significativa nas condições de vida e progresso da humanidade, o que resulta em um considerável aumento da expectativa de vida. Isto

⁵⁷ Estudante do curso de Educação Física da UNIFIMES. E-mail: wilsonedu.fisica@hotmail.com.

⁵⁸ Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES. Doutor em Educação (UNIUBE). Doutor em Estudos da Criança pela Universidade do Minho, Portugal. E-mail: evandro@unifimes.edu.br.





provoca o aumento, conseqüentemente, do número de pessoas idosas com mais de 60 anos de idade, principalmente em países em desenvolvimento (QUEIROZ; KANEGUSUKU; FORJAZ, 2009).

Nesse sentido, o Brasil se destaca por ter um número elevado de idosos acima de 60 anos e possui uma projeção de ter aproximadamente 32 milhões de pessoas idosas em 2025. Com isso, é fundamental que os profissionais da área da saúde estejam preparados para atender e dar suporte ideal, pois a população mundial está envelhecendo e é importante a adoção de políticas públicas e mudanças na atitude em relação a essa crescente parcela da população (JANUARIO et al, 2011).

Pode ser definido como processo de envelhecimento a soma de alterações psicológicas, biológicas e sociais, que levam a uma acentuada perda de massa óssea, força e de potência muscular prejudicando os idosos em suas tarefas diárias, aumentando o grau de dificuldade em executá-las e correndo risco de quedas e fraturas, já que 90% das fraturas em idosos são decorrentes de quedas, que por sua vez é responsável por 70% das mortes acidentais em idosos acima de 75 anos (QUEIROZ; KANEGUSUKU; FORJAZ, 2009).

A pressão arterial (PA) é referida em milímetros de mercúrio (mmHg), e é a força exercida pelo sangue sobre as paredes dos vasos, para indivíduos acima de 18 anos é diagnosticado com hipertensão arterial quando a PAD (pressão arterial diastólica) está acima de 140 mmHg por PAS (pressão arterial sistólica) acima de 90 mmHg. Ou seja, quando a PA está acima de 140x90 mmHg (ASSIS, OLIVEIRA; 2003).

A hipertensão arterial, portanto, é uma doença multifatorial que necessita de várias intervenções para o seu tratamento, dentre elas está a prática regular de atividade física, visto que a inatividade física pode levar o indivíduo a desencadear uma série de patologias decorrentes da idade que poderiam ser prevenidas ou controladas com a prática regular da mesma e que de forma crônica produz a redução da PA (VIEIRA, QUEIROZ; 2013).

O treinamento resistido, entendido como, todo exercício executado contra uma resistência, vem sendo bastante utilizado e indicado para esse grupo de pessoas com hipertensão arterial, auxiliando no aumento de força e potência muscular, melhora das capacidades funcionais, redução da sarcopenia e efeitos positivos sobre a função cardiovascular como, redução da PA, aumento do fluxo sanguíneo, e condutância





vascular. No entanto, como anunciado ainda existem algumas controversas sobre os benefícios do TR em relação a pressão arterial (VIEIRA; QUEIROZ, 2013).

Sendo assim, o objetivo deste estudo é analisar efeitos do treinamento resistido (TR) em idosos que possuem pressão arterial elevada.

Metodologia

Este trabalho possui abordagem qualitativa porque analisamos produções teóricas que tratam do tema pesquisado, escapando da quantificação de dados e resultados. Foi construído a partir de algumas etapas:

A primeira delas foi a busca por trabalhos que tivessem como objeto de estudo o treinamento resistido em idosos hipertensos. Para encontrar os trabalhos recorreu-se as seguintes etapas:

Procuramos no Scielo artigos a partir dos descritores: hipertensão arterial, treinamento resistido e idosos.

Foram encontrados muitos artigos com os descritores acima. No entanto, após uma breve leitura dos textos, selecionamos apenas 4 artigos para a análise.

A partir do material encontrado realizou-se a análise dos seguintes aspectos: o método de treinamento aplicado e o efeito causado na pressão arterial após o TR.

No primeiro aspecto analisado foi utilizado o método alternando por seguimento, que constitui em alternar a sequência dos exercícios em membros superiores e membros inferiores, no entanto no devido estudo o leg press 45° teria que ser o último exercício a ser executado.

O seguinte aspecto analisado diz respeito ao efeito causado na PA após o TR onde será analisado se houve mudança significativa na PA de repouso após 12 semanas de TR em idosos hipertensas. A seguir apresentados os resultados e discussão dos dados.

Resultados e discussão

Ao decorrer do estudo tiveram 3 desistências por motivos familiares e cirurgia de vesícula imediata, portanto a amostra final foi composta por 26 idosos do grupo controle (GP) e por 20 idosos do grupo treinamento resistido (GTR).





A tabela 1 nos apresenta as características clínicas do GRT e do GC, e não houve mudança em nenhuma das variáveis analisadas.

Tabela 1 – Características clínicas, antropométricas, hemodinâmicas e patológicas

<i>Variáveis</i>	<i>GTR (n=20)</i>	<i>GC (n=26)</i>	<i>P</i>
Idade (anos)	66,8 ± 5,6	65,3 ± 3,4	Ns
Peso (kg)	65,0 ± 14,5	66,9 ± 11,1	Ns
Estrutura (cm)	151,8 ± 7,9	153,7 ± 4,8	Ns
IMC (kg/m ²)	28,3 ± 5,8	28,3 ± 4,2	Ns
PAS (mmhg)	125,2 ± 9,3	124,6 ± 10,1	Ns
PAD (mmhg)	72,0 ± 6,8	74,2 ± 7,3	Ns
PAM (mmhg)	89,7 ± 6,9	90,8 ± 7,5	Ns
Diabete melito (%)	85,0	73,1	Ns
Obesidade (IMC > 30 kg/m ²) (%)	35,0	30,4	Ns
Osteoporose (%)	65,0	73,1	Ns
Colesterolemia (%)	70,0	50,0	Ns
Medicação anti-hipertensiva			
Betabloqueador (%)	5,0	11,5	Ns
Associações com betabloqueador (%)	30,0	23,1	Ns
Bloqueador do canal de cálcio (%)	15,0	11,5	Ns
Inibidor da enzima conversora de angiotensina	10,0	11,5	Ns
Diurético (%)	10,0	11,5	Ns
<i>Outras associações (%)</i>	<i>30,0</i>	<i>30,8</i>	<i>Ns</i>

Fonte: Terra et al (2008)

IMC - índice de massa corporal; PAS - pressão arterial sistólica; PAD - pressão arterial diastólica; PAM - pressão arterial média

Já de acordo com a tabela 2, identificamos uma redução significativa nos valores de repouso da PAS, PAM, e DP, PAS (interação tempo vs. grupo: $F = 11,5$; $p < 0,01$), da PAM (interação tempo vs. grupo: $F = 6,7$; $p < 0,01$) e do DP (interação tempo vs. grupo: $F = 18,4$; $p < 0,01$). Não foram encontradas mudanças significativas na PAD e na FC de repouso.

Tabela 2 – Efeito de 12 semanas de intervenção na pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD), pressão arterial média (PAM), frequência cardíaca (FC) e no duplo produto (DP), nos grupos treinamento resistido (GTR) e controle (GC).

	GTR	GC	ANOVA	F	P
PAS (mmHg)					
Pré-treino	125,2 ± 9,3	124,6 ± 10,1	Grupo	1,9	0,2
Pós-treino	114,7 ± 9,2 * †	123,3 ± 13,5	Tempo	18,8	0,01
Δ%	-9,2% *	-1,1%	Interação	11,5	0,01
PAD (mmHg)					
Pré-treino	72,0 ± 6,8	74,2 ± 7,3	Grupo	1,1	0,3
Pós-treino	71,04 ± 7,9	73,3 ± 7,5	Tempo	1,2	0,3
Δ%	-1,4%	-1,2%	Interação	0,0	1,0
PAM (mmHg)					
Pré-treino	89,7 ± 6,9	90,8 ± 7,5	Grupo	2,9	0,1
Pós-treino	83,5 ± 8,1 * †	89,8 ± 8,8	Tempo	13,0	0,01
Δ%	-7,4% *	-1,1%	Interação	6,7	0,01
FC (bpm)					
Pré-treino	72,2 ± 12,0	74,1 ± 10,1	Grupo	0,3	0,6
Pós-treino	72,7 ± 10,1	74,0 ± 9,4	Tempo	0,0	0,9
Δ%	0,7%	-0,1%	Interação	0,0	0,9
DP (mmHg x bpm)					
Pré-treino	9.034,8 ± 1.512,9 ‡	9.219,8 ± 1.357,7	Grupo	12,0	0,01
Pós-treino	6.816,2 ± 1.392,0 * †	9.140,7 ± 1.446,6	Tempo	21,2	0,01
Δ%	-33,0% *	-0,9%	Interação	18,4	0,01

* Diferença significativa em relação ao pré-treino, $p < 0,01$; † Diferença significativa em relação ao pós-treino do GC, $p < 0,01$; ‡ Diferença significativa em relação ao pré-treino do GC, $p < 0,01$.

Fonte: Terra et al (2008)



A magnitude da queda com o treinamento no GTR foi de 10,5 mmHg para a PAS, 6,2 mmHg para a PAM e 2218,6 mmHg x bpm para o DP, representando reduções de 9,2%, 7,4% e 33,0% para a PAS (gráf. 1), PAM (gráf. 2) e DP (gráf. 3), respectivamente.

Apesar de os valores pré-treino das variáveis dos grupos experimental e controle não apresentaram diferenças entre si, exceto para o DP ($p < 0,01$), após o treinamento, os valores do GTR foram significativamente menores em relação ao GC para a PAS ($114,7 \pm 9,2$ vs. $123,3 \pm 13,5$ mmHg; $p < 0,01$), PAM ($83,5 \pm 8,1$ vs. $89,8 \pm 8,8$ mmHg; $p < 0,01$) e DP ($6.816,2 \pm 1.392,0$ vs. $9.140,7 \pm 1.446,6$; $p < 0,01$).

Os resultados apresentados no devido estudo nos mostram que o TR promove reduções significativas na PAS, PAM e DP de idosas hipertensas controladas e também é importante ressaltar que o TR não demonstrou nenhum efeito desfavorável e que é justa a adesão deste tipo de treinamento para a população idosa hipertensa.

De acordo com a literatura uma redução de 5 mmhg na pressão arterial diminui em 40% os riscos de acidentes vasculares cerebrais e em 15% as chances de infarto agudo do miocárdio, e no presente estudo foram encontrados valores superiores a 5 mmhg na PAS e na PAM.

Os valores de redução da PAS após o treinamento resistido são superiores aos encontrados na literatura (-3,2 mmHg), sendo semelhante a resultados obtidos durante o treinamento aeróbio. A redução significativa do DP é um achado importante do presente estudo, pois não haviam pesquisas que tinham verificado as respostas do DP após o TR, e a redução do DP de repouso diminui as chances de problemas cardiovasculares.

Considerações finais

Concluimos que o treinamento resistido periodizado e executado de maneira correta e planejada, respeitando as individualidades de cada indivíduo, gera uma redução significativa da PAS, PAM e DP. Além disso, diminui os riscos de infarto agudo do miocárdio e doenças coronarianas, auxiliando posteriormente no ganho de força, flexibilidade, disposição nas tarefas diárias entre outros benefícios que o TR proporciona.



Apesar da resistência em prescrever o TR para a população idosa, esse tipo de treinamento apresenta ser seguro e eficaz para idosos hipertensos.

Referências

JANUÁRIO, Renata Selvatici Borges et al. Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **ConScientia e Saúde**, v. 10, n. 1, p. 112-121, 2011.

QUEIROZ, Andréia Cristiane Carrenho; KANEGUSUKU, Hécio; FORJAZ, Cláudia Lúcia de Moraes. Efeitos do treinamento resistido sobre a pressão arterial de idosos. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 1, p. 135-40, 2010.

TERRA, Denize Faria et al. Redução da pressão arterial e do duplo produto de repouso após treinamento resistido em idosas hipertensas. **Arq Bras Cardiol**, v. 91, n. 5, p. 299-305, 2008.

VIEIRA, Luiz G. Umpierre; QUEIROZ, Andréia Cristiane Carrenho. Análise metodológica do treinamento de força como estratégia de controle da pressão arterial em idosos: uma revisão. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 845-854, 2013.





Trabalho docente e tecnologias digitais: o que dizem professores do curso de Educação Física da Unifimes?

Mayra Rezende Souza⁵⁹

Evandro Salvador Alves de Oliveira²

Resumo: O trabalho docente e as tecnologias digitais de informação e comunicação são temas explorados no universo científico a partir de distintas perspectivas. Neste texto trazer esse tema para discussão por considerar que ambos os termos se referem ao objeto de estudo desta pesquisa, que apresenta, aqui, análises parciais dos resultados de um projeto de iniciação científica em andamento. O objetivo é apresentar a compreensão que docentes de um curso de Educação Física de uma instituição em Goiás possuem sobre o trabalho docente no ensino superior e o papel das tecnologias nesse contexto. Mais especificamente, pretendeu-se analisar: a visão de mundo que possuem sobre trabalho docente; a frequência que utilizam as tecnologias digitais na sala de aula; como se sente em relação a esse uso; se os participantes se consideram incluídos ou não no contexto que envolve a cultura midiática; se as tecnologias digitais prejudicam o trabalho docente de alguma maneira; e se os docentes tivessem que optar por um mundo com ou sem tecnologia, qual escolheria. A pesquisa possui abordagem qualitativa porque são trabalhados aspectos que permitem compreender subjetividades produzidas pelos sujeitos que atuam nesse contexto. Docentes de um curso de graduação em Educação Física participaram de um estudo, este que, por sua vez, pretende compreender fenômenos que acontecem entre o mundo do trabalho e a cultura digital que atravessa a sociedade, sobretudo os professores. Foram realizadas entrevistas com base em questões elaboradas com intuito de entender alguns aspectos sobre o trabalho docente em interface com as tecnologias digitais. Foi possível concluir que a tecnologia exerce caráter ambíguo: são compreendidas como pontos negativos na visão docente, porém é capaz de proporcionar alguns benefícios para a sociedade. Por exemplo, a inovação dos aparelhos na área da saúde, nos transportes, a facilidade de se comunicar com pessoas distantes e o grande potencial que vem demonstrando na educação. Tais ferramentas auxiliam os docentes em suas aulas, prendendo a atenção dos alunos devido a sua forma dinâmica e de fácil acesso. A frequência com que os docentes utilizam as tecnologias é grande e depende muito das disciplinas que ministram no âmbito da universidade.

Palavras-chave: Trabalho docente. Educação Superior. Tecnologias.

⁵⁹ Estudando do curso de Educação Física da UNIFIMES. E-mail: mayrarezendesouza@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES. Doutor em Educação (UNIUBE). Doutor em Estudos da Criança, especialidade de Educação Física e Saúde Infantil (Universidade do Minho, Portugal).





Introdução

O resumo que apresentamos aqui é a síntese de um projeto de pesquisa, ainda não finalizado, de natureza qualitativa, que procurou interpretar dados por meio da análise de conteúdo. Para a construção do presente trabalho recorremos a recortes de entrevistas realizadas com professores universitários do curso de Educação Física da UNIFIMES. Trabalhamos com análise de conteúdo para explorar, organizar e interpretar os dados coletados, em que a teoria de Bardin (1977) é fundamental e bastante considerada.

O trabalho docente no ensino superior é o objeto de estudo desta investigação e neste texto trazemos discussões que atravessam o desenvolvimento profissional docente de professores que atuam em um curso de Educação Física de uma IES (Instituição de Ensino Superior) do estado de Goiás. Com este trabalho, fruto de um projeto de pesquisa, em nível de iniciação científica, objetivamos conhecer as transformações que ocorrem no exercício da profissão docente, estas advindas a partir das relações que docentes estabelecem no contexto educativo com as tecnologias digitais de informação e comunicação.

Temos a pretensão de, por meio destes resultados, ampliar o olhar sobre experiências vivenciadas pelos docentes em suas práticas dentro e fora de aula, ou seja, seu trabalho docente. Compreender como as ferramentas tecnológicas podem auxiliar os docentes em seu trabalho, como as consideram e em que medidas elas contribuem para o trabalho, são dimensões que fazem parte de nossos objetivos.

Questões metodológicas

Docentes de um curso de graduação em Educação Física participaram deste estudo, este que, por sua vez, pretendeu compreender fenômenos que acontecem entre o mundo do trabalho e a cultura digital que atravessa a sociedade, sobretudo os professores. Foram realizadas entrevistas com base em questões elaboradas com intuito de entender alguns aspectos sobre o trabalho docente em interface com as tecnologias digitais. Dentre os treze docentes do curso de educação física, só foi possível realizar as entrevistas com sete professores, devido à disponibilidade dos sujeitos.





Entrevistamos professores que se propuseram a contar suas experiências com a docência, alguns com pouco tempo nesta área da docência, mas que se prontificaram em contribuir com a investigação. Algumas das questões que nortearam as entrevistas foram as seguintes: a) quais são as suas experiências no trabalho docente desenvolvido no ensino superior com relação as tecnologias? b) a sua visão de mundo, o que você entende por trabalho docente? c) Com qual frequência você utiliza tecnologias digitais na sala de aula? E como se sente em relação a esse uso?

Trabalho docente: discutindo conceitos

O conceito de trabalho docente tem sido utilizado sob múltiplas formas em pesquisas no campo da educação. Ao ler produções teóricas que tratam desse tema constatamos que o conceito de trabalho docente é explorado a partir de diversos pontos de vistas. Autores discutem o trabalho docente a partir de perspectivas que ora se aproximam, ora se distanciam.

Apropriamo-nos da teoria de Barreto (2004; 2012) para conceituar trabalho docente, teórica que o entende como atividades que não ocorrem exclusivamente no espaço da sala de aula. O trabalho docente, na perspectiva da autora, extrapola as ações de regência de classe ou de ordem exclusivamente pedagógica, ou seja, não se configura como atividades que acontecem apenas dentro da sala, com estudantes. A compreensão que pretendemos abordar aqui ocorre para além disso. Entendemos que o trabalho docente diz respeito as atividades que sujeitos produzem com fins e meios para atingir objetivos: planejar, projetar, ensinar, avaliar, entre várias outras ações. Em meio a esse processo que envolve o trabalho docente, que ocorre no tempo e espaço dessas novas fases da sociedade, estão as tecnologias – recursos que aparecem e contribuem com as atividades, processos, dimensões e natureza do trabalho.

Nesta direção, procuramos entender como as tecnologias digitais se fazem presentes no trabalho docente de profissionais da educação superior, por meio de perguntas que pudessem direcionar e possibilitar análises críticas sobre essas questões. Para além de entender aspectos relacionados à presença das tecnologias no exercício do trabalho, procuramos compreender, também, se os docentes se sentem incluídos (ou não) no contexto da cultura digital; em que medida a presença das tecnologias contribuem para





modificar o trabalho docente; e analisar se os professores percebem uma certa intensificação de seu trabalho.

Tentaremos abordar o conceito de tecnologia, uma vez discutido brevemente o de trabalho docente. Brito e Purificação (2008, p. 6) tem o seguinte entendimento: “tecnologia é a aplicação do conhecimento científico para obter-se um resultado prático”. Ou seja, é um avanço científico que teve como intuito trazer praticidade no dia a dia. Já para Kenski (2007) “o conceito de tecnologias engloba a totalidade de coisas que a engenhosidade do cérebro humano conseguiu criar em todas as épocas suas formas de uso, suas aplicações”. Portanto, entende-se por tecnologia tudo que se inovou ao longo dos anos não se trata apenas de máquinas digitais, a exemplo podemos citar medicamentos, cadeiras, entre outros.

O que dizem os dados da entrevista?

Com base nas respostas expressas pelos professores a respeito das perguntas acima, o trabalho docente é bastante desafiador. No entanto, dizem os professores que ele é gratificante, provavelmente por ser um facilitador do conhecimento através de práticas pedagógicas bem elaboradas na pré-aula, em que os mesmos buscam se aperfeiçoarem visando obter uma aula enriquecida de conteúdos. O trabalho docente não é apenas a prática de ensinar, mas de trocas de experiências onde se aprende muito com as discussões e opiniões diferentes, pois o aluno é um ser humano com habilidades e dificuldades diferenciadas que deve ser compreendida pelos professores. Então a docência pode ser definida como pesquisar, ensinar e aprender. Nas respostas foi notável que as tecnologias proporcionam benefícios e algumas vantagens ao trabalho dos professores. Alguns pensam que as tecnologias atuam como potencial de inovação na cultura da era digital, pois facilita a mediação do conhecimento e os processos que envolvem a aprendizagem dos alunos, mas que deve ser utilizada com muita atenção e da maneira adequada, que a tecnologia em si não trará resultados significativos e deve se aliar a pesquisas e práticas pedagógicas.

Foi citado pelos professores que as mídias sociais adoecem as pessoas, que cada dia se compara mais com famosos e se frustram, fazem treinos/dietas mirabolantes que prometem fazer milagres e isso acaba atrapalhando os profissionais de saúde que vendem





saúde e não estética. Hoje as informações estão bem mais equivocadas e os alunos não buscam a fundo saber se o que leem é de cunho científico, e questionam pontos baseados muitas das vezes em fake News, pois, para eles, cabe ao professor dominar o assunto e mostrar resultados que vem de fontes seguras.

Perguntamos aos docentes “o que consideram sobre as tecnologias na sala de aula”. Os relatos a seguir mostram o entendimento que possuem:

Professor A: Não posso mensurar com qual frequência, pois em sala de aula ministro algumas disciplinas. Ao depender da disciplina utiliza-se tecnologia toda semana; umas utilizam mais internet e aplicativos do que outras, sempre procuro estar alimentando o sistema e aulas em laboratórios de informática.

Professor B: Trazendo para questão do data show uso uns 70% na minhas aulas, mas estou sempre aberta para utilizar outras tecnologias, agora estou pensando em trazer para o ambiente virtual e redes sociais o que discutimos em sala de aula, para colocar aluno para escrever, falar e mostrar esta nova forma que não é só de comunicação, mas uma nova forma que a sociedade está utilizando; até o presidente foi eleito pelas redes sociais, sabemos que ela tem um peso muito grande hoje.

É possível perceber nos relatos acima que o uso das tecnologias em salas de aula está cada vez mais frequente, auxiliando os docentes em suas aulas. Isso torna as aulas mais dinamizadas, lúdicas e práticas. Nota-se nas respostas que os professores tem domínio dos aparelhos tecnológicos e procuram otimizar o máximo de suas aulas através do suporte que recebem destas ferramentas. A respeito da pergunta “você acredita que as tecnologias digitais prejudicam o trabalho docente de alguma maneira? Por quê?”, verificamos um certo consenso, como exposto a seguir.

Professor C: Acredito que prejudica um pouco, pois quando se trás artigos para dentro das salas os alunos estão com dificuldades de ler e interpretá-lo e recorrem a tecnologia, as vezes dificulta o aluno a pegar um livro para procurar ele já recorre à internet o caminho mais fácil.

Professor D: Eu acredito que as tecnologias não prejudicam, mas a maneira como utilizamos pode prejudicar, a gente esbarra na questão da ética por exemplo o plágio é uma falta de ética, muitas vezes falamos de plágio vamos na internet pegamos alguma coisa e não temos o cuidado de colocar as devidas fontes, então as tecnologias em si não são prejudiciais, mas a intensidade que utilizamos sim.

Os relatos acima permitem compreendermos que a tecnologia tem seu lado negativo não por ser ruim, mas pela forma de uso de cada indivíduo. O fato de alunos ler menos livros e a dificuldade que muitos enfrentam para interpretar os artigos como foi mencionado acima permite entender que as tecnologias tem um pouco de influência.





Porém, não se pode negar que a cultura brasileira é composta por muitos jovens que não praticam o ato da leitura de livros.

Procuramos apresentar neste trabalho os resultados de apenas algumas questões aplicadas na entrevista. Os demais dados serão trabalhos na apresentação do resultado final da investigação.

Considerações

Compreendemos que a docência vai além do contato aluno e professor dentro de sala de aula, a carga horária exige muito do professor, pois os mesmos tendem a estar sempre buscando ferramentas para tornarem as aulas mais criativas e prender a atenção do aluno. O número de avaliações que levam para casa é elevado, a carga de reuniões; de projetos de pesquisa/extensão que são submetidos é muito desgastante e toma muito tempo do dia a dia do docente. Entendemos por meio das respostas concedidas nas entrevistas, que a tecnologia é uma ferramenta muito utilizada pelos docentes ao verificar os principais dispositivos, ferramentas, aplicativos e outros que os professores utilizam em seu trabalho. Identificamos o seguinte ponto: os equipamentos que mais se fazem presentes em suas atividades pedagógicas são datashow, sistema educacional integrado (SEI), aplicativos, Instagram, WhatsApp, Google acadêmico, internet, entre outros recursos.

A tecnologia tem pontos negativos na visão docente, porém proporciona vários benefícios para a sociedade. Podemos citar a inovação dos aparelhos na área da saúde, nos transportes, a facilidade de se comunicar com pessoas distantes e o grande potencial que vem demonstrando na educação. Tais ferramentas auxiliam os docentes em suas aulas, prendendo a atenção dos alunos devido a sua forma dinâmica e de fácil acesso. A frequência com que os docentes utilizam as tecnologias é grande e depende muito das disciplinas que ministram no âmbito da universidade.

Referências

ASSUNÇÃO, Ada. Ávila; OLIVEIRA, Dalila. Andrade. Intensificação do trabalho e saúde do professor. **Educ. Soc.**, Campinas, vol 30, n. 107, p. 349-372, maio/ago. 2009.





BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARRETO, Raquel Goulart. A recontextualização das tecnologias da informação e da comunicação na formação e no trabalho docente. **Educação e Sociedade**, Campinas, v. 33, n. 121, p. 985-1002, out.-dez. 2012.

BARRETO, Raquel Goulart. Tecnologia e educação: trabalho e formação docente. In: **Educação e Sociedade**, Campinas, vol. 25, n. 89, p. 1181-1201, Set./Dez. 2004.

BASSO, Itacy Salgado. Significado e trabalho docente. **Cad. CEDES**, Campinas, vol. 19, n. 44, Apr. 1998.

BEZERRA, D. D. D. S. **Trabalho docente**: elementos, concepções e tensões. VEDIPE, Goiânia, 2013.

BRITO, G.C; PURIFICAÇÃO, Ivonélia. **Educação e novas tecnologias, um repensar**. 2. ed. Ver, atual e ampl.- Curitiba: Ibplex, 2008.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e tecnologias**: o novo ritmo da informação. Campinas- SP, Papirus 3º edição. p.15-26, 2007.

MASSETO, Marcos. Tarcísio. **Professor universitário**: um profissional da educação na atividade docente. Editora Papirus, São Paulo, 2014.

NOGUEIRA, A.L.H; CATANANTE Ingrid Thais. **Trabalho docente e desenvolvimento das atividades simbólicas**: considerações para o ensino fundamental de nove anos. Educação e Pesquisa. São Paulo. V37, n.1,220, p. 175-190.jan/abr. 2011.

SAMPAIO, Patrícia Alexandra; COUTINHO, clara. Quadros interativos na educação: uma avaliação das pesquisas da área. SÃO PAULO: **Revista Scielo**, p.741-756, jul/set., 2013.

SANTOS, Gilbert Lacerda. Ensinar e aprender no meio virtual: rompendo paradigmas. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.37, n.2, p. 307- 320, mai/ago. 2011.

TARDIF, Maurice. Saberes profissionais dos professores e conhecimentos universitários. **Revista Brasileira de Educação**, p. 13 jan/fev/mar/abr. 2000.





Crianças, jogo e cultura lúdica na brinquedoteca universitária: intervenção-ação por acadêmicos de Educação Física⁶⁰

Mayra Rezende Souza⁶¹

Danielle Oliveira Freitas⁶²

Marcos Suel Duarte⁶³

Weider Moraes dos Santos⁶⁴

Vanessa Silva Conceição⁶⁵

Resumo: No universo que envolve a cultura digital as crianças estabelecem relações com inúmeras referências que colaboram para a produção de jogos e culturas lúdicas. Desde muito cedo elas interagem com a multiplicidade de objetos, brinquedos, dispositivos tecnológicos e conteúdos midiáticos que compõem os espaços e atravessam a sociedade e, por meio de relações com esses, as crianças constroem suas culturas infantis a partir dos contextos em que estão inseridas, como a escola e a Brinquedoteca. Nesse sentido, o presente trabalho foi construído com a intenção de abordar o tema que envolve a mídia, criança, o jogo e as culturas lúdicas infantis que ocorrem em contextos educativos, como a Brinquedoteca. Neste texto o objetivo é apresentar atividades desenvolvidas por estudantes bacharéis em Educação Física, que são desenvolvidas no âmbito de um projeto de extensão universitária do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES. As ações que acontecem no interior da Brinquedoteca possuem caráter lúdico-pedagógico e ocorrem a partir de estratégias metodológicas que abarcam a técnica da intervenção-ação. Crianças e professoras da rede pública de ensino participam desta proposta e contribuem para a realização de oficinas que objetivam explorar a influência da cultura midiática nos jogos e brincadeiras produzidos no contexto do projeto. As ações são registradas em diário de campo, alimentado semanalmente pelos estudantes de Educação Física com questões que vem à tona no decorrer do projeto de extensão. Participam da ação crianças entre 3 e 5 anos, bem como suas professoras, em um rodízio que acontece semanalmente no espaço lúdico. Como conclusões, é possível compreender que a mídia, bem como seus heróis e personagens que nela se destacam, exercem influências nos modos como as crianças se relacionam com o outro (criança e criança; criança e adulto), assim como nas maneiras como constroem suas brincadeiras, produzem seus discursos, se expressam e se constituem na cultura contemporânea.

Palavras-chave: Infância. Brincadeira. Laboratório de ludicidade.

⁶⁰ O presente trabalho contou com apoio financeiro da UNIFIMES – Centro Universitário de Mineiros. Tem orientação do Prof. Dr. Evandro Salvador Alves de Oliveira, coordenador do projeto da Brinquedoteca Universitária na UNIFIMES. E-mail: evandro@unifimes.edu.br.

⁶¹ Graduanda em Educação Física pela UNIFIMES, mayrarezendesouza@hotmail.com

⁶² Graduanda em Educação Física pela UNIFIMES, danielle_of@msn.com

⁶³ Graduando em Educação Física pela UNIFIMES, marcosesporte1918@gmail.com

⁶⁴ Graduando em Educação Física pela UNIFIMES, weidermoraes@icloud.com

⁶⁵ Graduanda em Educação Física pela UNIFIMES, vanessa@msn.com





Introdução

No universo contemporâneo as crianças estabelecem relações com inúmeras referências que colaboram para a produção de suas culturas lúdicas. Desde muito pequenas elas interagem com o arsenal de objetos, brinquedos, dispositivos tecnológicos e conteúdos midiáticos que compõem os espaços e atravessam a sociedade e, por meio de relações com esses, as crianças constroem suas culturas infantis a partir dos contextos em que estão inseridas.

Na escola, ou em outros espaços educativos, como a Brinquedoteca Universitária, também conhecida como Laboratório de Ludicidade, as crianças brincam, jogam, produzem e reproduzem culturas lúdicas tomando como base as referências simbólicas, culturais e sociais que possuem e compõem seus modos de ser, agir e estar no mundo. Isto é, segundo Macedo (2005), a criança aprende brincadeiras com seus pares ou cultura e, com isso, desenvolve habilidades, sentimentos ou pensamentos. Conforme aponta Dornelles (p. 103, 2001), as brincadeiras perpetuam e renovam a cultura infantil, desenvolvendo formas de convivência social, modificando-se e recebendo novos conteúdos, a fim de se renovar a cada nova geração.

Nesta direção, neste texto trazemos, de modo breve, recortes de um trabalho de pesquisa realizado com crianças da Educação Infantil, inseridas na rede pública municipal de Mineiros, Goiás. Trata-se de um projeto investigativo articulado a uma ação de extensão, ambos financiados pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) em razão de aprovação dos projetos em editais publicados pela Pró-reitoria de Ensino, Pesquisa e Extensão.

Na extensão, realizada na Brinquedoteca Universitário, estudantes do curso de Educação Física atuam com crianças e professoras de maneira a permitirem que o brincar aconteça sob dois aspectos: de forma livre e por meio de intervenções. No projeto de pesquisa, aprovado pela Comitê de Ética da Plataforma Brasil, os objetivos se concentram em compreender as produções de culturas lúdicas infantis que ocorrem tendo como base as relações das crianças com a cultura midiática, bem como com os objetos eletrônicos e digitais.

As crianças de uma escola pública municipal participam de um rodízio que objetiva alternar a frequência das turmas no espaço da Brinquedoteca. Com elas o grupo





de pesquisa do curso de Educação Física, composto por membros bolsistas e voluntários, realiza observações participantes e intervenções (oficinas) que ocorrem a partir de questões que as próprias crianças trazem à tona em suas brincadeiras.

Apoiamo-nos em uma base teórica de estudos acumulados no campo das Ciências Humanas e Sociais, especialmente da Sociologia da Infância, sobretudo à concepção que Benjamin (1984) possui sobre criança e brincar. As questões teórico-metodológicas não perdem de vista os pressupostos da natureza qualitativa consolidada na ciência, que nos permitem compreender fenômenos e subjetividades infantis. Para tanto, por meio das observações e intervenções aproximamos dos sujeitos de modo a conhecer, de maneira mais profunda, pontos e contrapontos sobre jogos, brincadeiras e culturas lúdicas infantis, considerando que estes se tratam de dimensões e aspectos distintos, porém, atrelados.

Intervenção ação por estudantes de Educação Física

Embasamos nas orientações e considerações de Castro (2008) para desenvolver as ações de intervenção com as crianças no decorrer do processo de pesquisa. Dentre as atividades que ocorrem no laboratório de ludicidade, com caráter de intervenção, ancoramo-nos, também, no trabalho desenvolvido por Oliveira (2014), investigador que realizou uma pesquisa com crianças na escola e na Brinquedoteca Universitária, tendo como foco o desenvolvimento de uma intervenção-ação.

Na UNIFIMES, o projeto conduzido pelo grupo de pesquisa composto por estudantes do curso de Educação Física, acontecem, semanalmente, observações participantes sobre as ações que ocorrem e, ao longo dos três últimos anos, oficinas de intervenção aconteceram com crianças e professoras. Uma delas foi a oficina da televisão (TV), em que foi construído uma televisão com material reciclável e disponibilizada no centro da Brinquedoteca – permitindo a criança entrar dentro da TV – em que foi observado as ações e diálogos produzidos no âmbito da televisão. As ações foram desenvolvidas, exclusivamente, pelas crianças, sem influência dos pesquisadores, estes apenas explicaram o que significavam aquela caixa de papelão e deixaram as crianças se manifestarem da forma que quiseram. Observamos nesta oficina que as crianças incorporavam personagens da mídia em suas brincadeiras, trazendo para o contexto



lúdico conteúdos extraídos das informações que circulam na televisão, bem como comportamentos e maneiras de agir e brincar, advindos dos heróis e personagens com as quais elas se identificam e interagem.

Nesta direção, observamos que é muito recorrente na Brinquedoteca o interesse das crianças pelos fantoches, onde as mesmas contam histórias criadas a partir de experiências e personagens que gostam com muito entusiasmo. De acordo com Kramer e Leite (1996) a criança conhece o mundo enquanto cria e, ao criar o mundo, ela nos revela a verdade sempre provisória da realidade em que se encontra. O poder da imaginação nesta fase é muito importante para o desenvolvimento infantil, pois é através dos jogos lúdicos que as crianças manifestam os seus desejos. Na Brinquedoteca algumas crianças demonstram interesse pela leitura dos livros infantis que os bolsistas e voluntários leem durante o tempo que permanecem no local.

No decorrer das ações que acontecem na Brinquedoteca, quando algo nos chama a atenção em alguma cena, fazemos às crianças perguntas sobre o fato, com o propósito de entender melhor o que pensam e dizem a respeito de suas ações, ou seja, “o mundo interno e externo da mesma”. Através de suas ações, por exemplo: quando uma das crianças não está conseguindo se relacionar com as outras ou não querem compartilhar os brinquedos e preferem brincar sozinhas, interferimos mostrando uma forma da mesma conseguir interagir e expressar seus sentimentos. Com a ajuda das professoras isso fica mais fácil, de maneira diária, seu convívio com as crianças nos possibilita a entender o que realmente muda no comportamento das crianças, quando estão na escola e quando estão na Brinquedoteca.

Buscamos relações do mundo cotidiano que influenciam e que alteram a produção de culturas lúdicas na infância. Nos colocamos como uma ponte de transmissão entre a criança, com o brinquedo e a brincadeira, esclarecendo dúvidas e orientando as mesmas de maneira organizada.

Considerações finais

O projeto de extensão da Brinquedoteca, por meio das suas ações e intervenções, possibilita as crianças brincarem de forma livre, promovendo um momento de descontração para as mesmas através da ludicidade. Uns dos fatos que nos chamaram a





atenção é o fato de que até nós, adultos, nos sentimos provocados pelas questões que as crianças trazem à tona em suas brincadeiras.

Compreendemos que o brincar é um direito da criança e que precisa ser garantido. É por meio dele que as crianças reproduzem aquilo que vivenciam no cotidiano. Não há limitações quando o assunto é brincadeira. Na Brinquedoteca as crianças tem liberdade para escolher qualquer tipo de brinquedo. Nós adultos, devemos nos aproximar mais das crianças, com elas dialogar, explicar, interagir, produzir culturas lúdicas junto a elas.

Entendemos que o diálogo com as professoras de crianças precisa ser fortalecido, pois ainda reconhecemos que existem questões que merecem ser exploradas quando se trata de brincadeiras que envolver determinados objetos, que podem soar violência, ou cores que “demarcam” questões de gênero. Nesse sentido que pretendemos continuar com o trabalho de intervenção.

Referências

BENJAMIN, W. **Reflexões: a criança, o brinquedo e a educação.** São Paulo: Summus, 1984.

CASTRO, Lucia Rabello de; BESSET, Vera Lopes (Orgs). **Pesquisa-intervenção na infância e juventude.** Rio de Janeiro: FAPERJ, 2008.

DORNELLES, Leni Vieira. **Educação Infantil: pra que te quero?** Organizado por Carmem mAria Craidy e Gládis Elise P. da Silva Kaercher. p 103. Porto Alegre: Artmed, 2001.

KRAMER, Sônia; LEITE Isabel. **Re- significando a psicologia: uma contribuição crítica à pesquisa da infância.** Campinas, SP: Papyrus, 1996.(prática pedagógica)

MACEDO, Lino; PETTY, Ana Lúcia Sícoli; PASSOS, Norimar Christe. **Os jogos e o lúdico na aprendizagem escolar.** Porto Alegre: Artmed, 2005.

OLIVEIRA, E. S. A. **Infância e cultura contemporânea: os diálogos das crianças com a mídia em contextos educativos.** Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Programa de Pós-Graduação em Educação, Rondonópolis, 2014.

KRAMER, Sônia; LEITE Isabel. **Infância: fios e desafios da pesquisa.** Campinas, SP: Papyrus, 1996.





O profissional de Educação Física na saúde pública: um estudo de revisão

Danielle Oliveira Freitas⁶⁶

Evandro Salvador Alves de Oliverira⁶⁷

Resumo: A atuação do profissional de Educação Física na saúde pública é regulamentada e, de fato, muito importante para o sistema público de saúde. No Brasil existem programas governamentais que abarcam vários profissionais, tais como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, profissionais de educação física, dentre outros. Este trabalho é fruto de um projeto de pesquisa, especificamente um trabalho de conclusão de curso, que objetiva analisar os avanços e recuos da atuação do profissional de Educação Física na saúde pública. A pesquisa é de abordagem qualitativa, construída a partir de produções teóricas selecionadas durante a construção de um estado da arte. As palavras-chave que nortearam as buscas foram: profissional de Educação Física; saúde pública; e promoção da saúde. O recorte temporal para as buscas dos trabalhos científicos respeito o período de 2009 a 2019. As bases de dados consultadas foram três: revistas eletrônicas, banco de teses e dissertações da Capes e livros acadêmicos. A partir do que foi encontrado e selecionado, conclui-se que o profissional de Educação Física é elemento essencial no que diz respeito às Políticas Públicas de Saúde. Além de prescrever exercícios e acompanhar a execução das atividades de promoção da saúde, é papel deste profissional incentivar e conscientizar as pessoas quanto à auto responsabilidade que elas devem ter com a própria saúde.

Palavras-chave: Atuação Profissional. Educação Física. Saúde Pública.

Introdução

O presente trabalho se refere a uma síntese de um projeto de pesquisa desenvolvido no curso de graduação em Educação Física e tem como objeto de investigação o profissional de Educação Física e sua atuação na Saúde Pública.

Por entendermos a importância de aprofundar o debate sobre a atuação do Profissional de Educação Física no campo da saúde pública, iniciamos a construção deste trabalho, a começar pelo estado da arte sobre a pesquisa. Aqui apresentaremos, em versão parcial, parte da análise do material coletado durante o processo investigativo.

Conforme afirmado por Silva *et al* (2017), o profissional de Educação Física é capacitado para intervir através da prevenção, promoção e reabilitação da saúde por meio

⁶⁶ Discente do curso de Educação Física, modalidade Bacharelado, do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES. E-mail: danielle_of@msn.com

⁶⁷ Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES. Doutor em Educação (UNIUBE). Doutor em Estudos da Criança (Portugal), especialidade de Educação Física e Saúde Infantil.





da educação, oferecimento de eventos, lazer e esportes, desempenhando assim, atividades muito importantes no âmbito da saúde coletiva. As análises de Scabar *et al* (2012) expandem essa visão ao alegarem que novas concepções estão surgindo sob a perspectiva da promoção da saúde, visando garantir o atendimento integral da população em todos os níveis de atenção.

Pouco se ouve sobre a participação do profissional de Educação Física na saúde pública/coletiva, mesmo sabendo que há espaço e regulamentação que aprove tal atuação. Santos e Benedetti (2012) relacionam a dificuldade do profissional de educação física em definir seu papel e competências para o Sistema Único de Saúde à sua pouca experiência na saúde pública.

Com o intuito de compreender o que vem sendo publicado quanto às possibilidades de atuação do profissional de Educação Física no sistema público de saúde, o trabalho é alicerçado em uma abordagem qualitativa. É fruto, também, de uma revisão bibliográfica que busca discutir dados relativos ao tema em questão.

Desenvolvimento

De acordo com Silva *et al* (2017), partindo da ideia de que a Educação Física é capaz de promover saúde, bem-estar e qualidade de vida, ela deve ser enxergada pela iniciativa pública como atendimento prioritário na promoção da saúde coletiva.

Segundo os estudos de Scabar *et al* (2012), a Política Nacional de Promoção da Saúde propõe ações específicas para a prática corporal e atividade física na rede básica e na comunidade. Algumas das ações são destacadas por Machado *et al* (2013), ao afirmarem que as ações do profissional de Educação Física devem englobar a prática de atividades físicas para toda a comunidade, ações de aconselhamento e divulgação sobre os benefícios de estilos de vida saudáveis, além do monitoramento e avaliação das estratégias empregadas no controle e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Tal afirmação nos permite mudar a concepção biologicista de certa forma imposta, principalmente, na formação de bacharel, conforme abordado por Nascimento e Oliveira (2016) num estudo de perspectivas e possibilidades para a renovação da formação profissional em educação física no campo da saúde.





A saúde coletiva inserida ao campo de atuação do profissional de Educação Física nos permite pensar em saúde de forma ampliada, pois “os campos de intervenção desse profissional vão além do aperfeiçoamento da aparência física, estando associados à melhora da saúde física e mental” (SCHUH *et al*, 2015).

Conclusões

Com este estudo ficou evidente que o profissional de educação física é tão importante na saúde pública, não só por sua capacidade de prescrever exercícios individualizados que melhorem as condições biológicas das pessoas, mas também, por ser capaz de intervir de forma integral na saúde coletiva, em conjunto com a equipe multiprofissional, levando em consideração os diversos fatores que determinam o estado de saúde, tais como fatores sociais, econômicos, culturais, etc.

Esperamos que este trabalho incentive a pesquisa e capacitação dos profissionais de Educação Física com relação à sua atuação na saúde coletiva, bem como ajude a ampliar sua visão relativa à sua inserção no sistema público de saúde.

O profissional de Educação Física é elemento essencial no que diz respeito às Políticas Públicas de Saúde. Além de prescrever exercícios e acompanhar a execução das atividades de promoção da saúde, é papel deste profissional incentivar e conscientizar as pessoas quanto à auto responsabilidade que elas devem ter com a própria saúde. Além de auxiliar na melhoria da qualidade de vida da população, as ações de promoção da saúde e prevenção às doenças servem de estratégia econômica para o governo, visto que os gastos com a saúde podem diminuir significativamente.

Referências

MACHADO, L. F.; et al. Prevenção e Promoção da Saúde: Educação Física no cenário da saúde coletiva. **Revista Conhecimento Online**, Ano 5, Vol. 2, Outubro, 2013.

NASCIMENTO, Paulo M. M.; OLIVEIRA, Marcio, R. R. Perspectivas e possibilidades para a renovação da formação profissional em educação física no campo da saúde. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 1, jan/mar, 2016.





Anais do IV Simpósio de Educação Física UNIFIMES

02, 03 e 04 de setembro de 2019



SANTOS, O.P.; LEAL, A. F. A inserção do profissional de Educação Física na estratégia de saúde da família em uma capital do norte do Brasil. **Rev. Movimento**, v. 18, n. 2, p. 235-53, 2012.

SCABAR, Thaís G.; PELICIONI, Andrea F.; PELICIONI, Maria Cecília F. Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF. **J Health Sci Inst.** 30(4):411-8. 2012.

SCHUH, Laísa X.; et al. A inserção do profissional de educação física nas equipes multiprofissionais da estratégia saúde da família. **Saúde (Santa Maria)**, Santa Maria, Vol. 41, n. 1, Jan/Jul, p. 29-36, 2015.

SILVA, Daniel A.; SANTANA, Juliana C.; CARVALHO, Regimênia M. B. Atuação do profissional de educação física na saúde pública: oportunidades e desafios. **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde.** 2017.





Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: análises sobre a inserção do profissional da psicologia do esporte

Luane de Jesus Frades⁶⁸

Evandro Salvador Alves de Oliveira⁶⁹

Resumo: O tema abordado discute questões sobre o profissional de psicologia do esporte como um elemento fundamental no desempenho de atletas de alto rendimento. Esse profissional auxilia na preparação psicológica antes e pós competições na busca de um bem-estar físico e psicológico. Além disso, esse profissional atua de maneira a intervir no trabalho que envolve necessidades de resultados que, por vezes, ocorre sob pressão sofrida por atletas, o que pode levar ao adoecimento psíquico de tais sujeitos. Por esta razão este trabalho objetiva analisar a importância do trabalho com a psicologia do esporte como um aspecto propulsor de melhorias do desempenho de atletas. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, construída a partir de uma revisão bibliográfica, que contou com a interpretação e análise do material coletado durante o processo investigativo. Como conclusões, pode-se destacar que o psicólogo do esporte cada vez mais conquista espaço no ambiente esportivo, oferecendo a possibilidade de compreensão do desenvolvimento do papel profissional e de necessárias intervenções a fim de auxiliar jovens e profissionais a compreender os entraves e sobretudo, criar saídas e alternativas às dificuldades do cotidiano.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Adoecimento Psíquico. Intervenção Psicológica.

Introdução

A Psicologia do Esporte é uma nova ciência do treinamento esportivo que tem proporcionado importantes contribuições para a otimização da performance de atletas e equipes. Sendo assim, esta pesquisa tem como principal objetivo analisar aspectos sobre o trabalho psicológico com atletas de alto rendimento. Trabalho esse que expressa relevância pelo fato de possibilitar a compreensão a respeito da interação entre mente e corpo, que são indissociáveis para a vida do ser humano. Na pretensão de explorar as potencialidades que esse tipo de trabalho possibilita, procuramos abordar questões sobre como atletas de competição lidam com a questão psicológica, principalmente em relação a competições muito importantes. Partimos do pressuposto de que há cobranças elevadas

⁶⁸ Estudante do curso de Psicologia da UNIFIMES. E-mail: luane.frades@gmail.com

⁶⁹ Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES. Doutor em Educação (UNIUBE). Doutor em Estudos da Criança, especialidade de Educação Física e Saúde Infantil (Universidade do Minho, Portugal). E-mail: evandro@unifimes.edu.br





por resultados, fatores emocionais dentre outros aspectos que são exigidos, trazendo adoecimento psíquico.

Por se tratar de uma pesquisa relativa a um projeto de conclusão de curso, destacamos que este tem como fundamental importância apresentar o trabalho psicológico dentro das áreas esportivas, e a partir das necessidades encontradas desenvolver um trabalho, visando um melhor desempenho desses atletas.

Dar aos atletas respaldo psicológico é tão importante quanto lhes fornecer uma alimentação balanceada, programada por nutricionistas. Afinal, o corpo físico e o mental são as duas faces de uma mesma unidade e merecem a igual atenção (Becker Jr, 1998). Cuidar do corpo significa também percebê-lo como um todo unificado, do qual fazem parte emoções e estruturas mentais. O papel do psicólogo responsável pela saúde psíquica de um time se desenvolve a partir de uma abordagem das emoções vivenciadas pelos jogadores em sua rotina de trabalho (Franco, 2000).

O presente trabalho tem como questão saber: como o psicólogo poderia ajudar para o melhor rendimento de atletas? Esse estudo compreende método, baseado na teoria de Galliano, pois o autor entende que o método científico é um instrumento utilizado pela ciência na sondagem da realidade, mas um instrumento formado por um conjunto de procedimentos, mediante os quais os problemas científicos são formulados e as hipóteses científicas são examinadas GALLIANO (1979, p. 32).

Metodologia

A análise de dados será desenvolvida por meio da observação sistemática.

Este trabalho possui abordagem qualitativa porque analisamos produções teóricas que tratam do tema pesquisado, escapando da quantificação de dados e resultados.

Foi construído a partir de algumas etapas:

A primeira delas foi a busca por trabalhos que tivessem como objeto de estudo o adoecimento psíquico de atletas de alto rendimento e o papel do Psicólogo do Esporte. Para encontrar os trabalhos recorreu-se as seguintes etapas:

- a) Procuramos no Scielo artigos a partir do descritor “Psicologia do Esporte”. Os ambientes consultados foram as Revistas Diálogo, Revista Brasileira de





Psicologia do Esporte, publicação da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP).

- b) Buscamos, também, em livros informações sobre o assunto psicologia do esporte e do exercício.
- c) Foram encontrados 165 Artigos.
- d) Selecionados 5 para análises, utilizando como critério de escolha o seguinte: coerência com o tema de pesquisa, ano de publicação e autores que marcaram a Psicologia do Esporte enquanto profissão.
- e) Outros estudos também foram utilizados, tais como jornal e Revistas científicas.

A partir do material encontrado realizamos a análise dos seguintes aspectos: importância do profissional da psicologia do esporte na luta contra o adoecimento psíquico desses atletas de alto rendimento; e como existem poucos profissionais capacitados nessa área.

A abordagem utilizada foi de cunho qualitativo, que para Minayo (1995, p.21-22) “a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos aspirações, crenças, valores e atitudes”.

Portanto, trataremos da contextualização que envolve a intervenção psicológica realizada em atletas de alto rendimento. Sabendo que o acompanhamento psicológico pode beneficiar de maneira significativa o rendimento e bem-estar dos atletas.

A pesquisa realizada é de natureza bibliográfica, que de acordo com Fonseca: “A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. A seguir apresentaremos os resultados e discussão dos dados.

Uma breve revisão da literatura sobre o estudo

A psicologia do esporte vem trazer através da ciência, um estudo de pessoas e seus comportamentos, inseridas no contexto esportivo. Como essas pessoas se portam durante uma atividade física? Existe algum fator motivacional para estimular o rendimento? Essas questões são observadas, durante o estudo da inserção do psicólogo nesse campo. Exatamente por isso, é imprescindível a atuação do psicólogo esportivo,



tratando do equilíbrio das emoções e a saúde psíquica dos atletas, contribuindo como suporte para a rotina de pressão e exaustão vivenciada por cada atleta.

De acordo com Weinberg e Gould (2001, p. 28), “a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento”. O psicólogo também atua na transmissão de conhecimentos, através de habilidades técnicas e esportivas. Trabalhando com a psicoeducação com foco na educação e socialização dos atletas, conscientizando-os para se adequarem e adotarem medidas que podem agregar ao desenvolvimento subjetivo.

Ampliando esse estudo, e considerando características básicas ao profissional da psicologia do esporte, ressaltam Pesca e Cruz (2011, p.11) “a psicologia do esporte é o estudo científico das pessoas e seus comportamentos no contexto esportivo e de exercício, bem como as aplicações práticas derivadas dos conhecimentos gerados por esses estudos.

O psicólogo do esporte atua também na área de pesquisa, para mensurar características psicológicas das pessoas, entender as questões que interferem e não interferem no desempenho esportivo, qualificar os dados coletados. Papel de pesquisador, com produção científica teórico, estudo de campo. E na intervenção que está mais direcionada a clínica, aconselhamento, acompanhamento, treinamento dos atletas e programas de preparação psicológica.

Dessa maneira, o papel do psicólogo é compreendido como professor, pesquisador e consultor, buscando sempre uma forma de desenvolver os atletas deste campo de atuação, e também a estabilidade emocional para alcançar o melhor desempenho esportivo. Pois, essa harmonia aumenta o nível de confiança, a concentração e os pensamentos positivos, motivando o atleta frente aos obstáculos sugeridos. Esporte de alto rendimento tem como objetivo analisar os fatores que influenciam na performance e desempenho do atleta durante as competições. O Psicólogo observa sempre as questões grupais, institucionais e pessoais que podem estar relacionadas ao rendimento.

Os treinamentos facilitam muito a adequação e alcance de metas, superando a si mesmo e estando cada vez melhor e mais condicionado fisicamente para a execução de determinada atividade. No entanto, mente e corpo devem estar em harmonia para que haja um resultado cada vez mais elevado. Eliminando os obstáculos e atraindo as ferramentas adequadas para a superação e crescimento.



Estar atento aos exercícios físicos, mesmo em épocas que não estão competindo é imprescindível para manter o condicionamento físico. “A teoria é que quanto mais treinamento houver, melhor; você tem que começar a treinar cedo e deve fazê-lo o ano inteiro se quiser competir em alto nível” (WEINBERG & GOULD, 2008, p. 508).

Os comportamentos dos atletas podem ser alterados de acordo com os adversários enfrentados, no que diz respeito a motivação para uma competição. Moreno e Machado (2005) afirma que quando os atletas jogam contra atletas de qualidade técnica inferior a sua se sentem pressionados e obrigados a vencer visto que comparam sua performance com a do adversário e se acham superiores não sendo admissível à derrota, além de sentirem envergonhados quando pensam na possibilidade de derrota para tal adversário. Alguns atletas se sentem mais confiantes por analisarem o adversário e sentirem que é boa a probabilidade de vitória, outros se sentem desmotivados a jogar por acharem que a vitória está garantida, sentem-se confiantes e já pensam no próximo jogo, entram na quadra por obrigação. Quando são atletas com personalidade agressiva a torcida contra aumenta a motivação pelo nível psicológico, onde estes voltam sua energia contra o público que não quer seu sucesso, querendo mostrar para os mesmos força e poder (BUTT, 1987 apud MORENO e MACHADO, 2005).

Psicologia do esporte no Brasil

Foi em 1954 que o psicólogo João Carvalhaes iniciou um trabalho com árbitros no Brasil, no Departamento de Árbitros da Federação Paulista de Futebol. Logo depois, iniciou um trabalho com jogadores do São Paulo Futebol Clube, permanecendo por 17 anos, e também acompanhou a Seleção Brasileira de Futebol rumo à Copa de 1958. Naquela época a psicologia não era legalmente reconhecida como profissão no Brasil. Esse marco histórico foi o contato inicial da psicologia do esporte no país. Depois desse episódio, muitas outras coisas aconteceram para que a psicologia do esporte fosse estruturada e conquistasse seu espaço na história e na área de atuação. No entanto, a falha relacionada a rejeição e falta de conhecimento pode ser obviamente notada.

A carência de conhecimento e prática da psicologia do esporte afeta de maneira significativa, o rendimento e desenvolvimento dos atletas. Dificultando o alcance de metas e desempenho adequado para conquistas grandiosas. A psicologia do esporte,





portanto, tem desbravado seu campo recentemente, principalmente no Brasil e os anos 90 foram o marco da introdução do esporte como ferramenta social no país. Assim como o Brasil se mostra uma nação desigual socialmente, o esporte, como reflexo, está indo pelo mesmo caminho, pois, ao ser um grande fenômeno de massas, passou a ter como prioridade a rentabilidade e mercantilização.

Pela constituição Federal, o esporte é um direito garantido a todos os brasileiros, porém a realidade o traz como uma ferramenta elitista. Cada vez mais Ong's tem procurado realizar um trabalho através do esporte, e este, visto de uma maneira sócio-política, pode ser um instrumento de interpretação da realidade. Por muito tempo a psicologia foi considerada altamente elitista e um serviço que poucos tinham acesso, mas com a popularização das faculdades do curso no país e vários profissionais se formando, houve uma, pequena, massificação do serviço, o que fez com que outras classes sociais fossem atingidas e o lado social da população fosse observado. Dentro da psicologia do esporte está se vivendo o mesmo processo. Devemos fazer psicologia, não para nos conhecermos, ou entendermos os mistérios humanos, mas para termos um compromisso com a realidade brasileira e olharmos para a sociedade. Algo importante para se elencar é que assim como há má distribuição de renda e desigualdade nas áreas do país em geral, também há na distribuição de renda para o esporte.

Sabemos que a desigualdade que vivemos atualmente tem raízes na nossa história e por isso deve-se buscar políticas públicas que sejam de interesse da classe trabalhadora, o que fará com que a exclusão social diminua em todas as áreas, inclusive no esporte.

O esporte hoje é considerado um dos maiores fenômenos sociais da modernidade. Reconhecido como uma forma elementar de socialização, até uma variedade profissional, o esporte compõe o imaginário social, sendo identificado por elementos, como força, superação de limites, vitória e supremacia quanto valores próprios, refletindo assim o modelo social vigente.

Dentro disso, surge no pensamento popular que qualquer um pode alcançar o sucesso, desde que se esforce, que todos tem chances iguais. O esporte, então surge como sendo a salvação para a pobreza e para marginalidade, além de se tornar um ótimo veículo de propaganda de projetos sociais que objetivam a inclusão social. A realidade não se mostra dessa forma. No esporte existem diversas classes sociais, assim como diversas deficiências.





Considerando as manifestações sociais que necessitam de cuidados especiais, o mundo do esporte abarca atletas com problemas com álcool e drogas, dificuldades com aposentadoria, preconceito e discriminação, entre outros problemas graves. Por isso, projetos que envolvem o esporte tem apresentado crescimento.

Dentro desse contexto, entra o psicólogo do esporte, buscando trabalhar com crianças e adolescentes, bem como projetos sociais para procurar desenvolver também trabalhos de orientação completa, que abrange noções de higiene, gravidez precoce, stress, prevenção antidrogas e adolescência, além de procurar garantir uma convivência sadia em sociedade, salientando a importância dos trabalhos em grupos principalmente advindos das comunidades que concentram altas taxas de vulnerabilidade social, que se tem assistido, passam por um programa mais abrangente que reúne educação, saúde e bem-estar.

Considerações finais

Diante desta análise teórica, podemos observar que apesar de a psicologia do esporte ser uma área nova do conhecimento, nos deparamos com a escassez desses profissionais em atuação dificultando essa evolução e o reconhecimento dessa área enquanto profissão. Esse fato pode tornar, na maioria das vezes, um trabalho com pouca credibilidade perante a necessidade de um profissional nesta área do esporte.

Sendo assim, o profissional nesse âmbito do conhecimento, perpassa diante desse desafio, no sentido de ter que exercer diferentes funções dentro dessa área, na busca incessante de atingir o seu principal objetivo: um melhor desempenho esportivo e a estabilidade emocional desses atletas.

Referências

BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: p.62, 2003.

GALEANO, E. **Futebol ao sol e sombra**. São Paulo: L&PM, 1979.

MACHADO, A. A. (1997). **Psicologia do Esporte: sua história**. Psicologia do Esporte: temas emergentes, 1 / organizador Afonso Antônio Machado. – Jundiaí: ÁPICE p.18.



MORENO, Ricardo Macedo; Machado, Afonso Antonio. **A psicologia do esporte no tênis de campo: uma análise da variável motivação.** Revista Digital EFDeportes. Buenos Aires.n 88. Set. 2005

PESCA, A. D., & CRUZ, R. M. (2011). **Estudos de autoeficácia em psicologia do esporte.** Revista de Psicologia, (1)

WEINBERG, R., & GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte.** Porto Alegre: ARTMED. P.28, 2001.

WEINBERG, R.S, & GOULD, D. (2008). **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre, RS: Artmed





AGRADECIMENTOS

O corpo docente do curso de Educação Física e a Comissão Organizadora do IV Simpósio de Educação Física agradece a participação dos estudantes que participaram do evento, especialmente os do curso de Educação Física da UNIFIMES, e estende os agradecimentos ao núcleo de compras da instituição, pelo suporte e apoio na aquisição dos materiais, à assessoria de comunicação (ASCOM) e departamento de informática (DEINFO), pelos serviços prestados, às diretorias, Pró-reitorias e Reitoria da UNIFIMES, bem como todos os parceiros que colaboraram para a realização de mais esse evento de extensão.

Prof. Dr. Evandro Salvador Alves de Oliveira

Profa. Dra. Priscila Chediek Dall'Acqua

Comissão Científica do IV Simpósio

