



FACULDADE VALE DO SALGADO
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA

ANAIS

SEMANA ACADÊMICA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
Avanços Científicos em Educação Física
e Ciências do Esporte

ICÓ – CE

2016

Av. Monsenhor Frota, 609 - Centro, Icó – Ceará - Brasil
Fone: (0xx88) 3561 – 2760 – CEP: 63430-000
CNPJ Nº. 033.382.61/0001-04
Site: <http://www.fvs.edu.br/#> - Email: semanaacademicaedf@fvs.edu.br

ISBN 978-85-67203-13-3

APRESENTAÇÃO

É inegável o crescimento em que a Educação Física, vem apresentando ao longo dos últimos anos. Do empirismo, à prática pedagógica mais alicerçada, da informalidade, ao planejamento e aprofundamento no rigor científico, filosófico e cultural. Apesar de ainda, não se configurar como um campo de investigação científica específica, a profissão, já apresenta nos seus mais diferentes aspectos, uma área acadêmico profissional, com particularidades que a distinguem de outras profissões. Apropriando-se, de diferentes ciências, filosofias e estudos, para repensar, sua intervenção e profissionalidade. No intuito de garantir, a reflexão dos seus saberes e condutas, à uma construção de conhecimento, cada vez mais sólida.

A práxis profissional em Educação Física, vem se desenvolvendo, através, dos incontáveis esforços, por parte de diferentes pensadores e/ou estudiosos, quer seja, da área da Cultura Corporal de Movimento, ou Cultura de Movimento, bem como, da vertente Biodinâmica, que com suas contribuições acadêmicas, vem redesenhando as perspectivas de crescimento da profissão, a nível de Brasil e de mundo, apresentando a todos, um novo e possível caminho a ser percorrido. Em particular no Brasil, um país cercado pelas desigualdades sociais, problemas políticos e econômicos, que ecoam nos diversos continentes, e surpreende as culturas mais longínquas.

País, de possibilidades diversas, e oportunidades muito distintas, fazer florescer um campo de conhecimento, marcado pelo preconceito, historicamente construído, por uma sociedade capitalista, não constitui uma tarefa nada fácil, de planejar, muito menos de executar. Mesmo para aqueles mais preparados. A sociedade, ainda conhece uma Educação Física, resultante da revolução industrial, do século XVIII e XIX, e que ainda, em dias atuais, insiste em relacioná-la a valorização da força e do potencial produtivo, dos indivíduos, ou supervalorizar a conquista de medalhas e troféus olímpicos, com o objetivo de elevar a nação, para uma potência esportiva de elite. O que dificulta o ressignificado, da área, que vem sendo discutido, ao longo do século XXI, no que tange, a sua alta produção científica.

Os avanços científicos em questão, na contemporaneidade, vem revelando, que deve-se considerar o ser humano, dentro de uma compreensão, muito mais abrangente, em que não se separa, mente e corpo, não mais, considera-se esse dualismo. E sim, uma concepção mais holística, que é a constituição do todo, e não somente, a soma das suas partes, em virtude, da formação integral do ser humano. Desde a consciência cidadã, até a mudança de comportamento e hábitos de vida. Percebe-se, então, o aperfeiçoamento das intervenções em Educação Física e Ciências do Esporte, através da investigação das necessidades atuais da comunidade, em que está inserida, nas mudanças dos padrões estéticos e de saúde, bem como da educação através

do esporte, do estímulo à prática da atividade física, dentre outros. Na certeza que, todos esses fatores, pode sim, contribuir de forma consistente, para a melhoria da qualidade de vida, de todo um povo, nas mais díspares condições sociais.

Temos ainda muitos desafios, a serem vencidos, muitas dificuldades a serem superadas, porém, o caminho para as soluções já foi apresentado. A continuidade deste processo, desta nobre tarefa, é de responsabilidade, de toda uma geração de alunos e profissionais, comprometidos com a reformulação de uma Educação Física, mais preocupada com o ser humano, em toda sua essência, e não segregando-o por atributos físicos, sociais, políticos ou econômicos. Mas, integrando valores e princípios, capazes de modificar, sua consciência e seu comportamento, atuando de forma mais crítica e reflexiva em sua sociedade.

Luiz Martiniano Ferreira Neto

Coordenador do Curso de Educação Física - FVS

COMISSÃO ORGANIZADORA

Coordenação Geral

Profº Luiz Martiniano Ferreira Neto – Presidente
Profº Cicero Cleber Brito Pereira
Profº Evandro Nogueira de Oliveira

Comitê Científico

Profº Cicero Cleber Brito Pereira – Presidente
Profº Luiz Martiniano Ferreira Neto
Profº Evandro Nogueira de Oliveira
Profº Marcos Antônio Araújo Bezerra
Profº. José Hildemar Teles Gadelha
Profº. Renan Costa Vanali

Organização dos anais

Profº Evandro Nogueira de Oliveira- Presidente
Profº Cicero Cleber Brito Pereira

PROGRAMAÇÃO

Dia 07 de novembro de 2016

07:30 – Palestra de abertura: Avanços científicos em Educação Física e Ciências do esporte.

Palestrante: Prof. Me. Richardson Dylsen de Souza Capistrano

8:30 – A prática de musculação para idosos

Ministrante: Prof. José Hildemar Teles Gadelha

13:30 – Jogos e brincadeiras na escola

Ministrante: Prof^o Esp. Evandro Nogueira de Oliveira

Dia 08 de novembro de 2016

07:30 – Primeiros socorros em Educação Física escolar

Ministrante: Prof^o. Esp. Cicero Rodrigo da Silva

13:30 – Nutrição esportiva na prática de musculação

Ministrante: Nutricionista Esp. Pedro Jorge Guedes

Dia 09 de novembro de 2016

07:30 – Atividades físicas para pessoas com deficiência no ambiente escolar

Ministrante: Prof. Esp. Renan Costa Vanali

13:30 – Mini atletismo escolar

Ministrante: Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra

Dia 10 de novembro de 2016

07:30 – Apresentação de resumos

13:30 – A Ginástica localizada e sua aplicabilidade em ambiente escolar e academias

Ministrante: Prof. Me. Dioneide Pereira

SUMÁRIO

PRÁTICAS PEDAGÓGICAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PERCEPÇÃO, SATISFAÇÃO E INFLUÊNCIA MÍDIÁTICA SOBRE A IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.....	8
A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO NA VISÃO DOS DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO UNIVERSITARIO DR. LEÃO SAMPAIO.	9
CONCEPÇÃO DE CORPO E QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA.....	11
DANÇA ESCOLAR: UMA POSSIBILIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	12
JOGOS COOPERATIVOS COMO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DE ESCOLARES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO.	13
A IDENTIDADE SOCIAL DO PERSONAL TRAINING NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE IGUATU/CE	15
A PERCEPÇÃO DO CORPO DOCENTE DAS SÉRIES INICIAIS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DA CIDADE DE IGUATU/CE PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL.....	17
ATIVIDADES CIRCENSES COMO POSSIBILIDADES PARA CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	18
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CORPOREIDADE E A PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL	20
O ENSINO DA DANÇA COMO CONTEÚDO ESCOLAR.....	22
A INFLUÊNCIA DA CULTURA RELIGIOSA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDCAÇÃO INFANTIL	24
“SER OU NÃO SER, EIS A QUESTÃO”: A CONSTITUIÇÃO DO PROFESSOR FRENTE AOS DILEMAS DO SÉCULO XXI.	26
EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO INFANTIL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO28	
ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE IGUATU-CE	29
ESTAGIO SUPERVISIONADO NO ENSINO FUNDAMENTAL II: METODOLOGIA APLICADA PELO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	31
“ESPELHO, ESPELHO MEU”: UMA ANÁLISE DAS CONCEPÇÕES DE CORPO À LUZ DA MÍDIA.....	33
ESPORTE EDUCAÇÃO: O FUTSAL COMO ELEMENTO MEDIADOR NO PROCESSO DE INCLUSÃO.....	34
A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.....	36
O ENSINO DA DANÇA PARA A PESSOA IDOSA.....	38

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

ANÁLISE DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA, PRESSÃO ARTERIAL E ESTADO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS.....	40
A REPRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE.....	42
A INFLUÊNCIA DO SEDENTARISMO NO FAVORECIMENTO DO ESTADO DE SOBREPESO E OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO.	44
QUALIDADE SUBJETIVA DO SONO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	46
ANÁLISE DOS OBJETIVOS, FREQUENCIA E HÁBITOS De praticantes DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA ENERGY DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.	48
ADOLESCENTES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: SAÚDE, ESTÉTICA OU INSERÇÃO SOCIAL?	49
NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE ALUNOS PRATICANTES DE HANDEBOL DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE- CE.....	50
NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL EM IDOSOS CADASTRADOS NO PROGRAMA SOCIAL DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.LEÃO SAMPAIO.....	52
ANÁLISE DO PAPEL DAS ACADEMIAS CREDENCIADAS DE JUAZEIRO DO NORTE, NA INCLUSÃO DO IDOSO NA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS	55
QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ESCOLA FEDERAL DO CEARÁ	57
OS BENEFÍCIOS DE SE TRABALHAR A GINÁSTICA GERAL NO ENSINO FUNDAMENTAL PARA A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA DE ORÓS-CE.....	59
OS FATORES DETERMINANTES PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS EM ESTADO DE SOBREPESO E OBESIDADE. UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO.....	61
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO PROJETO BEM VIVER NO PARQUE	63
O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FERRAMENTA PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO	65



PRÁTICAS PEDAGÓGICAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA



PERCEPÇÃO, SATISFAÇÃO E INFLUÊNCIA MIDIÁTICA SOBRE A IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.

Alana Gomes da Silva¹, Andressa Monalisa de Oliveira Silva², Cícero Rodrigo da Silva³, Cicero Idelvan de Moraes⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: alanaslv@hotmail.com

² Profissional de Educação Física. E-mail: amonalisa89@gmail.com

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

Este estudo tem como objetivo Identificar a satisfação corporal, percepção do tipo físico ideal para o sexo oposto e a influência da mídia na imagem corporal em estudantes da E E F Dr. Edvard Teixeira Férrer da cidade e Juazeiro do Norte – CE. Trata-se de uma Pesquisa quantitativa, descritiva, de campo, com corte transversal. A População foi constituída por estudantes do 8º e 9º ano, na faixa etária de 12 e 17 anos. A amostra foi composta por 114 alunos de ambos os sexos sendo 59 masculino e 55 feminino. O IMC foi mesurado através de uma Balança G.Tech Glass 7, a estatura medida através de uma Fita Métrica de 2 metros, fixada à parede. Foi apresentada aos participantes a escala de silhueta de Stunkard et al. e solicitou que identificassem qual a silhueta do seu corpo e com qual gostariam de parecer. Verificou-se que 32% dos alunos estão satisfeitos com o seu corpo, 31% está satisfeito, mas faz algo para mudar, 37% estão insatisfeitos. Em relação ao tipo de silhueta, 49,7% optou a tipo 2, seguido por 29,7% com a tipo 3 e 20,6% com a tipo 1. Para a silhueta ideal, a tipo 2 ficou com 42,1%, seguida dos tipos 3 e 4 com 29,8% e 28,1% respectivamente. Quanto ao sexo oposto, 40,3% apontou a tipo 3 como preferencial para ambos os sexo, 35,1% a tipo 2 e 14% a tipo 3. Em relação a influência mídia na Imagem Corporal, o estudo mostrou que 56,1% se baseiam em pessoas que estão constantemente presentes nesse meio e 43,9% não sofrer nenhuma influência. Conclui-se que a maioria encontra-se satisfeitos com o peso corporal atual, porém, mesmo estando satisfeitos fazem algo para poder mudar. Quanto a silhueta atual, o que mais se fez presente foi a tipo 2, seguida da tipo 3. Para o sexo oposto a silhueta tipo 3 foi presencial.

Palavras-chave: Imagem corporal. Silhueta Física. Influência da Mídia. Percepção Corporal.

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO NA VISÃO
DOS DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO UNIVERSITARIO
DR. LEÃO SAMPAIO.**

Gabriela Gomes de Oliveira Bezerra¹, Sâmia Rafaela do Nascimento², Cicero Idelvan de Moraes³, Cícero Rodrigo da Silva⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: gabriela.o.bezerra@gmail.com

² Profissional de Educação Física. E-mail: samiarafaela2011@hotmail.com

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

O esporte é uma manifestação cultural que vem ganhando força ao longo dos anos, principalmente quando este se relaciona com o alto rendimento e a qualidade de vida. Sendo tão apreciado acaba ganhando espaço perante a sociedade e como tudo que tem destaque torna-se o centro das atenções dos meios de comunicação e da população. Desse modo O esporte é tratado por vários autores como um fenômeno sociocultural, sendo considerado um patrimônio da humanidade. Abordou-se no decorrer deste trabalho os aspectos que envolvem a mídia como componente de transmissão esportiva relacionando-a como possível influenciadora do crescimento do desporto. Neste estudo buscou-se verificar a visão dos docentes de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio sobre a influência dos Meios de Comunicação Social no desenvolvimento Esportivo. A metodologia abordada foi o estudo de Campo, descritiva- exploratória, de abordagem qualitativa e quantitativa com corte transversal. Sendo o instrumento da coleta de dados um questionário contendo 14 questões com perguntas abertas e semiabertas. Os dados foram analisados de acordo com as abordagens quantitativas e qualitativas. Com os resultados pudemos identificar a visão dos Profissionais quanto à influência da Mídia no desenvolvimento esportivo, ressaltando que 93% dos participantes enfatizam este segmento como influenciador do crescimento do desporto. Ao longo do trabalho discutiram-se os pontos positivos e negativos na cobertura dos grandes eventos esportivos, a possibilidade de utilizar os Meios de Comunicação como recurso metodológico nas aulas de Educação Física, bem como a importância da formação profissional para que possamos promover debates acerca do tema Educação e Mídia, e não apenas Esporte/Mídia. Conclui-se contudo que cabe primeiramente aos Professores a busca pelo reconhecimento profissional, de modo que possamos reiterar o esporte dentro da cultura corporal do movimento que integra a Educação Física, tanto no ambiente escolar, como fora dele. Importante compreendemos que para termos reconhecimento

profissional é necessário alavancar muitos debates sobre nossa área, derrubar mitos que foram impostos a profissão e que permeia por vários anos. Cabe, portanto, aos profissionais mostrar o quanto é importante sua atuação e esclarecer a população o significado de se praticar atividade física. Só poderemos então alcançar este objetivo se nos dedicarmos a debater sobre o tema, assim estaremos promovendo o desenvolvimento esportivo através da mídia e da própria categoria em detrimento da Educação Física.

Palavras-chave: Meios de comunicação. Educação Física. Professores.

CONCEPÇÃO DE CORPO E QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA

Keller Maria Sousa¹; Alan Gualberto de Sousa²; Joyce Maria Leite e Silva³.

¹Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA; E-mail: kellymary36@hotmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA; E-mail: alanguualberto10@gmail.com

³Professora do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA; E-mail: joyceleite14@hotmail.com

RESUMO

Se tratando da concepção de corpo é possível diagnosticar as distintas definições idealizadas pela humanidade e pela mídia, transmitindo a imagem de estereótipos perfeitos, no qual influencia principalmente jovens, que são alienados pela vaidade. Na escola, é visível os distintos padrões corporais o que pode influenciar no convívio social, trazendo vários riscos no que diz respeito à saúde física e psicológica dos alunos, afetando assim as diversas dimensões humanas, como, a cultura, a religiosidade, a educação, a etnia, o gênero, o nível socioeconômico, dimensões pelos quais os indivíduos se estruturam perante a sociedade, base para o desenvolvimento e evolução, interferindo na qualidade de vida. Tendo isso em vista, objetiva-se com este estudo, verificar a concepção de corpo e qualidade de vida dos estudantes do ensino médio de uma escola da rede pública da cidade de Iguatu-Ce. Caracteriza-se por ser uma pesquisa qualitativa de cunho descritivo. A coleta de dados foi realizada com trinta e três alunos do ensino médio, sendo quinze do sexo feminino e dezoito do sexo masculino onde foi utilizado um questionário semi estruturado produzido pelos autores com perguntas subjetivas para que pudessemos compreender o entendimento dos alunos sobre concepção de corpo e qualidade de vida. Foi realizada discussão de ideias a partir das respostas emitidas pelos alunos, que foram comparadas com citações de alguns estudos, como, Oliveira (2015) e Evangelista (2015). Concluindo-se assim que, os alunos têm uma concepção de corpo não satisfatória, onde relatam que não estão satisfeitos com seus corpos e que se possível, mudariam algo no corpo utilizando métodos abusivos e não-abusivos, como também relatam que não possuem uma boa prática de atividade física diária no qual podem ser classificados como sedentários de acordo com a OMS, e que, no geral, sua saúde está de boa a moderada, sendo que isso tudo não influencia nas suas relações sociais, porém, com os resultados supracitados, os mesmos não possuem uma qualidade de vida adequada.

Palavras-chave: Concepção de corpo. Qualidade de vida. Estudantes.

DANÇA ESCOLAR: UMA POSSIBILIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Annye Charmeny Ferreira Lima¹; Luciana Feitosa Bandeira²

¹ Graduada no Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA e Graduada em Pedagogia na Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA.

E-mail: annyecharmeny@yahoo.com.br

² Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri (URCA)

E-mail: hfeitosa@hotmail.com

RESUMO

A dança é uma manifestação cultural que reúne movimento corporal, música, ritmo, expressão e sentimentos variados para quem dança. Surgiu a partir da necessidade do homem expressar suas emoções e se comunicar. Como forma de arte, é capaz de comunicar e transmitir valores e sensações estéticas. Cada vez que se dança envolvem-se os sujeitos, os contextos sociais, as emoções, as percepções e ideias diferentes. Por meio do ensino da dança na escola, o professor pode abordar elementos centrais para a compreensão da heterogeneidade étnica e cultural da própria sociedade brasileira presente nas manifestações de dança, e como essa diversidade contribuiu para o surgimento de manifestações variadas de dança no território nacional e assim entender como se constituíram, quais suas origens de determinados movimentos, vestimentas e músicas. Assim justificou-se esse trabalho no intuito de levantar dados que irão contribuir de forma relevante para inserir a dança escolar no município de Acopiara, sendo fundamental para esclarecer aos futuros pesquisadores sobre o tema, agilizando o processo de busca de informações, bem como ao elucidar aos futuros educadores sobre algumas interpretações enviesadas sobre a dança na escola. O objetivo da pesquisa foi compreender como a dança se apresenta no contexto escolar, quer seja nas aulas de educação física ou mesmo em projetos extracurriculares de cunho pedagógico no Ensino Fundamental II. A pesquisa é caracterizada como qualitativa e exploratória. Para a coleta de dados foi aplicada uma entrevista semiestruturada e observações assistemáticas com 08 (oito) professores do Ensino Fundamental II, os mesmos participaram e responderam às entrevistas relacionadas à formação e vivência dos professores, além da conceituação da dança, inserção e contribuição da dança na escola. Os dados obtidos foram coletados, analisados, interpretados e distribuídos em 04 (quatro) categorias de análises. Para uma maior confiabilidade na segurança e utilização dos dados na pesquisa, fez parte, no dia da entrevista, a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), baseado nos preceitos regidos pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466, de 12 de Dezembro de 2012. Concluiu-se que as danças na escola estão mais em projetos pedagógicos extracurriculares do que nas aulas de Educação Física, estando presente em datas comemorativas, onde há sempre a interação professor aluno, entretanto, não limitando a expressão corporal dos educandos. Desta forma esta pesquisa poderá subsidiar futuros trabalhos e contribuir para ampliar o estudo sobre a temática.

Palavras-chave: Dança. Educação Física. Ensino Fundamental II.

JOGOS COOPERATIVOS COMO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DE ESCOLARES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO.

Cícera Daniela Silva Duarte¹; Daniela Alves da Silva²; Herilania Ribeiro
Fernandes³; Renan Costa Vanali⁴

Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado. E-mail: dannisilvaac@gmail.com.

Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado. E-mail: danielalvesilva1998@gmail.com;

Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado. E-mail: herilniafernandes77@gmail.com.

Docente do Curso de licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio; Professor do curso de Educação Física da faculdade vale do salgado. E-mail: renanvanali@fvs.edu.br

RESUMO

Os Jogos Cooperativos surgiram em reação à existência de uma excessiva valorização dada ao individualismo e competição na sociedade moderna, principalmente na cultura ocidental. Em síntese, é possível perceber que os jogos cooperativos apresentam possibilidades e limitações, permitindo, em conjunto com outras ações, que o desenvolvimento das práticas cooperativas, no ambiente escolar, possa se estender ao convívio social mais amplo. Os mesmos promovem a união entre as pessoas e a confiança, compreendendo-os como uma atividade fundamentada principalmente na aceitação, no envolvimento e na diversão. Assim, esses jogos configuram-se em uma estrutura alternativa, segundo a qual as pessoas jogam com e não contra o outro. Os jogos de forma recreativa possibilita a criança evoluir no domínio de seu corpo, crescendo e aprimorando suas capacidades de movimentos, superando dificuldades, conquistando novos espaços, conseguindo enfrentar novos desafios motores, cognitivos e afetivos. Objetivo do presente trabalho é verificar como os jogos cooperativos contribuem para o desenvolvimento motor de escolares. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, foram analisados 09 artigos científicos, com publicações que variam entre 1999 a 2007, entre os meses de outubro e novembro de 2016. Os descritores utilizadas foram: Jogos Cooperativos, Desenvolvimento Motor e Educação Física. Como resultados destacam-se que o jogo cooperativo busca aproveitar as condições, capacidades, qualidades ou habilidades de cada indivíduo e aplicá-las em um grupo em prol de um objetivo comum, gerando assim motivação, alegria, participação, respeito às diferenças, união, criatividade, atitudes de empatia,

solidariedade, comunicação e assim por diante. Pode-se concluir que por todos os benefícios supracitados que os Jogos Cooperativos proporciona, a sua utilização como instrumento pedagógico nas aulas de Educação Física Escolar pode contribuir de forma significativa para um bom aprimoramento no desenvolvimento motor da criança como um desenvolvimento de forma integral, sendo bastante relevante este conteúdo e deve ser abordado com maior notoriedade pelos professores.

Palavras-Chave: Jogos Cooperativos. Desenvolvimento Motor. Educação Física.

A IDENTIDADE SOCIAL DO PERSONAL TRAINING NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE IGUATU/CE

Francisco Felipe Gomes Feitoza¹; Gildecarlos Bezerra Nogueira²; Ricardo Henrique Moraes de Jesus³; Victor Oliveira Silva⁴; Grayce Gonçalves Valdevino de Sousa⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: fell.ed.f.2014@gmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: gildecarlosbezerra@gmail.com

³Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: ricardoxdrhm@hotmail.com

⁴Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: victoroliveira_educadorfisico@hotmail.com

⁵Professora do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: graycevaldevino@hotmail.com

RESUMO

O referido estudo foi realizado com profissionais atuantes nas academias de musculação da cidade de Iguatu, visto que estes, atualmente, encontram-se em ascensão, tendo como principal objetivo investigar o perfil social do Personal Training, visando à compreensão de suas características sociais, relacionando suas especificidades profissionais, bem como verificando se existem corroborações com os demais colegas de profissão. A ideia de investigar em tal âmbito surge pelo crescente aumento desses profissionais, bem como os espaços onde a musculação é praticada junto com os praticantes que almejam objetivos diversos, como, estética, promoção da saúde e adesão à prática diária de exercícios físicos. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, logo, utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário semiestruturado, aplicado a nove (9) profissionais, cinco (5) do sexo masculino e quatro (4) do feminino, encontrando-se na faixa etária de vinte e cinco (25) a trinta (30) anos, todos em diferentes academias na cidade de Iguatu/CE, cujo critério de inclusão foi estar formado e legalmente credenciado no CREF (Conselho Regional de Educação Física); quanto ao de exclusão, aqueles que não responderam na íntegra as devidas perguntas, bem como a sua recusa. A análise de dados deu-se por categorização, obedecendo à resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), da seguinte forma: Razão da escolha de ser Personal; Preparo da Universidade; Atualizações do Profissional; Ética; Perspectivas e Satisfação com a Profissão; Percepção da Relação Professor-Aluno. Observou-se a partir dos resultados que tais profissionais optaram atuar neste âmbito por conveniência, no entanto, estes não obtiveram uma formação acadêmica satisfatória, por vezes, relataram estar sempre em constante atualização para uma melhor capacitação no âmbito de Personal; e, todos mantêm sempre uma postura ética adequada para com seus clientes e colegas de profissão; a maioria relatou estarem realizados no que se diz respeito à carreira, com uma visão de ascendência da profissão em questão; por fim, todos afirmam também manter uma relação mútua de amizade com seus clientes. Concluindo, o trabalho profissional do Personal Training possibilita

diversos fatores benevolentes e significantes à sociedade, tais como, uma vida mais saudável, estética corporal, interações sociais etc. E assim, além de aspectos biológicos, nota-se a intervenção em aspectos psicológicos e sociais afins. Sugere-se para futuros estudos, uma maior amostra, análise quantitativa acerca das perspectivas dos profissionais para com a profissão.

Palavras-chave: Perfil Social; Personal Training; Exercício Físico; Sociedade.

A PERCEPÇÃO DO CORPO DOCENTE DAS SÉRIES INICIAIS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DA CIDADE DE IGUATU/CE PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

Francisco Felipe Gomes Feitoza¹; Alexandre Ricarte Silva²; Cícero Rodolfo Almeida Cardoso³; Gabriel Bezerra Vieira Lima⁴; Grayce Gonçalves Valdevino de Sousa⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: fell.ed.f.2014@gmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: ale.ricarte.edfisica@gmail.com

³Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: rodoxgodofwar@hotmail.com

⁴Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: gabrielalucardlima@gmail.com

⁵Professora do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri; E-mail: graycevaldevino@hotmail.com

RESUMO

O ensino fundamental é uma parte integrante da educação básica, dividindo-se em fundamental I e II. Seu currículo é bastante abrangente, na qual se visa a preparação do indivíduo para a vida cidadã, todavia, a educação física é parte eminente neste processo, visto que a mesma, além de instrumento de auxílio ao desenvolvimento motor da criança, compreende-se também como uma ferramenta de subsídio à formação do cidadão, visando seus aspectos psicomotores, afetivos e sociais. A partir do tal, surgiu o seguinte questionamento: será que a ausência da Educação Física nas séries iniciais contribui de forma negativa no processo de formação das crianças? O presente estudo é estruturado em forma de relatório-artigo, na qual expuseram-se todas as experiências vivenciadas nas regências oriundas ao Estágio Supervisionado II - Ensino Fundamental I -, cujo o principal objetivo da pesquisa foi investigar o pensamento dos professores (a) com relação à falta do profissional de Educação Física nas séries iniciais. Trata-se de uma pesquisa de cunho qualitativo exploratório, realizada em uma instituição pública da cidade de Iguatu/CE, nas quais, utilizou-se como instrumento para coleta de dados um questionário semiestruturado, e para tanto, o público alvo foi o corpo docente da escola em questão, logo, a análise de dados deu-se por categorização, precedendo-se ao método dialético, para interpretação destes, obedecendo à resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Após a análise, observou-se que ambas opuseram a essa realidade, demonstrando conhecimentos prévios em conjunto de uma breve preocupação sobre a inerência desta disciplina em toda a educação básica. Concluindo, ressalta-se que a vivência de estágio trouxe vivências diversas, dentre as quais, desafios a serem superados, bem como, excelentes vantagens, fatores estes que o tornam eminentemente importante no processo de formação e atuação no magistério; e ainda, nota-se que a Educação Física nas séries iniciais é tão importante para o processo de formação da criança quanto às demais, sendo sua ausência um fator comprometedor neste preceito.

Palavras-chave: Estágio; Ensino Fundamental I; Educação Física; Corpo Docente.

ATIVIDADES CIRCENSES COMO POSSIBILIDADES PARA CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

José Ivan Brigido Pinheiro¹; José de Caldas Simões Neto²

¹Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO. E-mail: ivan-brigido@hotmail.com

²Mestrando em Educação pela *Anne Sullivan University* - ASU, Linha de Pesquisa Sujeito, Formação e Aprendizagem - Pesquisador pelo Grupo de Estudo Educação Física, Lazer e Sociedade e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física no Centro Universitário Dr. Leão Sampaio E-mail: josecaldas@leaosampaio.edu.br

RESUMO

Quem nunca sonhou em ser um trapezista ou um acrobata, mágico ou palhaço? O presente estudo pretende entrar no universo lúdico do circo para reunir elementos que possam possibilitar à junção das atividades circenses nas aulas de Educação Física escola. As atividades circenses se revelam como elementos de grande potencial pedagógico dentro do âmbito educacional em especial da Educação Física. As atividades circenses com cunho pedagógico têm o intuito de oportunizar aos educadores e educandos, possibilidade de ampliação dos valores culturais e dos movimentos a partir das manifestações lúdicas através das atividades circenses, ampliando a valorização da arte do circo para dentro da escola. A atividade circense contempla a liberdade, a criatividade e a motivação através das práticas corporais. Conhecer e reconhecer a presença da atividade circense na cultura do homem, não se restringe a uma análise apenas do conjunto de técnicas ou de sua multiplicidade de formas, e sim, reconhecer sua própria história. O principal objetivo do estudo é identificar as atividades circenses nas aulas de Educação Física na rede pública municipal de ensino da cidade de Juazeiro do Norte-Ce. O estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de campo com corte transversal e cunho quati-qualitativo. A população será composta pelas escolas e professores que ministram a disciplina de Educação Física no ensino fundamental da rede municipal de ensino da cidade de Juazeiro do Norte – Ce, e sua amostra será composta por conveniência selecionando os elementos supostos semelhantes à população e que estão disponíveis a participar da pesquisa. Será utilizado como instrumento da pesquisa um questionário para o professor e um roteiro de observação na escola, que irá abordar a temática de estudo da pesquisa. Como resultados preliminares podemos citar que o circo e as atividades circenses não são reconhecidas como conteúdos pedagógicos e sim apenas como entretenimento em eventos pontuais como o dia das crianças na escola, e pouco são selecionados para as aulas de Educação Física pelos professores, por não terem experiências ou vivências dessas atividades em sua formação.

Palavras-chave: Circo. Conteúdo. Ensino. Educação Física Escola.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CORPOREIDADE E A PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Nayane Braga Rodrigues¹, Jaqueline Leite Pereira², Ana Paula Pinheiro da Silva³; Aryane Fernandes de Melo⁴, Maria Rosângela Dias Pinheiro⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física – URCA Iguatu-CE; E-mail: nbr_profesora@hotmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física – URCA Iguatu-CE; E-mail: jakleite2013@gmail.com

³Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física – URCA Iguatu-CE; E-mail: paulinhapinheiro86@gmail.com

⁴Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física – URCA Iguatu-CE; E-mail: Fefehfernandes2@gmail.com

⁵Professora do Curso de Educação Física - URCA Iguatu-CE; E-mail: rosangelapinheiroigt@hotmail.com

RESUMO

O presente resumo é um relato de experiência elaborado a partir da prática da disciplina de Estágio Supervisionado I, realizado com crianças na faixa etária de dois a três anos em um centro de educação infantil do município de Iguatu-CE. Justifica-se esse estudo pela nossa vivência no estágio e por perceber empiricamente a contribuição e a importância das aulas de educação física na educação infantil, objetivando a corporeidade e a psicomotricidade através das atividades corporais propostas durante esse período para o desenvolvimento integral das crianças. O objetivo é relatar as experiências vividas no estágio e analisar a contribuição da educação física no desenvolvimento da corporeidade e da psicomotricidade das crianças na Educação Infantil. Apresentando a seguinte problemática: Qual a influência da Educação Física no desenvolvimento da corporeidade e da psicomotricidade dos alunos na Educação Infantil? Trata-se de uma pesquisa de campo de natureza qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, onde os sujeitos participantes da pesquisa foram quatro (04) professoras efetivas graduadas em educação física, pedagogia e história. O instrumento de coleta foi aplicado um questionário elaborado pelos estagiários, composto por cinco perguntas subjetivas tendo também anexado o TCLE. Na discussão, os sujeitos foram categorizados em letras e números com intuito de preservar a identidade dos participantes, tendo a cada resposta dada um comentário com uma citação referente. Uma das perguntas investigou-se quais as mudanças de comportamento, socialização e o brincar nas crianças depois das aulas ministradas pelas estagiárias. Encontraram-se os seguintes achados. **P1:** “não ocorreram mudanças”. **P2, P3, P4:** “As crianças apresentaram comportamentos diferentes, estão mais participativas e tendo iniciativas nas brincadeiras e contexto social”. Foi indagado também se as professoras se sentiam seguras para realizar movimentos corporais com os alunos, encontraram-se as seguintes respostas: **P1, P2, P3:** “às vezes sentem inseguras para desenvolverem atividades corporais”. **P4:** “Tem a segurança para pôr em prática seu plano de aula”. Na última pergunta foi questionado se as professoras concordam que o ensino da expressão corporal e atividade física sejam importantes na Educação Infantil. Todas as professoras responderam que sim. A expressão corporal e atividade física levam a criança ao mundo imaginário e

criativo, possibilitando a descoberta e o conhecimento do seu próprio corpo. Diante dos resultados, conclui-se que é de suma importância o ensino da corporeidade e da psicomotricidade na Educação Infantil, através de atividades corporais realizadas nas aulas de educação física visando o desenvolvimento cognitivo, sócio afetivo e psicomotor das crianças. Vale ressaltar também que a vivência do estágio supervisionado nos fez perceber que a aproximação do estagiário com o mundo real de ensino e com o contexto escolar representa um momento valioso de aprendizagem, pois além de conhecer a realidade escolar nos mostrou as dificuldades e os desafios enfrentados cotidianamente pelos professores durante a sua prática pedagógica assim, como também a enriquecedora experiência obtida proporcionada por essa fase.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado I. Educação Infantil. Educação Física. Corporeidade. Psicomotricidade.

O ENSINO DA DANÇA COMO CONTEÚDO ESCOLAR

João Lucas Pinto Matias¹; Douglas Alves da Silva²; Ivanessa Alves Vieira³;
Aenily de Oliveira Mendonça⁴; Mayara da Silva Eustaquio⁵.

1 Graduado em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri – URCA, campus Iguatu.

2 Graduado em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri – URCA, campus Iguatu.

3 Discente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA, campus Iguatu.

4 Discente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA, campus Iguatu.

5 Orientadora da pesquisa e Professora do Serviço Social do Comercio – Sesc.

RESUMO

Introdução: A dança nasceu desde as primeiras manifestações de comunhão do homem com a natureza, desde os tempos primitivos o homem dançava por diversos motivos como invocar seus deuses, fenômenos da natureza, homenagear seus chefes, treinar guerreiros e etc. A dança é atualmente trabalhada na escola de acordo com vários objetivos, dentre eles podemos destacar as atividades voltadas aos trabalhos de apresentações de festinhas escolares e/ou festivais elaborados para avaliarem níveis técnicos, postura ou até mesmo comparar alunos que dançam melhor ou pior. Neste sentido, muitos são os estudiosos que defendem a livre expressão da criança quando se é trabalhada a dança. Desde a precursora da dança moderna, Isadora Duncan, aos grandes estudiosos que interpretam o movimento fazendo com que seus estudos influenciem até hoje as metodologias que são trabalhadas. **Objetivos:** Diante do exposto a questão norteadora do nosso estudo foi qual a motivação dos alunos com a dança improvisação aplicada nas aulas de educação física? E o objetivo do trabalho foi analisar a dança improvisação nas aulas de Educação Física escolar como um fator de motivação intrínseca dos alunos para participação das aulas. **Metodologia:** A pesquisa trata-se de um estudo bibliográfico, pois reconhece e seleciona conhecimentos e informações a cerca de um problema ou hipótese já organizados e trabalhados por outro autor, colocando o pesquisador em contato com materiais e informações sobre determinado assunto, e do tipo descritivo, já que tem como característica observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem relação com outros fatores, nesse sentido fizera-se leituras de documentos, artigos, teses e trabalhos variados, os quais serviram como material para a obtenção de informações destinada à pesquisa. **Resultados/Discussões:** Dentro dos fatos elencados perceberemos a importância de se trabalhar a dança como conteúdo didático dentro das aulas de educação física visto que é uma atividade que pode ser trabalhada com faixa-etária diferente e de forma lúdica, como instrumento resgatando e valorizando a nossa cultura. As aulas de dança improvisação trabalham no aluno a criatividade, favorece uma sensação de liberdade de expressão e de movimentos que muitas atividades esportivas não contemplam. **Conclusão:** Diante dos resultados encontrados nesta pesquisa, e pela

perspectiva de inclusão da dança na escola, sugerimos que o professor de educação física conscientize a direção e os seus alunos na introdução desta modalidade na escola e no currículo.

Palavras- chave: Dança. Educação Física. Escola.

A INFLUÊNCIA DA CULTURA RELIGIOSA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Jaqueline Pereira Leite¹; Aryane Fernandes de Melo²; Ana Paula Pinheiro da Silva³; Nayane Braga Rodrigues⁴; Maria Rosângela Dias Pinheiro⁵

¹Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física – URCA Iguatu-CE;

E-mail: jakleite2013@gmail.com

²Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física – URCA Iguatu-CE; E-mail:

Fefehfernandes2@gmail.com

³Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física – URCA Iguatu-CE; E-mail:

paulinhapinho86@gmail.com

⁴Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física –URCA Iguatu-CE; E-mail:

nbr_profesora@hotmail.com

⁵Professora do Curso de Licenciatura em Educação Física – URCA Iguatu-CE; E-mail:

rosangelapinhoigt@hotmail.com

RESUMO

O presente resumo trata-se de um relato de experiência em decorrência da prática da disciplina de Estágio Supervisionado I, realizado com crianças da Educação Infantil, com faixa etária entre três a cinco anos, em uma escola privada no município de Iguatu-Ceará. Justifica-se este estudo a não participação voluntária observada por parte de algumas crianças em determinadas atividades rítmicas e expressivas, em detrimento da reclusão oriunda da religião. Objetivou-se identificar as possíveis intervenções pedagógicas que possibilitem a participação ativa das crianças nas aulas de Educação Física, assim como verificar o posicionamento da instituição perante a não participação das crianças em algumas atividades rítmicas e expressivas. Diante do pressuposto, surge a seguinte problemática: De que modo a cultura religiosa e suas proibições interferem no desenvolvimento psicomotor da criança? Trata-se de uma pesquisa de campo, qualitativa, de cunho exploratório e descritivo, onde os sujeitos participantes da pesquisa foram quatro (04) professoras efetivas graduadas em educação física e pedagogia. O instrumento de coleta foi aplicado um questionário elaborado pelas estagiárias, composto por quatro (04) perguntas subjetivas tendo também anexado o TCLE. Na discursão, todos os sujeitos foram representados por letras e números e deste modo, tendo a sua identidade preservada. Era atribuída a cada resposta uma citação que a aprofundava e proporcionava um embasamento significativo. Dentre as perguntas podemos ressaltar as seguintes: A ausência de determinadas dinâmicas interfere no rendimento do aluno? E acerca destes alunos, qual a sua postura enquanto professora/ coordenadora? Dentre as repostas dadas podemos destacar a seguinte que enquanto professora e instituição ambos respeitam a autoridade e a diversidade religiosa dos pais dos alunos, porém sem deixar de intervir de modo pacífico para que a criança possa ser estimulada nos seguimentos: afetivo, cognitivo, social e motor igualmente aos demais alunos. Diante dos relatos presentes no questionário constatou-se que há um crescimento significativo no índice de crianças que são privadas de determinadas atividades rítmicas e expressivas devido à religiosidade da família

e assim como a instituição, os professores tentam adotar medidas juntamente com a família afim de uma possível integração destes alunos com os demais de um modo geral nas aulas. Conclui-se perante as análises feitas que a não participação das crianças mediante a imposição dos pais, devido a dogmas religiosos nas atividades expressivas e rítmicas nas aulas de Educação física, acarreta-lhe um notório desconforto diante dos demais educandos e as torna exclusas e introspectivas, podendo vim causa-lhes um impacto negativo em seu desenvolvimento psicomotor e afetivo. Destaca-se a suma importância da prática do estágio supervisionado na comunidade acadêmica, pois lhes proporcionam a vivência da realidade e dos desafios inerentes ao magistério.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado I. Educação Infantil. Educação Física. Cultura Religiosa.

“SER OU NÃO SER, EIS A QUESTÃO”: A CONSTITUIÇÃO DO PROFESSOR FRENTE AOS DILEMAS DO SÉCULO XXI.

João de Sousa Rolim Neto¹; Carla Viviane dos Santos Oliveira²; Fábio Lopes da Silva³; Evandro Nogueira de Oliveira⁴; Cicero Cleber Brito Pereira⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física da Instituição Faculdade Vale do Salgado; E-mail: jnetoijk@gmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Instituição Faculdade Vale do Salgado; E-mail: vivianecarla181@gmail.com

³Estudante do Curso de Educação Física da Instituição Faculdade Vale do Salgado; E-mail: fabiofialho58@gmail.com

⁴Professor do Curso de Educação Física da Instituição Faculdade Vale do Salgado; E-mail: evandronogueira@fvs.edu.br

⁵Professor do Curso de Educação Física da Instituição Faculdade Vale do Salgado; E-mail: cicerocleber@fvs.edu.br

RESUMO

Há professores que vivem a sua profissão com alegria, pensam sua atividade docente num contexto de imprevisibilidade, isto é, o conhecimento vai sendo construído no movimento da realidade. O trabalhando de forma diligente, pode ajudar os alunos a se tornarem sujeitos críticos frente aos dilemas contemporâneos, entendendo melhor o mundo à sua volta, isto é preparados para viver em sociedade. No entanto, para outros professores ensinar é uma fonte de tensão capaz de quebrar seu próprio equilíbrio emocional. Cada turma, aluno, assunto, é uma ameaça imprevisível e muitas vezes essa relação de conflito constante torna a sala de aula um espaço de conflitos entre o professor e os alunos. Assim, consciente de que não vai ganhar a “luta”, o professor “nocauteado” espera o toque do sino que marca o fim de cada “round” de aula. Esses aspectos necessitam ser trabalhados no processo de formação do professor, pois o capacitará para fugir do estigma do “professor nocauteado” pelo processo de ensino. Por isso se faz necessário refletir sobre a constituição do ser professor e seus dilemas na contemporaneidade. A fundamentação teórico-metodológica está ancorada na Psicologia Sócio-Histórica. Este trabalho caracteriza-se por ser uma discursão teórica, a partir de revisão de literatura. Assim sendo, entendemos que o professor seja mediador do conhecimento, capaz de promover a autonomia e capacidade de analisar a realidade. Portanto, a formação de professores tem que apontar para práticas que estimulem a criatividade, e a sua capacidade de escolher e selecionar o que é relevante a sua práxis docente. A formação necessita estar ligada as necessidades individuais e sociais. Entendemos que o trabalho docente se constrói a partir de condições objetivas e subjetivas, compreender o processo educacional a partir dessa dialética é essencial. Neste contexto os conhecimentos pedagógicos nos permitem aplicar o conhecimento nas circunstâncias de cada contexto. O nível de profissionalismo para enfrentar este desafio depende de sua capacidade de

ler a realidade específica em que ele está inserido, para, deste modo reconhecer as particularidades de cada grupo, à luz dos debates mais universais. Assim sendo, o professor além de ensinar, é a pessoa que dispõe da possibilidade de organização da sua sala de aula. Tal ação implica uma tomada diferente de ensinar, como tarefas de trabalho de organização, a estrutura dos grupos, definir os objetivos, explicar as tarefas planejadas e sistemas de avaliação que usamos, etc. O movimento da realidade requer que analisemos o homem a partir de uma perspectiva sócio-histórica, levando em conta o seu processo de constituição. Com isso, rompe-se com a ideia de que o homem é um ser estático e o seu desenvolvimento acontece de forma linear.

Palavras chave: Professor. Constituição. Ensino. Sócio-Histórica.

EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO INFANTIL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Luciana Feitosa Bandeira¹; Annye Charmeny Ferreira Lima²

¹ Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri (URCA). E-mail: hfeitosa@hotmail.com

² Graduada no Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri e Graduada - URCA em Pedagogia na Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA E-mail: annyecharmeny@yahoo.com.br

RESUMO

A Educação Física nas séries iniciais de ensino é de fundamental importância, pois possibilita aos alunos a oportunidade de vivenciar e desenvolver suas habilidades motoras (saltar, correr, rolar, arremessar, chutar, rebater e quicar), através de um trabalho que incorpora de forma organizada as dimensões afetivas, cognitivas, socioculturais e motoras dos alunos. **Tem como objetivo geral analisar as** propostas de intervenção da educação física no ensino infantil. Justifica-se esse trabalho por perceber a fragilidade da falta do componente curricular da educação física no ensino infantil, pela inexistência do professor habilitado nessa etapa da educação básica, e também que esse estudo possa servir como embasamento teórico para outras pesquisas do gênero. Esta investigação foi realizada através de uma pesquisa de campo de cunho qualitativo e exploratório. Os sujeitos participantes da pesquisa foram vinte e nove (29) profissionais, que atuam nos Centros de Desenvolvimento Infantil da zona urbana da cidade de Acopiara-CE, composto por duas (02) diretoras, três (03) coordenadoras pedagógicas e vinte quatro (24) professores. Para a concretização da pesquisa foi aplicado um questionário semiestruturado composto por 04 perguntas subjetivas elaboradas pela pesquisadora, para uma maior confiabilidade os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), de acordo com a Resolução nº 466, 12 de Dezembro de 2012. Para análise dos dados foi utilizado o método dialético a fim de compreender a realidade dos fatos. Baseado nos dados obtidos foram elaboradas três categorias, compreendidas em: 1) Proposta Pedagógica e Desenvolvimento da Criança; 2) Corpo, Movimento, Jogos e Esporte; 3) Vida Saudável, Habilidades, Coordenação e Dificuldades. Ao concluirmos esse trabalho, verificamos através das análises realizadas que os sujeitos pesquisados, reconhecem a importância da intervenção da educação física no ensino infantil. Pois foi possível analisar através das falas dos sujeitos várias propostas de intervenção, como também a importância e a contribuição dessa área do conhecimento no ensino infantil, e ao mesmo tempo eles confirmaram em suas falas que, com a inserção do professor de educação física no ensino infantil haverá uma intervenção adequada, pois este profissional possui os conhecimentos específicos para atuar de forma satisfatória, através de práticas corporais objetivando o desenvolvimento integral das crianças. Por conseguinte, esperamos que essa investigação tenha contribuído através das reflexões e estudos, sobre a intervenção da educação física no ensino infantil.

Palavras-chave: Educação física. Ensino Infantil. Proposta de Intervenção.

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE IGUATU-CE

Mirelli Gonçalves Pereira¹; Ligia Raianne da Silva Moura²; Atila Brandon Sousa Alves³; Nadiele Ferreira Guedes⁴; Joyce Maria Leite e Silva⁵.

¹ Acadêmica de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: mirellygoncalves190@hotmail.com

² Acadêmica de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: mouraligia18@gmail.com;

³ Acadêmico de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: atillabrendon@gmail.com;

⁴ Acadêmica de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: nadieleguedes@hotmail.com;

⁵ Professora Especialista, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: joyceleite13@hotmail.com.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A motivação é um aspecto emocional capaz de despertar interesses, afeições e amor por algo que traga bem estar interior, porém, a falta da mesma pode acarretar problemas, como a má vontade de ministrar aulas e a não interação entre profissionais da mesma instituição. Há necessidade de investigar a motivação desses profissionais no ensino básico, uma vez que os resultados poderão ajudar na melhora ou na solução dessa motivação e melhor convivência entre o núcleo escolar. **OBJETIVO:** Analisar os aspectos motivacionais do professor de Educação Física. **METODOLOGIA:** Um estudo de caso de caráter qualitativo. A população e amostra foi o professor de Educação Física do ensino fundamental II de uma instituição privada de Iguatu-Ce. Utilizou-se um questionário semi-estruturado com perguntas abertas relacionadas aos aspectos motivacionais para o professor. Os dados foram analisados por meio de análise de discurso de sujeito e a pesquisa foi realizada de acordo com a resolução 466/2012. **RESULTADOS/DISSCUSSÕES:** Como aspectos motivantes: a importância que tem no processo de desenvolvimento dos alunos, ser um mediador entre o aluno e conhecimento, a preparação do aluno em aspectos sociais, físico e visão de mundo; Assim como a liberdade de ministrar suas aulas, favorecendo ao docente uma exploração de seus conhecimentos ao planejar e ministrar da melhor forma sua aula, proporcionando o feedback necessário para continuar um planejamento efetivo. Como aspectos desmotivantes: encontram-se o financeiro com relação ao profissional, a não valorização se comparado a outros profissionais de outras disciplinas, onde não há tanta importância nas aulas de educação física ao olhar da gestão. Esses

pontos positivos são importantes para o desenvolvimento produtivo tanto do profissional quanto dos alunos e gestores. E com relação aos aspectos negativos podem acarretar inúmeros problemas como a má vontade de ministrar aulas e a não interação entre profissionais da mesma instituição, prejudicando assim o convívio e essa boa produtividade entre docentes e discentes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Concluiu-se que as aulas de Educação Física no ensino básico são importantes para desenvolvimento social, motor e afetivo dos alunos, tendo em vista conteúdos ministrados por um profissional da área. Profissional esse que seja capacitado para lidar com o contexto escolar, onde esse esteja motivado pela escola com relação à valorização da profissão, comparando com as demais disciplinas, bem como serem motivados a partir do feedback dos alunos, de forma que haja uma aceitação, e boa relação entre a comunidade escolar, resultando assim em um melhor rendimento tanto dos docentes quanto dos discentes.

Palavras-Chave: Motivação. Professor. Educação Física. Fundamental II.

ESTAGIO SUPERVISIONADO NO ENSINO FUNDAMENTAL II: METODOLOGIA APLICADA PELO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Nadiele Ferreira Guedes¹; Mirelli Gonçalves Pereira ²; Atila Brandon Sousa Alves³; Ligia Raianne da Silva Moura ⁴; Joyce Maria Leite e Silva⁵.

¹Acadêmica de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE, Email:nadieleguedes@gmail.com;

²Acadêmica de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE, Email:mirellygoncalves190@hotmail.com;

³ Acadêmico de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: atillabrendon@gmail.com;

⁴ Acadêmica de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: mouraligia18@gmail.com;

⁵Professora Especialista, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-CE; Email: joyceleite13@hotmail.com.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Este trabalho trata-se de um relato de experiência, foi analisado a prática metodológica dos estagiários no ensino fundamental II realizado em uma escola pública de Ensino Fundamental localizada na cidade de Iguatu-CE. O trabalho descreveu a estrutura da escola, embasamento da Educação Física no ensino fundamental e o relato de experiências. Através da prática dos estagiários surgiu a necessidade de investigar os principais problemas metodológicos enfrentados nas aulas de Educação Física, os resultados da pesquisa poderão contribuir em uma melhor prática docente. **OBJETIVO:** Analisar a metodologia do professor de Educação Física e sua influência na aprendizagem dos alunos. **METODOLOGIA:** Caracteriza-se como um estudo qualitativo. A amostra foi com um professor de Educação Física e um diretor de uma escola pública da cidade de Iguatu-CE. Utilizou-se um questionário estruturado com 06 perguntas abertas a respeito da teoria e a prática aplicada nas aulas de Educação Física, relevância do conteúdo para a aprendizagem do aluno, estrutura e materiais oferecidos pela escola. A pesquisa atendeu aos aspectos éticos determinados pela Resolução 466/12 respeitando a privacidade dos participantes da pesquisa. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Quanto a existência de aula teoria e prática: É fundamental para que os alunos possam vivenciar a teoria aprendida em sala, contudo durante o estágio foi evidenciado que as aulas teóricas não seguem o mesmo conteúdo ministrado na prática, não existindo uma meta a ser seguida pelo professor, os alunos ficavam dispersos e faltavam com frequência. Relevância do conteúdo da Educação Física: Pode ser melhorado o aluno nos aspectos social, motor, cognitivo e afetivo, por serem alunos de escola pública devem ser refletido nas contribuições específicas diante da realidade dos mesmos. Estrutura oferecida pela escola: A falta de estrutura e

de materiais na escola é uma das dificuldades que impossibilita a prática da Educação Física. A restrição do ambiente pode causar a desmotivação do aluno em participar da aula, por isso o planejamento deve ser criativo para que supere as dificuldades estruturais. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A metodologia utilizada pelo professor de Educação Física pode restringir ou melhorar o desenvolvimento do aluno, sendo papel do professor planejar as aulas de forma específica pensando em qual público irá ensinar, o espaço que utilizará e o conteúdo programado. O Estágio no Ensino Fundamental II proporcionou importantes contribuições para a formação acadêmica, fazendo com que pudesse ser adquirido uma reflexão crítica do papel do professor de Educação Física dentro da escola pública.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado III, Ensino Fundamental II, Educação Física.

“ESPELHO, ESPELHO MEU”: UMA ANÁLISE DAS CONCEPÇÕES DE CORPO À LUZ DA MÍDIA.

Rafael Candido Tomaz¹; Evandro Nogueira de Oliveira²

¹Discente do curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado – FVS. E-mail: rafael.cndido22@gmail.com

² Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado – FVS. E-mail: evandronogueira@fvs.edu.br

RESUMO

No cenário atual o corpo tem sofrido inúmeras modificações, sejam elas físicas ou biológicas. Diante disto, destacamos a mídia como meio para formação/construção de corpos. Este diálogo, entretanto, necessita de discussões em diversos ambientes, especificamente naqueles que correspondem a formação de sujeitos - a escola. Nosso objetivo neste estudo está em refletir sobre o corpo no meio midiático e suas influências no campo da Educação Física. Para tanto fazemos uma discussão teórica a partir dos estudos de Merleau-Ponty (1988) e Nóbrega (2005, 2012), ainda, abordamos na nossa revisão de literatura, textos que trabalhassem de forma ampla a temática: corpo e mídia. Percebeu-se na pesquisa que a formação/construção do corpo na sociedade atual esta atrelado ao senso comum, o qual está diretamente vinculado aos veículos de comunicação, aos quais criam padrões de ser e estar no mundo. Para esta nova sociedade que esta sendo formada-modulada, é viável a visão de corpo-objeto, pois, a padronização da imagem corporal, serve de manutenção ao mercado de consumo. A sociedade capitalista criou um modelo corporal, no qual a aparência física vai além da moral. Parecer “impecável” e “perfeito” fisicamente, está intimamente relacionado a sentimentos de felicidade, poder, sucesso, saúde, entre outros. Este estudo mostrou a necessidade de trabalharmos a temática do corpo, espelhados a luz do Corpo-sujeito, este pensamento compreende o corpo em sua totalidade, o corpo capaz de decidir o que é certo ou errado para si, capaz de intervir na sociedade opondo-se e expondo seus pontos de vista de forma crítica. Esta visão de corpo, partem de estudos que tem como base a corporeidade; a consciência corporal e a fenomenologia. Estudos como esses são de fundamental importância para a compreensão do corpo em sua essência. Verificamos ainda ao analisar os artigos, no que se refere ao corpo da mídia, que os resultados apontaram para um corpo moldado, a associação da saúde a estética e Ideais de belezas pré-estabelecidos. Desta forma, entendemos a necessidade de observar o corpo enquanto sujeito da existência, produtor e reproduzidor de conhecimento no meio social.

PALAVRAS-CHAVE: Corpo. Mídia. Escola. Estética

ESPORTE EDUCAÇÃO: O FUTSAL COMO ELEMENTO MEDIADOR NO PROCESSO DE INCLUSÃO

Samique Vieira Abílio¹; Jamark Ferreira Julião²; Airk Felipe da Silva³; Cicero Cleber Brito Pereira⁴; Evandro Nogueira de Oliveira⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: Samique.va@gmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: jamarckjuliao@hotmail.com

³Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: airk04@gmail.com

⁴Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: cicerocleber@fvs.edu.br

⁵Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: evandronogueira@fvs.edu.br

RESUMO

As práticas em Educação Física, especialmente ao que tange ao âmbito educacional, conviveram por muito tempo associadas a objetivos que concederam a esta área de conhecimento a marca de sustentáculo ideológico. Isto é, suas práticas estavam alicerçadas em conhecimentos tradicionais, ora viabilizadas pelas tendências Militarista, Higienistas, Tecnicista e Esportivista. Na década de 80, o movimento renovador da educação, concedeu um novo olhar as práticas pedagógicas em Educação Física. Este olhar forneceram inúmeras possibilidades de conteúdos os quais estão inseridos na Cultura Corporal de Movimento. Nessa análise, tomaremos como base o esporte, especificamente o futsal. Esse estudo nasce das vivências e reflexões construídas durante a ação docente na “escola de futsal *craques do futuro*” no município de Orós-CE, a qual possui como centro de suas ações a pesquisa-ação. Portanto, nosso objetivo maior neste trabalho é pensar a prática pedagógica do professor norteada pelo princípio da inclusão. Para isso partimos do pressuposto do direito de todos ao acesso as práticas esportivas e de lazer. Este estudo caracteriza-se por ser uma discussão teórica de cunho bibliográfico, que tem como base os principais referenciais no campo da educação física e esporte pesquisadas na BVS, LILACS, foram incluídas na pesquisa artigos que tivessem relação com o tema, e excluídos todos que não se relacionassem com o tema. A pesquisa mostrou que para a prática pedagógica do professor se torne efetiva ao trabalhar o conteúdo esporte é necessário levar em consideração os princípios que norteiam o ensino da Educação Física na escola, sendo eles: o princípio da inclusão, diversidade e as categorias dos conteúdos. No que se refere ao futsal, verificou-se a necessidade do seu trabalho no processo de inclusão social, está associado a dimensão do esporte educação, pois, os fins desta dimensão do esporte condizem aos princípios da interação e da autonomia do sujeito. Nesta proposta, professor e aluno se relacionam, construindo o conhecimento de forma participativa. Por isso, entendemos que o professor de Educação Física dispõe

das mais variadas abordagens que podem ser seguidas em sua proposta metodológica, ficando a cargo deste, selecionar a forma de trabalhar as práticas esportivas, com isso, diminuindo a exclusão dos alunos em suas aulas, proporcionando um espaço aberto de diálogo e vivência prática, contribuindo assim para o exercício efetivo dos educandos na sociedade. Para tanto, consideramos que o ensino do futsal a partir da perspectiva do esporte educação é essencial, pois através deste, o aluno pode conhecer e vivenciar as mais variadas formas de praticá-lo, como também conhecê-lo e reconhecê-lo nos diferentes contextos culturais.

Palavras-chave: Futsal. Educação Física. Esporte. Educação.

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Matheus Batista Monte¹; Andreza Bezerra Gomes²;
Alana Silva Chaves³; Evandro Nogueira de Oliveira⁴; Cicero Cleber Brito
Pereira⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado;

²Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado;

³Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado;

⁴Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado. E-mail:
evandronogueira@fvs.edu.br

⁵Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail:
cicerocleber@gmail.com

RESUMO

Nos últimos anos estudos tem apontado para a importância do movimento na infância, pois é com e no corpo que a criança desenvolve a sua primeira forma de linguagem e com isso consegue se comunicar com o meio ao seu redor, expressando suas vontades, medos, desejos, emoções. A criança necessita de experiências que incentivem e aprimorem a sua criatividade. Atividades e vivências que as deixem alegres e que ao mesmo tempo estejam carregadas de informações que ajudem no desenvolvimento da aprendizagem. Este trabalho tem como objetivo maior refletir sobre a importância da dança no que se refere ao desenvolvimento motor de crianças. Esta pesquisa é do tipo revisão bibliográfica, no início utilizou-se de 15 artigos porem só foram utilizados 10 que se enquadravam nos critérios de inclusão do trabalho e 5 não referenciavam totalmente os aspectos da pesquisa sendo assim excluídos da análise de informações, a base de dados consultadas foram Scielo, Google Acadêmico, BVS, através dos descritores: desenvolvimento motor infantil, oportunidades motoras e dança, a pesquisa foi realizada entre os meses de setembro e outubro de 2016. A dança como no processo de ensino-aprendizagem pode facilitar a criança a desenvolver suas capacidades afetivas, cognitivas e motoras. Atividades que estimulem na criança a capacidade de solucionar problemas de maneira mais divertida e diversa são propostas que introduzem a autonomia e o espírito de liderança. Além disso, percebe-se que através do conteúdo Dança podemos desenvolver aspectos tais como: raciocínio, memória, autoconfiança, fazendo com que a criança tenha uma melhor relação com ela mesma e com o meio social. Deste modo é necessária a reflexão sobre como caminha o olhar do professor de Educação Física em relação ao desenvolvimento motor das crianças através do ensino da dança, ou seja, cabe a nós estimular o desenvolvimento dos aspectos motores das crianças, introduzindo atividades que considerem o seu repertório motor, o nível de habilidade, capacidade de execução e modificação do movimento, que desafiem a criança a conhecer o novo. Com isso, após essa análise, percebe-se que o a dança pode ajudar no desenvolvimento motor infantil. Pensamos a dança a luz do método elaborado

por Rudolf Laban, associando esses conhecimentos a abordagem desenvolvimentista, percebemos que é possível desenvolver uma proposta de experimentação pelas crianças na construção do movimento corporal, pois está diretamente relacionado à expressividade, deste modo, construindo o reconhecimento do seu corpo e de suas possibilidades de movimento, bem como garantindo a autonomia motora das ações. Corporais.

Palavras-chave: Movimento. Dança. Desenvolvimento. Aprendizagem.

O ENSINO DA DANÇA PARA A PESSOA IDOSA

Raieide Cristina Leandro Vitor¹; Evandro Nogueira de Oliveira²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado – FVS. e-mail: raieideclv@gmail.com

² Docente do Curso de Educação física da Faculdade Vale do Salgado – FVS. e-mail: evandronogueira@fvs.edu.br

RESUMO

Considerando que o processo de ensino aprendizagem deve ser uma via de mão dupla, no qual o docente e discente consigam construir o saber de maneira conjunta. Acreditando nesta perspectiva de ensino, aliando a prática de atividade física, queremos ressignificar o ensino da dança para a pessoa idosa. Isto é, nesta conjuntura as experiências não são descartadas, os limites respeitados, dando-lhes a oportunidade de se redescobrir nesta nova fase da vida. Este trabalho tem como objetivo mostrar as possibilidades do ensino na dança para a pessoa idosa, tanto no que se refere ao trato como exercício físico, bem como meio de transformação e autoconhecimento. Nasce das reflexões vivenciadas durante as atividades no componente curricular “formação rítmica do movimento”. Esta pesquisa caracteriza-se por uma discussão teórica, a partir de uma revisão bibliográfica. Compreendemos que a dança é um conteúdo elementar no trabalho com a pessoa idosa, pois a dança é um conteúdo flexível e aplicável aos mais diversos grupos, no nosso caso em especial, aos grupo da terceira idade. A revisão mostrou que a dança pode surtir efeitos benéficos, tais como: melhoria na coordenação, flexibilidade, resistência muscular e respiratória. Com base na análise, percebeu-se que a dança é meio para transformação, motivador na relação da pessoa idosa essa nova fase da vida. Constatou-se que os conhecimentos didático pedagógicos devem ser baseados nos contexto dinâmicos, considerando as variáveis do próprio cotidiano, tais como: a inclusão de músicas e ritmos variados; a inserção de movimentos que possibilitem e ajudem nas tarefas básicas do dia-a-dia; o fortalecimento de vínculos e a convivência em grupo. Deste modo, percebemos que a dança transcende o seu aspecto de diversão, mas se constitui como meio para o desenvolvimento biológico, psicológico e social do sujeito.

Palavras Chave: Idoso. Dança. Educação. Saúde.

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

ANÁLISE DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA, PRESSÃO ARTERIAL E ESTADO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS.

Cleene Tavares de Souza¹, Naildo Santos Silva², Glauber Carvalho Nobre³

¹Professor Especialista Voluntaria de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFCE), de Iguatu-Ce. Email: cleenetavares21@hotmail.com

²Professor Especialista do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA), Iguatu-Ce. Email: naildo_18@hotmail.com

³Professor Mestre de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFCE), de Iguatu-Ce. Email: glauber.nobre@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A baixa aptidão cardiorrespiratória, pressão arterial elevada juntamente com obesidade vem sendo reportados de forma cada vez mais frequente em crianças, podendo acarretar inúmeras complicações a saúde quando criança ou até na vida adulta. **Objetivo:** Analisar a aptidão cardiorrespiratória, pressão arterial e o estado nutricional de crianças de 7 a 10 anos do município de Iguatu-ce. **Métodos:** Participaram do estudo 238 crianças de 7 a 10 anos, sendo 121 do sexo masculino e 117 do sexo feminino, regulamente matriculadas em três escolas da rede privada do município de Iguatu (CE). A aptidão cardiorrespiratória foi avaliada através do teste de corrida/caminhada de 9 minutos para avaliação da distância percorrida, realizada em uma quadra poliesportiva pertencente a cada escola incluídas no estudo. Sendo demarcado 60m² na quadra para a realização do teste. A pressão arterial (PA) foi aferida método duplicada com uso do esfigmomanômetro e estetoscópio, com adequação do tamanho do manguito à circunferência braquial. O estado nutricional foi avaliado com através do Índice de Massa Corporal (IMC), com calculo da massa corporal/estatura² e a Circunferência de Cintura (CC), no ponto de menor circunferência. Foram incluídos na pesquisa, crianças de ambos os sexos, com idade de 7 a 10 anos, que entregasse o TCLE assinados pelos os responsáveis, completasse o teste de 9 minutos e não apresentasse nenhuma limitação física ou cognitiva para a participação da coleta. Assim, foram excluídas aquelas crianças que não correspondesse a algum dos critérios de inclusão. Análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva: médias desvio padrão, distribuição e frequência das variáveis. O nível de significância adotado foi a < 0,05. **Resultados:** Na aptidão cardiorrespiratória foi observada com significativa prevalência de níveis insatisfatória para saúde das crianças em todas as faixas etárias em ambos os sexos, sendo classificada a maioria como “Muito Fraco” e “Fraco”. Os piores resultados classificados como Muito Fraco estão em meninos de 9 anos (72,2%), e nas meninas com 8 anos (52,4%). A maior frequência de classificação “Fraco” foi meninas e meninos de 8 anos com 31% e 22 % respectivamente. O IMC também foi possível observar significativa prevalência de excesso de peso,

sendo que o sexo masculino apresentou resultados maiores em relação ao sexo feminino. Meninos de 9 anos classificados com obesidade e obesidade grave (24,1% e 37,9%). Já nas meninas de 9 anos a maior prevalência foi de sobrepeso. A adiposidade abdominal teve altos percentuais significativos nas idades de 7, 8 e 9 anos. Assim, a classificação limítrofe meninos de 7 e meninas de 9 anos tiveram (28% e 38,7%) respectivamente, e com risco aumentado os meninos de 9 e meninas de 8 (41,4% e 30%) respectivamente. O resultado da PA não demonstrou indicativos de hipertensão arterial, sendo todos classificados com a PA normal. **Conclusão:** Os resultados mostram baixa capacidade cardiorrespiratória, alta prevalência de obesidade geral e abdominal em todas as idades e em ambos os sexos, sugerindo um elevado risco de doenças cardiometabólicas ainda na infância, sendo necessária intervenção multidisciplinar para promoção da saúde dessas crianças.

Palavras Chave: Aptidão Cardiorrespiratória. Estado Nutricional. Pressão Arterial. Crianças.

A REPRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

Anderson de Sousa¹, Gilvan Luiz de Melo Filho², Cicero Idelvan de Moraes³,
Cícero Rodrigo da Silva⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Profissional de Educação Física. E-mail: andersons14@hotmail.com

² Profissional de Educação Física. E-mail: vanzin.mrc@gmail.com

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

Atualmente no Brasil, muitos estudos na área de Gerontologia têm sido publicados no meio acadêmico, o que favoreceu um embasamento teórico bastante sólido. O conceito de envelhecer abrange um processo natural que caracteriza uma etapa da vida do homem e dá-se por mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo com sobrevida prolongada. É uma fase em que, ponderando sobre a própria existência, o indivíduo idoso conclui que alcançou muitos objetivos, mas também sofreu muitas perdas, das quais a saúde destaca-se como um dos aspectos mais afetados. Com efeito, buscar um envelhecimento saudável significa encontrar autonomia em suas ações cotidianas, ou por não dizer, rejuvenescer. Para tanto, a prática cotidiana da atividade física, proporciona aos idosos um menor risco de doenças do sistema cardiovascular, doenças musculoesqueléticas; como também uma longevidade aumentada em aproximadamente dois anos. O estudo foi desenvolvido com a população da terceira idade do Corpo de Bombeiros – Juazeiro do Norte, que faz parte de uma entidade em programas socioculturais para a chamada terceira idade e essa ação, por sua qualidade e eficiência, tem se constituído em referência para instituições públicas e privadas. Atualmente o Corpo de Bombeiros – Juazeiro do Norte conta com 100 idosos, sendo apenas 49 ativos, no entanto foi utilizado o processo de amostragem aleatória simples, através de sorteio de 10 membros. Quanto aos critérios de inclusão: Fazer parte do grupo; ser ativo; está presente no momento da coleta; e concordar com o estudo. Quanto aos Critérios de exclusão: Não fazer parte do grupo; ser inativo; está ausente no momento da coleta; e não concordar com o estudo. Os recursos utilizados para a coleta de dados foram à entrevista semiestruturada e a observação participante, tendo como base um estudo de caráter exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa onde conseguiu-se colher – por meio dos discursos dos idosos ativos frequentadores do Corpo de Bombeiros – representações diversas sobre a importância das atividades físicas no processo de envelhecimento. Para tanto, ficou claro que para os idosos ativos, suas experiências diárias têm uma ligação muito forte com a prática das atividades

físicas, seja pela viuvez que transforma a atividade física numa companheira inseparável contra a solidão, ou pela independência nos afazeres das atividades de casa como: varrer, fazer comida, lavar roupas e, ir ao supermercado, etc. Sendo assim, acreditamos que as atividades físicas funcionam como um meio para que os idosos encontrem motivação para continuarem a ter o direito de uma vida produtiva, como também a integrar-se na sociedade como um indivíduo ativo que tem direito e deveres como qualquer outro cidadão.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividades Físicas. Qualidade de Vida.

A INFLUÊNCIA DO SEDENTARISMO NO FAVORECIMENTO DO ESTADO DE SOBREPESO E OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO.

¹Taiana da Silva; ²Renan Costa Vanali

¹Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: taiana1203@hotmail.com

²Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: renanvanali@fvs.edu.br

RESUMO

O sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento de sobrepeso e da obesidade, situações que se associam para o desenvolvimento da hipertensão arterial, do diabetes mellitus, da hipercolesterolemia, da osteopenia, doenças cardiovasculares entre outras alterações. Estudos estão cada vez mais empenhados em não só apontar os diversos fatores que contribuem para este estado decorrente de uma sociedade moderna que rapidamente vem se adaptando aos avanços tecnológicos que interferem no estilo de vida das pessoas e, em especial, das crianças, mas também contribuir com meios de intervenções escolares e extra escolares. Acredita-se que uma vez entendido e estabelecido a importância do hábito da prática de exercícios físicos ainda na infância, propiciem uma série de benefícios à saúde além de proporcionar melhora da função cognitiva e da autoestima. O objetivo desse estudo é investigar e descrever a influência do sedentarismo no favorecimento do estado de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. Para essa revisão, foram selecionados 28 artigos científicos, publicados entre 2012 e 2016. Os artigos de autores brasileiros foram selecionados nos periódicos cadastrados na base de dados Scielo e Google acadêmico. As palavras utilizadas foram: sedentarismo, sobrepeso e obesidade, crianças e adolescentes, influência do sedentarismo. Foram utilizados artigos de revisão bibliográfica e pesquisa descritiva de campo, que utilizaram amostras representativas da população, nacional ou regional, onde os estudos foram realizados. Alguns artigos publicados antes de 2012 foram incluídos nessa revisão, a critério do autor, em função de sua relevância para o tema proposto. O presente estudo verificou que a inatividade decorrente do tempo despendido vendo TV e jogando videogame, o decréscimo nas oportunidades para a atividade física nas escolas e comunidades, substituição de brincadeiras ao ar livre por atividades sedentárias e a crescente adesão a meios de transporte motorizados são as principais causas do sedentarismo que estão na base do excesso de peso infantil. Portanto diante da elevada prevalência de sedentarismo e de jovens que praticam atividades sedentárias em um período excessivo, faz-se necessário o estímulo a atividades interativas, bem como a promoção de um estilo de vida mais ativo, com a redução do tempo que jovens dispensam em frente à TV. Assim o crescimento saudável da criança é de responsabilidade não só da família, mas também da escola. De maneira

que o ambiente escolar é um local propício para a socialização e dessa forma favorece a transmissão de hábitos de vida saudáveis.

Palavras-Chave: Sedentarismo. Sobrepeso. Obesidade. Crianças e Adolescentes.

QUALIDADE SUBJETIVA DO SONO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Gabriela Gomes de Oliveira Bezerra¹, Anderson de Sousa², Cicero Idelvan de
Morais³, Cícero Rodrigo da Silva⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: gabriela.o.bezerra@gmail.com

² Profissional de Educação Física da Prefeitura Municipal de Várzea Alegre. E-mail: andersons14@hotmail.com

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

Compreender a relação existente entre o exercício físico e o sono tem levado a pesquisadores à realizarem diversos estudos em busca de desvendar os mistérios dessa relação. O exercício físico regular é fator indissociável de estilo de vida saudável, diminuindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas e atuando como fator-chave para aumentar a longevidade e quando esse fator é associado a uma qualidade de sono eficaz eleva-se as chances de uma melhor qualidade de vida do indivíduo. Buscou-se nesse estudo avaliar de forma subjetiva a qualidade do sono de praticantes de musculação. Este trabalho trata-se de uma pesquisa transversal, de natureza descritiva, com abordagem quantitativa que teve como população alvo praticantes de musculação. A amostra foi composta por 60 praticantes de musculação com idade entre 16 e 60 anos de ambos os sexos. Utilizou-se o tipo de amostra intencional, sendo selecionadas 20 pessoas de cada turno, ficando a avaliação em ordem de entrada do praticantes na academia, iniciando as 06:00 da manhã para o turno diurno, 12:00 para o turno vespertino e 18:00 para o turno noturno. Foi aplicado o Mini Questionário de sono (MQS) que consiste em 10 questões que rastreiam a qualidade de sono e avaliam a frequência das queixas dos praticantes de musculação proposto por Togeiro e Smith (2005), onde atribuem-se pontos para cada resposta obtida, podendo o escore total variar entre 10 e 70 pontos, sendo que a pontuação de 10-24 pontos é equivalente a sono considerado bom, a de 25-27 pontos corresponde a sono levemente alterado, 28-30 pontos identifica sono moderadamente alterado e acima de 30 pontos, o sono é considerado como muito alterado. O estudo apontou que há amostra se compôs com a participação total de 40% de praticantes de musculação do sexo masculino e 60% de praticantes do sexo feminino, com uma idade média de 25,75±DP7,19 anos. Os resultados indicam que 56% dos praticantes se declaram com um sono bom, 12% relatam que possuem um sono levemente alterado, enquanto 7% declaram com sono moderadamente alterado e 25% dos praticantes relatam que possuem um sono muito alterado. Conclui-se que a maioria dos praticantes (56%) avalia seu sono quanto bom, porém vale apenas ressaltar que 44% dos

praticantes relatam possuir alguma alteração no sono, o que vai de contraposto a vários estudos que demonstram que o exercício é benéfico para o sono, ressalta-se também a importância de se observar quais as possíveis causas para esse achado.

Palavras-chave: Sono. Musculação. Sonolência.

ANÁLISE DOS OBJETIVOS, FREQUENCIA E HÁBITOS De praticantes DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA ENERGY DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.

Rayele Pereira da Silva¹, Tercio José Cezário Gomes², Cícero Rodrigo da
Silva³, Cicero Idelvan de Moraes⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rayele.silva@hotmail.com

² Profissional de Educação Física. E-mail: terciotj@yahoo.com.br

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

O presente trabalho tem como meta identificar os objetivos, frequência e hábitos dos alunos de musculação da academia Energy de Juazeiro do Norte-Ce. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, de campo, com corte transversal. A população foi composta por alunos com idade entre 17 e 40 anos de ambos os sexos, com uma amostra de 50, sendo 25 do homens e 25 mulheres. A instrumentação foi um questionário com perguntas fechadas, referentes ao objetivo, frequência e os hábitos. Os resultados mostram que 44% do grupo tem a hipertrofia como objetivo, 40% objetiva a perda de peso, e 16% buscam a melhoria do sistema cardiovascular. A pesquisa mostrou que 72% estavam insatisfeitos por não alcançarem seus objetivos, 28% relataram que objetivo estava sendo notório. Dividindo por sexo, 40% dos homens estão conseguindo ter êxito e 60% não. Entre as mulheres apenas 16% tiveram êxito nos seus treinos, contra 84% que não tiveram seu objetivo alcançado. Em relação a frequência semanal 38% dos alunos frequenta a academia 3 vezes por semana, 52% 4 vezes, 8% 5 vezes e 2% 6 vezes. Em relação aos hábitos, o estudo mostrou que 46% consomem bebidas alcoólicas, 32% fumam, 2% usam drogas ilícitas. E relação ao sono, 20% dormi 5 horas por dia, 10% 7 horas, 30% 9 horas, 18% 10 horas e 22% 12 horas. A pesquisa demonstrou que os homens tiveram mais êxito nos seus treinamento e que a hipertrofia é o objetivos mais procurado por eles, enquanto maioria das mulheres procuram a perca de peso, e tendo um pequeno grupo objetivando a melhoria no sistema cardiovascular. Os participantes mostraram em seus hábitos que a maioria tem reservado um tempo recomendado para o sono, mas também um consumo de bebidas alcoólicas, o uso de fumo e de drogas ilícitas que podem ser um fator negativo para um melhor êxito nos treinamentos.

Palavras-chave: Treino. Academia. Percepção.

ADOLESCENTES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: SAÚDE, ESTÉTICA OU INSERÇÃO SOCIAL?

Alana Gomes da Silva¹, Antônio Gilberto Borges Neto², Cicero Idelvan de
Morais³, Cícero Rodrigo da Silva⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: alanaslv@hotmail.com

² Profissional de Educação Física da Prefeitura Municipal de Várzea Alegre. E-mail: netoborges86@bol.com.br

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

Atualmente as academias brasileiras estão passando por um processo de superlotação, sobretudo por jovens, caracterizando um fenômeno de rejuvenescimento nos praticantes de musculação. Adolescentes cada vez mais cedo entram nas academias em busca da tão sonhada modelagem corporal, muitas vezes, entretanto sem o devido acompanhamento profissional, contudo esta pesquisa tem como finalidade principal analisar o porquê desses jovens cada vez mais cedo estarem buscando as academias de ginástica em busca do “corpo perfeito”, seja influenciado pela mídia, pais ou grupo de amigos, surgindo dessa forma à necessidade de um estudo mais detalhado acerca da questão. A pesquisa se caracterizou por ser de campo, do tipo descritiva, com abordagem quantitativa e corte transversal, com uma amostra composta por 105 adolescentes regularmente matriculados em academias na cidade do Crato, estes estando há mais de seis meses praticando a referida modalidade, com idade de 14 a 17 anos, onde para critério de avaliação e coleta de dados utilizou-se um questionário, os dados foram colhidos individualmente seguindo em anexo um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Os dados foram analisados através de estatística descritiva pelo Programa Microsoft Excel 2007. Participaram desse estudo 50,47% de praticantes do sexo masculino e 49,52% do sexo feminino. Conclui-se neste estudo que os resultados satisfatórios que conseguiram elucidar o problema da pesquisa, pois para as meninas o maior objetivo com a musculação é a estética, entretanto, para os meninos o condicionamento físico está em primeiro lugar. Já como principal fator da procura dos adolescentes pelas academias para ambos os sexos estar à influência dos amigos, portanto, os resultados sugerem uma maior atenção do profissional para com as meninas, pois as mesmas tendem a comprometer sua saúde na busca do corpo ideal, já que estão mais preocupadas com a aparência, dessa forma

tendem a priorizar o treinamento de força em detrimento as demais atividades, podendo causar danos irreversíveis ao organismo.

Palavras-chave: Adolescentes. Musculação. Corpo.

NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE ALUNOS PRATICANTES DE HANDEBOL DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE- CE.

Alana Kimberly dos Santos Santana¹, Camilo de Oliveira Lourenço², Cícero Rodrigo da Silva³, Cicero Idelvan de Moraes⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: alannakimberly@outlook.com

² Profissional de Educação Física da Prefeitura Municipal de Várzea Alegre. E-mail: camilolourenço@hotmail.com

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

A aptidão física refere-se à capacidade do indivíduo apresentar um desempenho físico adequado em suas atividades diárias. Pode ser relacionada com a saúde e aptidão motora, ou destrezas e habilidades esportivas. Este trabalho consiste em uma pesquisa descritiva que teve como objetivo principal a verificação dos níveis de aptidão física em atletas de handebol da cidade de Várzea Alegre- CE. Este estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e de campo, realizado com o total de 130 praticantes, sendo que 67 alunos do sexo masculino e 63 alunos do sexo feminino, todos estes sendo praticantes em suas escolas em que disponibiliza o acesso ao handebol aos alunos e em quatro núcleos do Segundo Tempo em que os alunos têm uma vivência do handebol em suas rotinas de atividades. Para a realização deste estudo utilizou com os alunos a Bateria de Testes do PROESP-BR para avaliação da população estudada. Os testes escolhidos foram os testes voltados para a o desempenho motor, sendo estes os testes de Arremesso de Medicineball, o teste do quadrado, o teste de 20 metros, o salto horizontal e a avaliação da capacidade cardiorrespiratória com o teste de 6 minutos. No teste de arremesso de medicineball, a maioria dos avaliados, com 34%, apresentaram uma classificação excelente. No teste de salto horizontal a maioria dos alunos atingiram resultados considerados fracos, com 31%. No teste do quadrado a grande maioria composta por 60% dos alunos avaliados enquadraram-se em resultados fracos. No teste de 6 minutos a maioria dos avaliados apresentaram resultados excelentes, com 48% dos alunos. No teste de 20 metros a maioria dos alunos avaliados, com 45%, apresentaram

resultados muito bons. Este estudo foi como um despertar para o trabalho dos profissionais com estes alunos, que podem nortear ações de descobrimento de talentos não só para formar atletas de handebol, mas de outros esportes coletivos e individuais.

Palavras-chave: Aptidão Física. Handebol. Adolescentes.

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL EM IDOSOS CADASTRADOS NO PROGRAMA SOCIAL DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO

Alana Kimberly dos Santos Santana¹, Antônio Bezerra Tavares Neto², Cicero Idelvan de Moraes³, Rubens Cesar Lucena da Cunha⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Profissional de Educação Física. E-mail: alannakimberly@outlook.com

² Profissional de Educação Física. E-mail: netotavares@gmail.com

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal do Ceará. E-mail: rubensavia@yahoo.com.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

O presente trabalho e estudo descreve o nível de atividade física habitual em idosos para promover um estilo de vida mais ativo e aumentar padrões em relação a saúde e conseqüentemente a sua qualidade de vida. Descreve-se que atividade física é provavelmente a melhor forma de investimento na saúde de pessoas que estão em processo de envelhecimento. Porque sabemos que, as atividades físicas irão trazer sim benefícios não só na vida de uma pessoa idosa, mas também em qualquer pessoa capaz de desenvolvê-la, mas também deve ser muito bem orientadas sobre o que fazer, durante quanto tempo, como fazê-las e com que frequência para pratica-la. Também mostra os diversos aspectos na melhoria da qualidade de vida e bem-estar por meio de uma prática esportiva ou de atividade física contínua e regular. Este trabalho tem como objetivo verificar os níveis de atividade física habitual nos idosos matriculados no programa social da melhor idade do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte – CE. O estudo caracteriza-se como transversal de caráter descritivo de campo, que teve a participação de 22 idosos sendo, 15 do sexo feminino e 07 do sexo masculino. O instrumento usado para a coleta de dados foi o questionário de nível de atividade física habitual (NAFH), utilizou-se de questionário traduzido de Russel R. Pate e citado em Nahas (2001) que obedece a uma escala de (0-5pts) inativos, (6-11pts) moderadamente ativos, (12-20pts) ativos, (21-ou mais pts) muito ativos; para as variáveis relacionadas aos hábitos de atividade física. No tratamento estatístico os dados foram organizados no programa Microsoft Excel. Verificou-se que 71,42% dos homens foram considerados muito ativos e 14,28% ativo e inativo. Já as mulheres idosas foram constatadas que apenas 6,73% são muito ativas, e 46,66% são consideradas ativa e moderadamente ativas, de forma que se observa uma concentração maior de indivíduos muito ativo no gênero masculino, enquanto que no gênero feminino se divide uma concentração maior em ativo e moderadamente ativo não aparecendo indivíduos sedentários no gênero feminino, o mesmo não acontece

no masculino que apresentou 14,28% dos indivíduos sedentários. Ambos os sexos apresentou um nível de atividade física consideravelmente satisfatória recomendável para uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividades Físicas. Habitual. Idosos.

NÍVEL DE EQUILÍBRIO ENTRE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO DE JUAZEIRO DO NORTE - CE

Gabriela Gomes de Oliveira Bezerra; Paula Yasmine Silva Coelho; Cicero Rodrigo da Silva; Cicero Idelvan de Moraes; Marcos Antônio Araújo Bezerra

RESUMO

Atualmente o Brasil tem 18 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos de idade, o que já representa 12% da população. Só no estado do Ceará, essa população chega a 1,063 milhão de idosos. Entre as principais razões para explicar o aumento da expectativa de vida na população estão, pelo menos em países desenvolvidos, a redução, nas últimas duas décadas, da incidência de enfermidades cardiovasculares, em particular, enfermidades coronarianas e acidentes vasculares cerebrais, que são as maiores causas de morbimortalidade do mundo. O envelhecimento sendo um processo natural da vida do ser humano e sendo influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos, possui suas particularidades. Ao envelhecer, o desempenho físico diminui, e, diante disso, tornam-se limitadas as possibilidades de movimentos, ocorrendo um declínio na eficiência dos órgãos do corpo. O objetivo desse estudo foi verificar o nível de equilíbrio entre praticantes e não praticantes de atividade física no município de Juazeiro do Norte - CE. Trata-se de um estudo de campo, descritivo, exploratório com abordagem quantitativa. A população foi compreendida por 40 indivíduos, 20 praticantes de atividade física e 20 por idosos sedentários, em que foi aplicado o protocolo de Williams e Greene, para avaliar o equilíbrio estático. Foram obtidos os seguintes resultados: em relação ao gênero sexual dos idosos não praticantes de atividade física, 95% foram do sexo feminino e 5% do sexo masculino; e dos idosos praticantes de atividade física, 95% foram do sexo feminino e 5% do sexo masculino. Observou-se que 90% dos praticantes de exercícios realizam-nos há um ano ou mais, e 10% os realizam entre dois a três meses. Em relação ao tempo médio do teste de equilíbrio em idosos sedentários, obteve-se um tempo de 5,8 segundos, o que pode ser considerado um valor inferior; entre os praticantes de atividade física, verificou-se um tempo médio de 16,6 segundos, o que pode ser considerado um valor razoável. Conclui-se que os benefícios inseparáveis referentes à prática regular de atividades físicas em idosos têm sido parte de estudo por numerosos autores e áreas de pesquisa, sendo que muitos já asseguraram que um estilo de vida ativo agencia a manutenção da capacidade funcional desses indivíduos por uma temporada mais comprida, e logo mantém sua qualidade de vida. Conclui-se que a atividade física tem conseguido reduzir e/ou atrasar os riscos de vários problemas de saúde e, dessa forma, deve-se realizar maiores investimentos para fomentar essa ação.

Palavras-chave: Idoso. Atividade Física. Equilíbrio.

ANÁLISE DO PAPEL DAS ACADEMIAS CREDENCIADAS DE JUAZEIRO DO NORTE, NA INCLUSÃO DO IDOSO NA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS

Rayele Pereira Silva¹, Ana Tércia Soares Lima², Cícero Rodrigo da Silva³,
Cicero Idelvan de Moraes⁴, Marcos Antônio Araújo Bezerra⁵

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rayele.silva@hotmail.com

² Profissional de Educação Física. E-mail: juniorprof.edfisica@hotmail.com

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

⁵ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado e Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

RESUMO

Ultimamente, a prática da musculação é uma atividade muito recomendada para indivíduos que entram na fase da terceira idade. Sabe-se que o treinamento contra a resistência é positivo na prevenção e tratamento de doenças como a obesidade, osteoporose, hipertensão arterial, diabetes, colesterol (dislipidemia), problemas respiratórios e circulatório, tendo como finalidade à melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde física e mental, proporcionando a esse indivíduo uma melhoria significativa na musculatura, força, agilidade, além das melhores condições funcionais do indivíduo. Esta pesquisa procurou identificar o perfil das academias de ginástica e musculação na inclusão do idoso na cidade de Juazeiro do Norte - CE. Foi realizada uma pesquisa de campo, o instrumento utilizado foi o questionário semi estruturado, o qual é composto por quinze questões, apontado como motivos principais o público mais frequente neste ambiente, se os profissionais atuantes nas academias se sentem qualificados para trabalhar com público idoso, se possuem planos de marketing e propaganda, horários diferenciadas, com atividades específicas e diferenciadas na adesão desse público, e acima de tudo, se há procura desses indivíduos para realização dessa prática. Para a análise dos dados foi realizada a média de cada item em porcentagens. Os resultados apontaram 100% de profissionais se auto declararam qualificados e capacitado há orientar um indivíduo a realização da prática de exercício físico. Já o nível de procura dessa faixa etária deu margem de 60%, mostrando que ainda possui quantidade de idoso que não se interesse na realização de atividade nas academias de Juazeiro do Norte. Os serviços oferecidos pelas academias de ginástica e musculação julga-se especializados e exigem recursos humanos devidamente preparados para que elas cumpram o

seu papel social. Porém, estão cientes que existem alguns problemas ainda que precise ser pesquisados, pois se encontra insatisfeito com o número de praticantes, e com a permanência desse público. As academias de Juazeiro do Norte oferecem programas de atividade física para idoso. Sim, além de oferecer atividades contam com profissionais qualificados para estar atuando com essa população. As academias possuem planos específicos de marketing e propaganda para facilitar adesão dos idosos na prática de musculação; a grande maioria não oferecia planos de promoção e adesão para a realização desta prática. Os estabelecimentos disponibilizam horários diferenciados para o atendimento especializado e profissional formado para esse público. Poucos estabelecimentos oferecem horários diferenciados para o trabalho com idoso, a grande maioria faz seus trabalhos juntos com os demais alunos não diferenciando uns dos outros. As academias oferecem facilidades de pagamento das mensalidades como forma de facilitar a inclusão da população idosa. Essa facilidade de pagamento ainda estar um pouco distante de nossa realidade (região), são poucas que oferecem essas condições e ainda não diretamente, as vezes são dados os descontos não pelo o público e sim um alguns convênios com algumas empresas.

Palavras-chave: Idosos, Academia, Exercício Físico.

QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ESCOLA FEDERAL DO CEARÁ

Alan Gualberto de Sousa¹; Keller Maria Sousa²; Bruna Sampaio Rodrigues³;
Jailton Gregório Pelarigo⁴.

¹Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA; E-mail: alanguualberto10@gmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA; E-mail: kellymary36@hotmail.com

³Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA; E-mail: brunakadoshy@hotmail.com

⁴Professor do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA; E-mail: jailtongp@hotmail.com

RESUMO

Qualidade de vida pode ser definido como o estado de equilíbrio que um indivíduo possui consigo mesmo, com o meio em que vive e com a sociedade. Muitos fatores podem influenciar na qualidade de vida, como, a cultura, a religiosidade, a educação, a etnia, o gênero, o nível socioeconômico, elementos base da formação humana que, quando prejudicados, ocasiona um desequilíbrio emocional capaz de atingir todas as dimensões do ser humano. A construção da qualidade de vida a partir de exercícios físicos, em especial a musculação, se dá por meio do bem estar, onde o indivíduo busca uma melhor saúde como também o leva a se relacionar com outras pessoas dentro da academia, contribuindo para a melhora da qualidade de vida. Com isso, objetiva-se com este estudo verificar a qualidade de vida dos alunos praticantes de musculação de uma instituição federal do Ceará. A pesquisa caracteriza-se como sendo quantitativa de campo e quantitativa descritiva. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semi estruturado produzido pelos autores com questões objetivas, aplicado a dez alunos praticantes de musculação da referida instituição. Como critérios de inclusão, os alunos deveriam estar devidamente matriculados na instituição e frequentando no mínimo três vezes por semana a academia e como critérios de exclusão, os alunos não comparecerem no dia da coleta. Como análise, as respostas emitidas foram categorizadas em forma de gráfico no SPSS onde foi calculada a porcentagem. Quanto à mobilidade, nenhum aluno apresentou dificuldade para caminhar. No que diz respeito aos cuidados pessoais, nenhum aluno apresentou dificuldade para se vestir ou tomar banho. Ao se tratar de atividades casuais, também não houve nenhum discente que apresentasse dificuldade. Direcionado a dor e desconforto, sessenta por cento dos discentes relataram não sentir dor ou desconforto e quarenta por cento disseram sentir dor ou desconforto moderado. Em relação à ansiedade e depressão, trinta por cento dos alunos falaram que não sofriam com estes problemas, trinta por cento expuseram sentir ansiedade ou depressão leve, trinta por cento moderada e dez por cento contaram sentir ansiedade e depressão grave. Já em relação à saúde dos discentes, sessenta por cento foram classificados como saúde ótima e quarenta como saúde boa. Com isso concluímos com esse estudo que a qualidade de vida dos estudantes praticantes de musculação da referida instituição supracitada, na sua maioria, têm uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Praticantes de musculação. Estudantes.

OS BENEFÍCIOS DE SE TRABALHAR A GINÁSTICA GERAL NO ENSINO FUNDAMENTAL PARA A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA DE ORÓS-CE.

Matheus Cândido de Lima Cunha¹; Airk Felipe da Silva²; Samique Vieira Abílio³; Jamark Ferreira Julião⁴; Cicero Cleber Brito Pereira⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: candidomatheus64@gmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: airk04@gmail.com

³Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: samique.va@gmail.com

⁴Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: jamarkjuliao@hotmail.com

⁵Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: cicerocleber@fvs.edu.br

RESUMO

Introdução: A Ginástica deveria ser parte integrante da sociedade, uma vez que se almejava a construção de um povo forte e saudável capaz de impulsionar o processo de industrialização. Tendo em vista o desenvolvimento dos alunos de forma prazerosa e recreativa usamos como ferramenta a ginástica, é importante destacar a função que o esporte tem como ferramenta educacional e social, colaborando para a formação de cidadãos íntegros, afastando crianças, adolescentes e jovens das drogas, proporcionando um caminho saudável e de oportunidades, tornando-se grande alternativa de solução para os problemas de exclusão social. **Objetivo:** O objetivo do trabalho é desenvolver a ginastica geral com os alunos de uma escola na cidade de Orós-Ce, utilizando-a para aprimorar a aptidão física. **Metodologia:** Esta pesquisa é do tipo de campo de cunho quantitativo. O desenvolvimento da parte prática de ensino-aprendizagem foi realizado com alunos do 4º e 5º da Escola de Orós-Ce, sendo que do 4º ano foram 13 meninos e 18 meninas e do 5º foram 10 meninos e 24 meninas. Foram realizadas atividades onde foi desenvolvida a força, resistência muscular, velocidade, agilidade, equilíbrio e precisão, com estes que mediam os níveis das capacidades físicas dos alunos. O período que envolveu as atividades na escola foi entre os meses de maio e junho de 2016, ao todo foram 65 crianças. **Resultado/Discussões:** Foram realizados testes de resistência abdominal, apoio de frente e teste do quadrado. Em relação ao primeiro teste resistência abdominal percebeu-se uma diferença significativa nos resultados, em quanto à média de abdominais feitas pelos meninos foi de 18,9 repetições e as meninas foi 10,1. No teste de apoio de frente a diferença foi um pouco maior 9,4, sendo que a média de repetições dos meninos foi de 23,4 enquanto as das meninas foi de 14 repetições. No teste de agilidade, A média dos resultados dos meninos foi de 12 segundos e 33 centésimos, a velocidade mínima foi de 11 segundos e 07 centésimos e a máxima de 13 segundos 81 centésimos. E das meninas a média foi de 12 segundos e 38 centésimos sendo o tempo mínimo 11 segundos e 31 centésimos e a máxima 13 segundos e 70 centésimos. **Considerações Finais:**

Portanto os resultados encontrados foram de suma significância, para identificarmos o quanto é importante a prática da ginástica dentro da escola. Através de sua prática são trabalhados valores afetivos, cognitivos e motores que as crianças iram utilizar durante toda a sua vida, trabalhando assim a aptidão física de forma que venha a formar um cidadão mais forte e capaz de desempenhar tarefas mais complexas na sociedade.

Palavras-chave: Ginástica. Escola. Educação física.

OS FATORES DETERMINANTES PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS EM ESTADO DE SOBREPESO E OBESIDADE. UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO

Ana Beatriz Oliveira Silvetre¹; Artenira Gomes Benicio²; Maria das Graças Dias Penaforte³; Williane Aparecida da Silva⁴; Renan Costa Vanali⁵

¹Estudante do Curso de Educação Física da instituição Faculdade Vale do Salgado: anabeatrizloh@gmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da instituição Faculdade Vale do Salgado: iratenar@hotmail.com

³Estudante do Curso de Educação Física da instituição Faculdade Vale do Salgado: gracinhaico@gmail.com

⁴Estudante do Curso de Educação Física da instituição Faculdade Vale do Salgado:

⁵Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: renanvanali@fvs.edu.br

RESUMO

A obesidade é uma epidemia no mundo, é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de energia, sob a forma de triglicérides, no tecido adiposo distribuído pelo corpo, enquanto o sobrepeso corresponde ao excesso de peso previsto para o sexo, altura e idade, de acordo com os padrões populacionais de crescimento, podendo representar ou não excesso de gordura corporal. A obesidade tem sido um fator predominante em crianças devido ao sedentarismo, fazendo com que a criança dedique-se apenas a viver diante de uma vida tecnológica, em frente à televisão, computadores e celulares. As mesmas em condições desfavoráveis em relação a nenhum tipo de prática de atividades físicas torna-se obesas, prejudicando sua integridade fisiológica, tendo como as doenças cardiovasculares, diabetes e dentre outras, colocando em risco sua vida por uma causa banal a obesidade. As crianças devido o alto índice de sobrepeso não teria como desempenhar habilidades motoras finas e grossas, tais como locomoção e controle de objetos. O objetivo deste presente estudo foi analisar como o estado de sobrepeso e obesidade pode comprometer o desenvolvimento motor de crianças. Esta pesquisa trata-se de uma pesquisa bibliográfica sendo analisados um total de 04 artigos publicados nos anos de 2007 e 2012, a pesquisa foi realizada para este estudo nos meses de Outubro e Novembro de 2016, as palavras utilizadas como descritores foram, Desenvolvimento Motor, Sobrepeso e Obesidade. Foram diagnosticados que a prevalência do alto tempo gasto pelas crianças em frente aos aparelhos tecnológicos, resultando assim no sedentarismo, devido à vida monótona fazendo com que os mesmos fiquem com excesso de massa corporal. Outros fatores determinantes a redução nos níveis de atividade física, os hábitos alimentares inadequados, a obesidade afeta diretamente na vida das crianças desde cedo, pois a mesma interfere no seu desenvolvimento motor de crianças obesas, tendo um atraso no desempenho motor nas mais variadas habilidades motoras, como a de locomoção e controle de objetos, na execução de habilidades motoras finas e grossas. Conclui-se que a situação de sobrepeso e obesidade

pode inibir as crianças de terem uma vida ativa que comumente tendem a ter e no ambiente escolar dentre vários fatores como a exemplo a de alto aceitação a excluem de atividades motoras e colocam em risco o seu desenvolvimento motor e conseqüentemente o desenvolvimento integral da criança.

Palavras-Chave: Desenvolvimento Motor. Sedentarismo. Sobrepeso. Obesidade.

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO PROJETO BEM VIVER NO PARQUE

Geralucia Silva do Nascimento¹; Lucilânia Peixoto Alves²; Francisca Franciela Teixeira da Silva³ José Hildemar Teles Gadelha⁴

¹ Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, Campus Iguatu; E-mail: geralucia3012@gmail.com

² Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, Campus Iguatu; E-mail: lucilaniapeixoto@gmail.com

³ Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, Campus Iguatu; E-mail: francieliteixeira@hotmail.com

⁴ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, Campus Iguatu; E-mail: hildemarteles@gmail.com

RESUMO

Com o grande aumento no número de idosos, o objetivo não é apenas prolongar a vida, mas, especialmente, fazer com que os indivíduos se tornem mais autônomos e independentes pelo maior tempo possível. A qualidade de vida dos indivíduos é prejudicada com as limitações decorrentes do processo de envelhecimento, onde ocorrem mudanças corporais e mentais no período da velhice. O presente estudo tem o propósito de abordar o processo de envelhecimento, bem como os benefícios que a atividade física proporciona para a saúde e qualidade de vida do idoso. Tem-se como objetivo geral da pesquisa analisar a qualidade de vida de idosas praticantes e não praticantes do projeto “Bem Viver no Parque”. Essa pesquisa é caracterizada como exploratória, de campo, de caráter descritivo, utilizando-se de uma abordagem quantitativa. Para realização da coleta de dados foi elaborado um questionário sócio demográfico, com a finalidade de traçar um perfil da população estudada e suas características, e também foi utilizada a versão abreviada em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS o questionário WHOQOL-BREF. Os dados foram armazenados em planilhas do programa Microsoft Excel 2010 e submetida a uma análise descritiva – média e desvio padrão. Também foi usado o teste ‘t’ de Student para amostras independentes com nível de significância $p < 0,05$. A análise estatística foi realizada por meio do programa SPSS versão 20.0. Toda a pesquisa foi desenvolvida de acordo com a Resolução N° 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) MS, garantindo aos indivíduos a não maleficência, beneficência e justiça, e visa garantir os direitos dos participantes da pesquisa. O presente trabalho foi realizado no município de Iguatu – CE, com dois grupos de idosas, um grupo com 40 idosas que pratica atividade física no projeto Bem Viver no Parque, e outro com 40 idosas que não pratica obtido através de visitas domiciliares na comunidade. Os resultados apresentarão diferença significativa entre os grupos nos domínios físicos; psicológicos e meio ambiente, onde o grupo que pratica atividade física encontra-se em uma situação melhor nestes aspectos, no entanto o domínio social não apresentou diferença significativa entre grupos. A melhor qualidade de vida observada foi no grupo praticante de atividade física que pode

ser atribuída à prática regular, trazendo inúmeros benefícios à saúde do idoso, entre eles: controle da pressão arterial, da glicemia e do colesterol; melhora do peso; fortificação da estrutura óssea, das articulações, melhora na postura; elasticidade e equilíbrio, diminuindo o risco de quedas; prevenção ou retardo do declínio cognitivo; aumenta o grau de autonomia em relação às atividades da vida diária e em um envelhecimento mais saudável. Conclui-se que a prática regular de atividade física é um importante meio de prevenção, recuperação e promoção da saúde na terceira idade, e atuando positivamente em uma melhor qualidade de vida.

Palavras Chaves: Idosos; Qualidade de vida; Atividade física.

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FERRAMENTA PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Francisco Thiago Fonseca Lima¹, Bruna Ferreira Saldanha², Cicero Cleber Brito Pereira³, Evandro Nogueira de Oliveira⁴

¹Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: thlifegood@hotmail.com

²Estudante do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: brunasaldanhafe@gmail.com

³Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: cicerocleber@fvs.edu.br

⁴Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado; E-mail: evandronogueira@fvs.edu.br

RESUMO

Introdução: Nos últimos 50 anos, o Brasil teve seu perfil modificado expondo uma realidade nova. O aumento da taxa no percentual da população idosa, em conjunto com a diminuição da natalidade, são situações presentes em um país classificado como jovem, porém com características que preparam este para uma população com idade avançada. Com o processo de envelhecimento acarretam-se modificações fisiológicas, psíquicas e sociais, considerando a redução da valência aeróbica, da força, resistência muscular, declínios neuromotores, neurológicos e emocionais. **Objetivo:** Justificar e mostrar a relevância do exercício físico na expectativa diária dos idosos, cooperando para um melhor conhecimento dos efeitos do mesmo não só em seu corpo, más em suas capacidades cognitivas. **Métodos:** Esta pesquisa possui características Bibliográficas relevando as pesquisas já efetivadas, possuindo também caracteres descritivos, onde serão relatados artigos que visem esclarecer e oferecer informações consistentes para que sejam alcançados os objetivos do referido, foram analisados 15 artigos onde 10 se encaixaram com a temática do trabalho e 5 sendo excluídos por não contemplarem efetivamente o tema do resumo, as bases de pesquisa utilizadas foram *SciELO*, *Lilacs*. **Resultados:** Nas pesquisas realizadas sobre idosos e exercícios físicos pode-se notar que a prática de exercícios físicos é de total importância para a qualidade de vida do idoso. Há um incentivo através de políticas públicas para a necessidade da implementação de projetos para a pratica de atividades direcionadas a população idosa, auxiliando na permanência das funcionalidades de autonomia do idoso, agregando assim ao estilo de vida alguns hábitos saudáveis que consequentemente atuarão em um processo de envelhecimento fisiológico menos impactante para o idoso. A prática de exercício físico também diminui dores articulares, previne e restaura a massa óssea e ajuda a manter o equilíbrio, essas alterações que acontecem no aparelho locomotor são consequências do processo de envelhecimento fisiológico e em grande parte patológico que intervêm de maneira significativa na vida do idoso. **Conclusão:** Com isso enfatiza-se que a atividade física já conquistou e muito o seu lugar no âmbito do tratamento e na oferta de benefícios a esta população tão emergente não só no

país, mas no mundo também. E aqui cabe relevar alguns exemplos de efeitos benéficos de manutenção do cérebro em alerta, ocasionando menos doenças, melhorando a qualidade do sono, conservando sua autoestima elevada, mantendo o peso ideal e o corpo em forma, uma maior independência, além de permitir um melhor controle de doenças crônico-degenerativas como Hipertensão, diabetes e outras mais.

Palavras-chaves: Idoso. Exercício Físico. Qualidade de Vida.