

ANAIIS DO



IX ENCONTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

INTERFACES DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM O ESPORTE, LAZER E SAÚDE

DE 23 A 26 DE NOVEMBRO



Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ANAIS DO IX ENCONTRO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA UFVJM**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E
MUCURI**

2016

IX Encontro de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Realização: Departamento de Educação Física – UFVJM; Centro Acadêmico do Curso de Educação Física - UFVJM

Organização: Comissão Organizadora do IX Encontro de Educação Física

Presidente da Comissão Organizadora: Prof. Dr. Ricardo Cardoso Cassilhas

Proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por qualquer meio ou sistema, sem o prévio consentimento dos seus organizadores.

Para dúvidas, críticas e sugestões sobre este livro, entre em contato:
gibson_moreira@yahoo.com.br

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde – Departamento de Educação Física. Campus JK - Diamantina/MG
Rodovia MGT 367 - Km 583, nº 5000 Alto da Jacuba CEP 39100-000

APOIO



Pró-Reitoria de Assuntos
Comunitários e Estudantis
Divisão de Esportes e Lazer



Fundação Diamantinense de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão



PATROCÍNIO



COMISSÃO ORGANIZADORA

PRESIDÊNCIA E COMISSÃO DE FINANÇAS

Dr. Ricardo C. Cassilhas

COMISSÃO CIENTÍFICA

Dr. Gibson Moreira Praça

COMISSÃO DE DIVULGAÇÃO E COMUNICAÇÃO

Dr. Leonardo Madeira Pereira

Romulo Fernandes Antonaccio (Discente)

Beatriz Ariane Soares (Discente)

COMISSÃO DE INFRAESTRUTURA, LOGÍSTICA E SECRETARIADO

Dr. Marcelo Siqueira de Jesus

Dr. Marco Fabrício Dias Peixoto

Bruno Augusto Pereira (Discente)

Caíque Olegário Diniz (Discente)

Liliane Costa Pereira (Discente)

Paulo Henrique (Discente)

Stefanyne Teixeira Santos (Discente)

Taynara Xavier Cruz (Discente)

COMISSÃO DE EVENTOS CULTURAIS

Ms. Fernanda Helena Marques

Bárbara Azevedo (Discente)

João Paulo Ribeiro (Discente)

Renata Alves da Silva (Discente)

TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS

Eufrosina Ribeiro Lopes da Silva

Emerson André Nogueira

Gilton de Jesus Gomes

Patrícia de Fátima Batista

UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI

Reitor

Gilciano Saraiva Nogueira

Vice-Reitor

Cláudio Eduardo Rodrigues

Diretor da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde

Claudio Heitor Balthazar

Chefe do Departamento de Educação Física

Ricardo Cardoso Cassilhas

EQUIPE EDITORIAL

ORGANIZADORES

Prof. Dr. Gibson Moreira Praça

Prof. Dr. Ricardo Cardoso Cassilhas

REVISORES

Profa. Dra. Claudia Mara Niquini

Prof. Dr. Fabiano Trigueiro Amorim

Profa. Ms. Fernanda Helena Marques

Profa. Dra. Flávia Gonçalves da Silva

Prof. Dr. Flávio de Castro Magalhães

Prof. Dr. Gibson Moreira Praça

Prof. Dr. Gilbert de Oliveira Santos

Prof. Dr. Leonardo Madeira Pereira

Prof. Dr. Marcelo Siqueira de Jesus

Prof. Dr. Marco Fabrício Dias Peixoto

Prof. Dr. Ricardo Cardoso Cassilhas

Profa. Ms. Sandra Regina Garijo de Oliveira

Sumário

PREFÁCIO.....	11
ÁREA 1: EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE.....	12
ATIVIDADES LÚDICAS E CRIANÇAS AUTISTAS: POSSIBILIDADES	13
AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS, BIOQUÍMICOS E DA FUNÇÃO RENAL EM CORTADORES DE CANA-DE-AÇÚCAR.....	18
A INTERFERÊNCIA DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE CORRIDA SOBRE O ESTADO DE HUMOR E QUALIDADE DE VIDA EM POLICIAIS MILITARES DE MINAS GERAIS....	20
A EXPERIÊNCIA DE ESTUDAR NA CHINA.....	22
ESTUDO DO EFEITO DE UMA SESSÃO DE TREINO DE FORÇA NA MUSCULAÇÃO NAS CONCENTRAÇÕES SANGUÍNEAS DE LACTATO EM INDIVÍDUOS JOVENS.....	25
EFEITOS DE DOIS TIPOS DE TREINAMENTO AERÓBIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE E DO DESTREINAMENTO SOBRE FATORES DE RISCO PARA DOENÇA CARDÍACA, FUNÇÃO, ESTRUTURA E SINALIZAÇÃO CARDÍACA EM RATOS WISTAR	28
RESPOSTA DOS BIOMARCADORES PLASMÁTICOS RELACIONADOS AO DANO MUSCULAR EM PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE FORÇA COM DIFERENTES DURAÇÕES DE AÇÕES MUSCULARES	32
EFEITOS DOS TREINAMENTOS DE CORRIDA INTERVALADO E CONTÍNUO SOBRE O VO ₂ MÁX E PERCENTUAL DE GORDURA EM MILITARES DO 3º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS.....	36
ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS OFERTADAS PELA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE EM MUNICÍPIOS DO VALE DO JEQUITINHONHA.....	38
ADESÃO DA POPULAÇÃO ÀS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA	42
EFEITOS DE DOIS TIPOS DIFERENTES DE TREINAMENTOS INTERVALADOS DE ALTA INTENSIDADE E DO DESTREINAMENTO SOBRE A SENSIBILIDADE INSULÍNICA DE RATOS WISTAR.....	45
ESTUDO E PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN	47
CONTRIBUIÇÕES DA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DO IDOSO NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	51
EFEITO DE UMA SESSÃO DE TREINO DE FORÇA INTENSA NA MUSCULAÇÃO NAS ESCALAS DE DOR (VAS) E NA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE) EM INDIVÍDUOS JOVENS.....	54
EFEITO DE 42 SESSÕES DE TREINAMENTO CONCORRENTE VS CONTÍNUO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE OBESOS DIAMANTINENSES	57
IMPLEMENTAÇÃO DE PRÁTICAS CORPORAIS PARA IDOSOS DE ESTRATÉGIAS SAÚDE DA FAMÍLIA NO MUNICÍPIO DE DIAMANTINA-MG: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	59
O EFEITO NA COGNIÇÃO DE ADULTOS OBESOS SUBMETIDOS A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR CONCOMITANTES COM TREINAMENTO CONCORRENTE OU CONTÍNUO	62

EFEITOS DOS TREINAMENTOS DE CORRIDA INTERVALADO E CONTÍNUO SOBRE AS FUNÇÕES COGNITIVAS DE POLICIAIS MILITARES DO 3º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS.....	64
PRÁTICAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA: UM OLHAR VOLTADO PARA A PERSPECTIVA EDUCACIONAL DOS SUJEITOS.....	66
REDUÇÃO DE PERCENTUAL DE GORDURA ASSOCIADO A DIETA E EXERCÍCIO FÍSICO COM PESSOAS SEDENTÁRIAS OBESAS E COM SOBREPESO DA CIDADE DE DIAMANTINA	70
ANALISE DE ROTULAGEM E ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PARA ATLETAS E PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	73
RELAÇÃO DA MIOSTATINA AO EXERCÍCIO FÍSICO	75
ÁREA 2: EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	79
O BAÚ DE BRINCADEIRAS: AS ATIVIDADES LÚDICAS TRADICIONAIS DO VALE DO JEQUITINHONHA E DO BRASIL	80
AS ATIVIDADES LÚDICAS NA REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE	85
POSSIBILIDADES DA GINÁSTICA PARA TODOS NA ESCOLA: UM RELATO SOBRE A EXPERIÊNCIA DE CONSTRUÇÃO COREOGRÁFICA EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE DIAMANTINA - MG.....	88
PROMOVENDO A GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: INTERVENÇÕES DO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA\UFVJM NA CONFECÇÃO DE MATERIAIS ALTERNATIVOS.....	93
ESPORTE DA ESCOLA: INSERINDO A DICUSSÃO E A VIVÊNCIA DE OUTRAS CULTURAS NO AMBIENTE ESCOLAR.....	98
PRINCÍPIOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS PARA O ENSINO DO JIU-JITSU	101
O UNIVERSO DO CIRCO NO PIBID INTERDISCIPLINAR LER E SER	104
O ENSINO ANTIRRACISTA E O MULTICULTURALISMO CRÍTICO NO CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA BREVE DISCUSSÃO.....	109
O USO DE CATEGORIAS SOCIOLÓGICAS NA INCLUSÃO DE AFROBRASILEIROS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NO DESPORTO PARALÍMPICO DA UFVJM	112
INDISSOCIABILIDADE ENTRE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO: A EXPERIÊNCIA DO GRUPO DE GINÁSTICA DE DIAMANTINA	114
PERCEPÇÃO SOBRE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES	119
LEVANTAMENTO DA TAXA DE DIPLOMAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFVJM DE DIAMANTINA/MG	124
PERCEPÇÃO DE JOVENS LICENCIANDOS SOBRE ATIVIDADE CURRICULAR DO ESTÁGIO SUPERIOR: DELIMITAÇÕES DO CAMPO.....	128
MOVIMENTO <i>SLACKLINE</i> : CORPOS EM EXPERIÊNCIA	131
VERIFICAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DA BIOESTATÍSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA	133
PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA/UFVJM E SUA PRÁXIS: CONSTRUINDO EXPERIÊNCIAS A PARTIR DAS PRÁTICAS CORPORAIS	138
ÁREA 3: EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE	142

FESTIVAL DE ESPORTES: Um relato de experiência.....	143
A IMERSÃO EM ÁGUA FRIA PÓS-EXERCÍCIO NÃO ALTERA ADAPTAÇÕES DE DESEMPENHO E HSP72 INDUZIDAS PELO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE, MAS ELEVA MARCADORES MITOCONDRIAIS	145
GRUPO DE GINÁSTICA DE DIAMANTINA: O DELINEAMENTO DE UMA PROPOSTA DE TRABALHO	149
RESTRIÇÃO ALIMENTAR INTENSA DESDE O NASCIMENTO ASSOCIADA AO TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO: EFEITOS SOBRE PARÂMETROS CARDIOVASCULARES EM RATOS WISTAR	155
ESTUDO DE CARACTERIZAÇÃO DO MINI - HANDEBOL NA FORMA DE JOGO 5X5 PARA CRIANÇAS NA FAIXA ETÁRIA DE 10 A 11 ANOS.....	157
O EFEITO DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NAS CONCENTRAÇÕES SANGUÍNEAS DE TNF-A E DA IL-6 DE INDIVÍDUOS OBESOS RESISTENTES À INSULINA: ESTUDO PILOTO.....	161
ESCOLA DE FUTSAL: UMA ABORDAGEM MAIS LÚDICA NA INICIAÇÃO AO FUTSAL.....	163
FESTIVAL DE ESPORTES: CONTRIBUIÇÕES NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL	166
ÁREA 4: EDUCAÇÃO FÍSICA E LAZER	169
PERFIL DOS ESCALADORES DO MURINHO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI.....	170
BRINQUEDOTECA	173
DESIGUALDADE SOCIAL E ASPECTOS DO LAZER: APONTAMENTOS SOBRE UMA CIDADE HISTÓRICA DE MINAS GERAIS	177
O PAPEL DO PROFESSOR/COORDENADOR DE GRUPOS UNIVERSITÁRIOS DE GINÁSTICA PARA TODOS: A EXPERIÊNCIA DO GRUPO DE GINÁSTICA DE DIAMANTINA	181

PREFÁCIO

Construído a partir das propostas e anseios do corpo discente, o IX Encontro de Educação Física traz “As interfaces da Educação Física com o Esporte, o Lazer e a Saúde” como temática central. Entender a necessidade do estabelecimento de interfaces entre as diferentes áreas que compõem o campo de conhecimento da Educação Física significa reforçar nossa identidade polissêmica e transdisciplinar. Significa romper com dicotomias no discurso que, por vezes, (de)limitam as possibilidades de reflexão e atuação na área.

Não obstante a todas já tradicionais dificuldades encontradas para a organização de um evento deste porte, vivemos todo o planejamento, organização e realização do IX Encontro de Educação Física sob uma conjuntura de incertezas políticas, econômicas e sociais em nosso país. Por este motivo, este evento apenas tornou-se viável pela resiliência do corpo discente, docente e técnico-administrativo do Departamento de Educação Física. Ademais, referências especiais fazem-se necessárias aos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) e à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) que, por meio dos editais de fomento, permitiriam significativo aporte financeiro.

Por fim, esperamos que as interfaces aqui propostas repercutam na ampliação do diálogo entre professores, alunos e profissionais da Educação Física. Desejamos que o IX Encontro de Educação Física, bem como o material apresentando neste Livro de Anais, subsidiem futuras ações do Departamento de Educação Física e sirvam de tempo/espaço para a permanente busca pela qualificação da atuação profissional na área.

A comissão organizadora



ÁREA 1: EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE



ATIVIDADES LÚDICAS E CRIANÇAS AUTISTAS: POSSIBILIDADES

J.N.P. Nobre – Centro Universitário do Leste de Minas

S.T. Santo

B.A. Pereira

F.G. da Silva

S.R.G. de Oliveira

E-mail para contato: junobre2007@yahoo.com.br

Palavras-chave: Atividades Lúdicas, Autismo, comunicação

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O Autismo é um distúrbio global do desenvolvimento em que há um comprometimento em diversas áreas do comportamento e do psiquismo. Segundo relatos de Temple Grandin, que tem diagnóstico de autismo e é pesquisadora na área de zootecnia e que foram descritos por Sacks (1995), os autistas captam as informações de maneira diferente, prestando atenção em detalhes, apresentam dificuldade de interpretar emoções faciais e metáforas, podendo ser lentos em processar informações, gostam de experimentar de forma lógica suas ideias e as características podem variar entre os indivíduos.

“A condição é também caracterizada por padrões de comportamento, interesses e atividades restritos, repetitivos e estereotipados. Isto toma a forma de uma tendência a impor rigidez e rotina a uma ampla série de aspectos do funcionamento diário; usualmente, isto se aplica tanto às atividades novas como aos hábitos familiares e aos padrões de brincadeiras” (Organização Mundial da Saúde, 1993).

Neste sentido, o brincar para a criança autista ainda representa uma incógnita para estudiosos e educadores, de forma que estabelecer contato representa um desafio, visto que ocorre a preferência de objetos às pessoas, com brincadeiras que tendem ao isolamento sendo sua relação com o objeto destituída de significado, como descrevem Martíns e Góes (2013).

O brincar é fundamental para o desenvolvimento da criança, inclusive das dimensões psíquicas, por ser uma atividade que tem a imaginação como um dos principais processos psicológicos. A imaginação implica na representação da

realidade, ou seja, a simbolização, que tem as emoções e sentimentos como elementos mediadores. Martíns e Góes (2013, p. 3) afirmam, apoiadas nas proposições vigotskianas, que “... o componente imaginativo da brincadeira infantil tem natureza e origem social, pois a criança reelabora as formas humanas de agir com objetos e de interagir com outros a partir de suas condições concretas de vida, porém criando novas realidades. Ademais, ao brincar, ela se envolve em regras de comportamento e valores sociais, com os quais muitas vezes não conseguiria operar fora dessa atividade”.

A partir da concepção de atividades lúdicas acima explicitada, bem como da relação entre desenvolvimento e aprendizagem, expressa pela zona de desenvolvimento próximo, em que todos os indivíduos têm potencialidades, que não estão expressas em prognósticos clínicos, mas nas condições e possibilidades objetivas de vida, esse trabalho tem como objetivo apresentar a forma como crianças autistas brincaram e se envolveram com outras pessoas durante o momento lúdico.

A intervenção com tais crianças ocorreu dentro do projeto “Atividades lúdicas no processo de (re)habilitação de crianças com comprometimento neurofisiológico”, desenvolvido pelo grupo AMO - Ação pelo Movimento, que é um projeto de extensão que tem o intuito de propiciar a melhora as condições de vida, interação social e o próprio movimento, trabalhando por meio de atividades lúdicas no processo de reabilitação com crianças que tenham comprometimento neurofisiológico.

MÉTODOS

O projeto de extensão ocorre no Centro Especializado em Reabilitação (2016) – CER/IV – em Diamantina, que atende pessoas com deficiência intelectual, visual, física e auditiva de vários municípios do Vale do Jequitinhonha. O CER promove atendimentos diários a pacientes de forma multiprofissional e interdisciplinar em ambientes normatizados, dotados de equipamentos modernos que utilizam tecnologia de ponta, garantindo acessibilidade a todos os usuários e promovendo a reabilitação integral da pessoa com deficiência ou com algum outro comprometimento no desenvolvimento.

As atividades do projeto de extensão ocorreram 1 vez por semana, durante duas horas e meia, no período compreendido entre os meses de Março a Agosto de 2016, momento em que a equipe de discentes e uma profissional da Educação Física desempenharam atividades lúdicas programadas com as crianças. As crianças foram convidadas a participar das brincadeiras e, cada uma com a sua limitação respeitada participou. Dentre estes, dois autistas, sendo um menino de 4 anos de idade e uma menina de 9 anos de idade. As atividades foram observadas e registradas em relatório de campo.

RESULTADOS

Em conversa com os cuidadores das duas crianças, foi constatado que ambos não falam, não escrevem, frequentam escolas da rede pública com acompanhantes oferecidas pelo sistema público, apresentam dificuldades de controle dos esfíncteres, tendem a se isolar e apresentar olhar fixo em algum objeto e comunicam com o cuidador através de gestos. Possuem hábitos e comportamentos similares comuns às crianças autistas como insistência na repetição e resistência a mudar a rotina. Ao serem convidados para participarem as crianças não interagiram nos primeiros encontros. Com o desenvolvimento das atividades no decorrer do período, percebeu-se sinais corporais de comunicação que principiaram com sorrisos, toque na mão, observação dos anéis e dos dedos, evoluindo para o puxar o educador e levar até o escorregador e sinalizar querer escorregar, escorregar após o educador o fazer e retornar para o cuidador quando se viu só com o educador. Em outro momento, enquanto se trabalhava construções com blocos de madeira, uma das crianças observa peças de madeira e as separa por tamanho até que o barulho das demais crianças passa a incomodar, levando-a movimentos repetitivos e sinais de irritabilidade que demonstram tal incomodo e o limite para interagir.

Outros momentos observados foram o fato de inclinar o corpo, gesticular com as mãos, entrar na roda em que as demais crianças realizavam uma brincadeira e sair quando lhe conveio. O menino demonstrou querer ser girado em uma atividade em que outras crianças participavam na roda de brincadeira no que foi atendido pela educadora. Demonstrou querer outro giro e mais uma vez até distrair com um objeto e se direcionar a ele. A menina olha a bola e corre

para pegá-la no momento em que as outras crianças brincam de “bobinho”. Ela lança a bola quando esta cai próximo de si e observa a trajetória do lançamento, acompanha os dribles quando a bola cai. E de longe fica assistindo o prosseguir do jogo, não respondendo ao educador quando convidada a integrar o grupo e brincar junto. Mas aceita uma bola quando o educador oferece e se põe a lançá-la e pegá-la solitariamente. Em outra atividade o menino senta no colo de um educador sem que ninguém espere, quando todos estão fazendo atividades de empilhar e montar blocos de madeira. Ele levanta espontaneamente quando lhe convém e procura outros objetos para além do espaço que ocupavam as crianças. Resultados similares foram encontrados no estudo de Martins e Góes (2013) com crianças autistas que questionam não somente como o autista se relaciona com o outro, mas como o outro se relaciona com o autista.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As observações realizadas durante o projeto apontam uma comunicação corporal que demonstra, ainda sem verbalizar, desejos e expectativas da criança autista para com a atividade, uma atividade/objeto e/ou para com o outro. Esta comunicação não pode ser prevista, esperada ou programada, acontecendo no tempo da criança e com quem ela quiser estabelecer contato.

Não foi observado nas crianças a vivência da atividade lúdica propriamente, representando a realidade de forma simbólica como outras crianças que participaram do projeto o fizeram. No entanto, essas atividades foram mediadoras pois propiciaram a busca das crianças em participar de algo feito no coletivo, sendo necessário se comunicar, de alguma forma, com aqueles que conduziam as atividades para terem contato com os brinquedos e até mesmo com as pessoas. Tais perspectivas enfatizam a importância do trabalho lúdico como fundamentação no planejamento de atividades com crianças autistas numa dimensão voltada para o indivíduo como um todo e utilização de práticas que não se atém unicamente ao diagnóstico, mas que busca a pessoa humana de forma holística.

Em estudo semelhante com autistas, Martins e Góes (2013) sugerem que, se nos afastarmos da crença na dicotomia de preferência por “objetos versus pessoas”, afirmada na maioria dos estudos da área, e da pressuposição de que



o outro é evitado ou apenas “usado” pelo autista, talvez possamos enxergar diferentes nuances de qualidade em suas manifestações.

REFERÊNCIAS

SACKS, Oliver. Um antropólogo em Marte. Tradução : Bernardo Carvalho. Editora Schwarcz Ltda. São Paulo, SP. 1994.

CER- Centro Especializado em Reabilitação_ Referência Digital Disponível em: <http://cerdiamantina.com.br/sobre/#quemsomos/Acesso> em 01/10/2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (1993). Classificação de Transtornos Mentais e do Comportamento da CID – 10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas.

MARTINS, Alessandra Dilair Formagio y GOES, Maria Cecília Rafael de. Um estudo sobre o brincar de crianças autistas na perspectiva histórico-cultural. *Psicol. Esc. Educ.* [online]. 2013, vol.17, n.1, pp.25-34. ISSN 2175-3539. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572013000100003>.



AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS, BIOQUÍMICOS E DA FUNÇÃO RENAL EM CORTADORES DE CANA-DE-AÇÚCAR.

C.O.D. Magalhães – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

C.F. Magalhães

F.T. Amorim

E-mail para contato: caique-959@hotmail.com

Palavras-chave:

INTRODUÇÃO

Os cortadores de cana-de-açúcar estão expostos a uma atividade muscular repetitiva de intensidade moderada com longas jornadas de trabalho em ambientes abertos com intensa radiação solar e com vestimentas que dificultam a dissipação de calor com o ambiente. Além disso, o acesso à água fresca e a alimentação adequada é limitado. Recentemente, a literatura internacional tem reportado alta prevalência de doença renal crônica em cortadores de cana-de-açúcar localizados em países da mesoamérica. Avaliar os parâmetros antropométricos, bioquímicos e da função renal em cortadores de cana-de-açúcar.

MÉTODOS

17 voluntários, do sexo masculino, com idade entre 18 e 40 anos e saudáveis participaram do estudo. Os voluntários foram submetidos a uma avaliação antropométrica, onde foram mensuradas estatura, dobras cutâneas e massa corporal, para posterior cálculo do índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura. Em seguida os indivíduos foram submetidos a uma avaliação bioquímica para medida da glicemia, creatinaquinase, parâmetros lipídicos e renais além de um hemograma completo. Por fim, foram submetidos à avaliação do consumo máximo de oxigênio por meio de espirometria direta.

RESULTADOS

Os indivíduos avaliados são jovens (26 ± 6 anos), a maioria com percentual de gordura ($12,71 \pm 4,59\%$) e IMC ($24,8 \pm 3,2$ Kg/m²) normal para idade e

condicionamento físico moderado ($41,4 \pm 6,2$ mL/Kg/min). A análise bioquímica indicou que em quase em sua totalidade os indivíduos apresentam parâmetros bioquímicos sanguíneos dentro da normalidade. Além disso, as concentrações plasmáticas de creatinaquinase estão acima dos valores esperados para indivíduos saudáveis ($221,2 \pm 66$ U/L).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo não observou alterações renais que estejam diretamente relacionadas à doença renal crônica. Vale ressaltar que a amostra foi indicada pela empresa e composta por indivíduos jovens. Há a necessidade de se avaliar indivíduos de meia idade que estão na atividade de corte de cana de açúcar por pelo menos 10 anos.



A INTERFERÊNCIA DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE CORRIDA SOBRE O ESTADO DE HUMOR E QUALIDADE DE VIDA EM POLICIAIS MILITARES DE MINAS GERAIS

N. S. Lima – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

C.O.D. Magalhães

S.H. Pinto

D.M. Azevedo

L. Lemos

F.T. Amorim

F. Gripp

R.C. Cassilhas

E-mail para contato: neumir@yahoo.com.br

Palavras-chave: Treinamento; Polícia Militar; Educação Física

INTRODUÇÃO:

Diferentes métodos de treinamento de corrida têm-se mostrado eficientes para a melhora da saúde ou desempenho esportivo, dentre os quais podem-se citar os métodos contínuo e intervalado. No entanto são escassas as evidências relacionadas com a melhora do humor e qualidade de vida e comparando os referidos métodos. O método de corrida contínuo, de maneira geral, caracteriza-se pela realização de atividades aeróbias a uma intensidade baixa a moderada, sendo praticados de forma ininterrupta, sem intervalos. No entanto, o método de corrida intervalada pode ser realizado uma intensidade submáxima com intervalos de recuperação, podendo estes, serem ativos com baixa intensidade ou passivos (GIBALA e LITTLE, 2010; KESSLER et al., 2012). Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o efeito de oito semanas dos métodos contínuo vs intervalado no humor e qualidade de vida de militares de Minas Gerais.

MATERIAS E MÉTODOS:

Participaram do estudo vinte e cinco voluntários do 3º Batalhão da polícia militar de Diamantina, com idade entre 30 e 40 anos. O período de treinamento

de treinamento seguiu-se por oito semanas, com frequência de 3 vezes por semana, no qual foram distribuídos em dois grupos treinamento contínuo (TC/ n=12) ou treinamento intervalado (HIIT/ n=12). As avaliações se seguiram por três períodos (antes, após a intervenção, quatro semanas de destreino).

ANÁLISE ESTATÍSTICA:

Utilizou-se o programa StatSoft, Inc. (2011). STATISTICA, foi feito o teste ANOVA para medidas repetidas com o teste *post hoc* de Fisher. Adotou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS:

Idade traço apresentou melhora no grupo contínuo ($p < 0,01$), Idade Estado melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$) piora no contínuo no destreino ($p < 0,05$), BAI melhora no contínuo ($p < 0,01$) piora no contínuo no destreino ($p < 0,01$), BRUMS tensão melhora no contínuo ($p < 0,05$), BRUMS vigor melhora no contínuo ($p < 0,05$), BRUMS Confusão Mental melhora no contínuo ($p < 0,05$), VAMS Ansiedade melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$) e piora no HIIT no destreino ($p < 0,05$), VAMS Sedação Mental melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$) e piora no destreino no HIIT e contínuo ($p < 0,01$), VAMS outros sentimentos melhora no contínuo ($p < 0,01$), SF-36 CF melhora no HIIT ($p < 0,05$), SF-36 ESG melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,05$), SF-36 V melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,05$), SF-36 Média melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,05$).

CONCLUSÃO:

Após o período de oito semanas de treinamento, concluiu-se que ambos os treinamentos parecem melhorar aspectos relacionados com o humor e qualidade de vida, embora o grupo contínuo tenha melhorado mais parâmetros de humor em relação ao intervalado. O destreino mostrou que alguns testes retornam a valores normais mostrando a importância da prática contínua de atividades físicas.



A EXPERIÊNCIA DE ESTUDAR NA CHINA

A.P.G. Bragança - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
G.O. Santos

E-mail para contato: analizzi@analizzi.com

Palavras-chave: Tai Chi Chuan; Cultura Oriental; Intercâmbio; Programa Ciências sem fronteiras.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Durante a graduação em Educação Física (EF), através de projetos de extensão e pesquisa, relacionados as técnicas corporais chinesas como o *Tàijíquán* (太极拳) e o *Qigōng* (气功), despertou-se nos autores deste trabalho, o interesse em aprofundar na cultura oriental e no seu modo de lidar com o cultivo da saúde. Através do Programa Ciências sem Fronteiras (PCsF) surgiu a oportunidade de um dos autores estudar na China, berço deste conhecimento milenar ainda não tão difundido na cultura ocidental.

Trata-se aqui de um relato da experiência de uma aluna de graduação em EF, que por dois anos estudou na China através do PCsF.

Este intercâmbio foi composto por duas fases:

- Um ano na universidade de idiomas, Central China Normal University (CCNU), aprendendo o mandarim, a língua oficial do país;
- Um ano na universidade de esportes de Pequim, Beijing Sport University (BSU), para ter a experiência acadêmica na área foco de estudo.

RELATO

A experiência de estar na China pode proporcionar mudanças na forma de pensar e agir de qualquer pessoa. Mesmo que o olhar ocidental sobre a Ásia possa recair no que Said (1990) chamou de orientalismo, ou seja, uma visão romântica do oriente construída à partir das referências ocidentais. Viver por dois anos na Ásia, essa parte do mundo em que muitas vezes é esquecida na história contada aqui no ocidente, pode ser muito revelador no processo de formação de um estudante.

No primeiro ano o estudo da língua local foi desafiador, uma vez que a língua chinesa se difere muito do alfabeto fonético que conhecemos, além de certas peculiaridades com os tons na pronúncia.

Havia a exigência de passar no teste de proficiência em mandarim HSK 4, o que exigia o conhecimento de 1200 palavras em chinês. Era uma rotina exaustiva e, muitas vezes, frustrante. Mas após esta etapa seguiu-se para a área de estudo almejada.

No segundo ano, o objetivo era poder vivenciar os conteúdos tradicionais da cultura chinesa, como o 太极拳 - arte marcial chinesa - e o 气功 - técnica corporal terapêutica. Estes conteúdos são encontrados no curso de graduação Esporte Tradicional Chinês, com duração de 4 anos.

Foram escolhidas aulas práticas e, para isso, a linguagem corporal teve uma grande contribuição para a melhor absorção do conhecimento aprendido nas aulas, tais como o estilo *Wú* (吴式) e estilo *Yàng* (样氏) de 太极拳, e a forma *Bāduànjǐn* (八段锦) análoga ao 气功.

A maior dificuldade encontrada no período de estudos na universidade de esportes, foi em relação a comunicação oral, tanto com os alunos, quanto com os professores, ambos utilizavam apenas o idioma mandarim para o diálogo. Apesar do período de estágio linguístico ter sido de um ano, este ainda foi o maior entrave nesta experiência.

Contudo a linguagem não se limita apenas a fala, a expressividade corporal das formas ensinadas foram de grande relevância para que se despertasse cada vez mais um maior interesse nas aulas de técnicas corporais chinesas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante este intercâmbio, foi possível perceber que o cuidado com a saúde na China, perpassa a lógica da harmonização entre corpo, mente e natureza, expressa tanto nas técnicas corporais terapêuticas como também na morfologia e cosmologia da medicina tradicional chinesa.

Com a conclusão deste período no exterior, após tantos desafios alcançados, pode-se afirmar que a experiência de estudar em um outro país, como a China, pode ser uma excelente oportunidade não apenas pelo acréscimo



no currículo acadêmico, mas também pela chance de ampliar a cultura e a experiência de vida, a fim de futuras contribuições no campo profissional de atuação.

APOIO

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Central China Normal University, Beijing Sport University, Programa Ciências sem Fronteiras e Grupo de estudos em Artes Marciais UFVJM.

REFERÊNCIAS

SAID, Edward Wadie. *Orientalismo: o oriente como invenção do ocidente*. São Paulo: Companhia das Letras, 1990. Tradução de Tomás Rosa Bueno



ESTUDO DO EFEITO DE UMA SESSÃO DE TREINO DE FORÇA NA MUSCULAÇÃO NAS CONCENTRAÇÕES SANGUÍNEAS DE LACTATO EM INDIVÍDUOS JOVENS

K.I. Oliveira – Universidade Federal de Ouro Preto;

A.K. Fortunato

J.S. Prazeres

L. Macedo

A. Menezes

W. Pontes

K. Pinto

D.M.S. Souza

A.P.J Menezes

E.R. Soares

R. P. Silva

A. Talvani

A. Nunes-Silva

E-mail para contato: aylakarinne@hotmail.com

Palavras-chave: Musculação, Força, PSE, VAS

INTRODUÇÃO

Os exercícios de força que visam induzir a hipertrofia muscular são predominantemente anaeróbicos e utilizam glicose como substrato energético. Neste sentido é possível que uma série de musculação aumente as concentrações de lactato na corrente sanguínea. O tempo necessário para o retorno aos níveis basais depende da intensidade e da duração que esta sessão de musculação foi realizada. O lactato é produzido pelo organismo após a utilização da glicose (glicólise), para o fornecimento de energia sem a presença de oxigênio (metabolismo anaeróbico láctico). O acúmulo desta substância nos músculos pode gerar uma hiperacidez, que causa dor e desconforto logo após o exercício. Assim, a determinação da concentração sanguínea do lactato permite avaliar indiretamente a acidose metabólica do exercício, sendo uma das ferramentas diagnósticas utilizadas pela Fisiologia do Exercício. A dosagem do lactato permite avaliar a capacidade de exercício e monitorar a intensidade de

treinamento dos atletas. A concentração de lactato no sangue é de aproximadamente 1,0 mmol/L a 1,8 mmol/L, em repouso e durante o exercício leve, quando existe equilíbrio entre sua produção muscular e sua remoção hepática. À medida que o exercício físico se intensifica, ocorre um desequilíbrio entre a produção e remoção, com consequente acúmulo de lactato no sangue e aumento de sua concentração. O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de uma sessão de treinamento de força na musculação com ações musculares predominantemente excêntricas e que objetive a hipertrofia muscular esquelética nas concentrações sanguíneas de lactato. Neste trabalho utilizamos uma sessão de treino de força com durações de ações musculares predominantemente excêntricas, e com todas as normativas da carga direcionadas para o ganho de hipertrofia muscular.

MÉTODOS

Cinco voluntários, sem histórico de treinamento em musculação, que realizaram 4 séries de repetições máximas de 3 exercícios de musculação (leg press, banco extensor e cadeira flexora), a 65% de 1RM com intervalo de 90s, sendo a duração da execução de cada repetição de 5 segundos (2 segundos para a ação muscular concêntrica e 3 segundos para a ação muscular excêntrica). Os dados foram coletados imediatamente antes e após e duas horas após o final da sessão de treino. Foram avaliados entre outros parâmetros, as concentrações de lactato utilizando o aparelho ACCUTREND PLUS ROCHE MONITOR e tiras para lactato ROCHE.

RESULTADOS

A análise parcial dos dados mostra que uma sessão de treino de força é capaz de aumentar as concentrações de lactato na corrente sanguínea. Houve aumento nos níveis de lactato quando comparados antes e imediatamente após a sessão de treino (2.7 mmol/L para 10.2 mmol/L), entretanto, 2 horas após o término da sessão de treino os valores de lactato sanguíneo já haviam voltado aos níveis basais (3.3 mmol/L).

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Os resultados mostram que uma sessão de treino de força na musculação com estas normativas de carga foram suficientes para aumentar as concentrações de lactato sanguíneo e duas horas são suficientes para que estes resultados voltem aos níveis basais. Esta sessão de treino durou aproximadamente trinta minutos. Talvez o resultado mais interessante deste estudo é que duas horas após o final da sessão do treino de força na musculação, os níveis de lactato sanguíneo retornaram para os níveis basais.

APOIO OU AGRADECIMENTOS

LABIEX – Laboratório da Inflamação e Imunologia do Exercício.

LABIIN – Laboratório da Immunobiologia da Inflamação.

PROPP-UFOP

REFERÊNCIAS

Barros, C. L. M. ; Mendes, T. T. ; Mortimer, L. Á. C. F. ; Simões, H. G. ; Prado, L. S. ; Wisloff, U. ; Silami-Gracia, E. . Maximal Lactate Steady State is Altered in the Heat. *International Journal of Sports Medicine*, v. Epub, p. 1-8, 2011.

Armstrong LE. (2000) *Performing in Extreme Environments*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers 333.



EFEITOS DE DOIS TIPOS DE TREINAMENTO AERÓBIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE E DO DESTREINAMENTO SOBRE FATORES DE RISCO PARA DOENÇA CARDÍACA, FUNÇÃO, ESTRUTURA E SINALIZAÇÃO CARDÍACA EM RATOS Wistar

L.V.C. Pereira - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

B.F. Mendes

D.S. Melo

C.S. Santos

F.C. Magalhães

M.F.D. Peixoto

E-mail para contato: lillianecostap@hotmail.com

Palavras-chave: Fisiologia; treinamento aeróbico; modelo animal

O sedentarismo é um importante fator de risco para a mortalidade global e um importante fator de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como exemplo as doenças cardiovasculares, respiratórias, cânceres e diabetes, que são uma ameaça à população mundial. Evidências epidemiológicas demonstram que o aumento da prática de atividade física regular, além de hábitos alimentares saudáveis, reduzem o risco de DCN. Entretanto, apesar de consideráveis evidências sobre os efeitos benéficos do treinamento físico para a saúde geral e cardiovascular, grande parte da população ainda é sedentária. Neste contexto, se insere o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT – para a sigla em inglês *high intensity interval training*) como uma estratégia eficaz e tempo-eficiente para aumentar a adesão ao exercício físico por reduzir o tempo total gasto no exercício físico.

O HIIT caracteriza-se por explosões breves e intermitentes de exercício de alta intensidade intercaladas com períodos de repouso (recuperação passiva) ou atividade de baixa intensidade (recuperação ativa). Vários trabalhos sugerem que o HIIT induz adaptações metabólicas, moleculares e funcionais semelhantes, ou até mesmo superiores ao treinamento considerado tradicional (contínuo de longa duração e intensidade moderada), com a vantagem de menor

comprometimento de tempo e ainda a possibilidade de maior adesão ao programa de treinamento.

O exercício acumulado é outra forma interessante de exercício que aumenta a adesão da população por ser realizado em duas ou mais sessões curtas ao longo do dia, tendo o como o tempo total de exercício a somatória dos tempos de cada sessão. Em um estudo do nosso laboratório observamos potenciais efeitos do exercício acumulado comparado ao exercício contínuo, principalmente nas mudanças da composição corporal. Demonstramos que o exercício acumulado foi capaz de reduzir o acúmulo de tecido adiposo e que ambas as formas de exercício foram eficientes em promover hipertrofia e melhora da função cardíaca.

Dessa forma, surgiu a ideia de mesclar características do HIIT e do exercício acumulado, propondo o HIIT acumulado, que se caracteriza principalmente por ser um exercício de alta intensidade realizado em três sessões curtas ao longo do dia. Na fisiologia do exercício, as adaptações benéficas do treinamento já são bem compreendidas, no entanto, o que acontece durante período de destreino ainda é pouco explorado. Esse período é caracterizado pela perda parcial ou total das adaptações induzidas pelo treinamento em resposta a um estímulo insuficiente, que ocorre porque os vários sistemas tendem a reajustar gradualmente os ganhos adquiridos em diversos parâmetros funcionais para voltar ao estado anterior de sedentarismo.

Dentre os parâmetros comprometidos nesse período, as adaptações cardiovasculares (centrais) e do músculo esquelético (periféricas) estão incluídas, motivos pelos quais é importante investigar também o destreino em um protocolo experimental. Portanto, o objetivo desse projeto é comparar os efeitos do HIIT *versus* HIIT acumulado e também do destreino, sobre os fatores de risco para doença cardíaca, função, estrutura e sinalização cardíaca em ratos wistar.

Para isso, serão utilizados 60 ratos wistar com idade de 55-60 dias de vida, que serão subdivididos em 6 grupos experimentais: 1. Grupo exercício intervalado de alta intensidade sessão única (HIIT); 2. Grupo exercício intervalado de alta intensidade acumulado (ACUM); 3. Grupo controle sedentário (SED); 4. Grupo destreino (DEST/HIIT); 5. Grupo destreino (DEST/ACUM) e 6. Grupo destreino sedentário (DEST/SED). Entretanto,

nesse projeto teremos duas fases: o treinamento e o destreino. No início serão apenas 3 grupos experimentais: HIIT, ACUM e SED; e somente ao final da segunda fase (destreino) serão acrescentados os grupos DEST/HIIT, DEST/ACUM e DEST/SED. Previamente ao treinamento os animais serão submetidos a um teste de VO_2 máx para a prescrição do exercício. Após o teste, o treinamento será iniciado, e terá a duração de 8 semanas para ambos os grupos treinados. O protocolo do Grupo HIIT consistirá em uma única sessão diária de HIIT iniciada por 3 minutos de aquecimento a 50-60% do VO_2 máx, seguidos por 6 estímulos de 1 minuto ($5 \times 1'$) e corrida a 90-100% do VO_2 máx e 5 intervalos de 2 minutos ($5 \times 2'$) de recuperação passiva, finalizando com 3' de desaquecimento a 50-60% do VO_2 máx, em uma inclinação fixa de 10° . O protocolo do Grupo ACUM se dará por 3 sessões acumuladas de HIIT ao longo do dia. Cada sessão será composta por 1 minuto de aquecimento a 50-60% do VO_2 máx, seguidos por 2 estímulos de 1 minuto ($2 \times 1'$) a 90-100% do VO_2 máx com 1 intervalo de 1 minuto de recuperação passiva e logo após 1 minuto de desaquecimento a 50-60% do VO_2 máx, em uma inclinação fixa de 10° . O Grupo Controle Sedentário permanecerá não treinado durante todo o período experimental.

Ao final das 8 semanas, 10 animais de cada grupo serão eutanasiados e os outros 10 animais serão relocados para os novos grupos de destreino. O destreino compreenderá um período de 4 semanas em que os animais permanecerão sem exercício. Após esse tempo, os animais serão eutanasiados e serão realizadas as análises posteriores. Durante o período experimental, a massa corporal e a ingestão alimentar serão monitorados semanal e diariamente, respectivamente. Serão feitos testes de tolerância oral a glicose, tolerância intraperitoneal a insulina, aferição da pressão arterial, bem como a análise da composição corporal pelo DEXA (densitometria por dupla emissão de raios-X). Após a eutanásia a função cardíaca será avaliada pelo método de coração isolado de Langendorff e a partir de amostras de coração e tecido adiposo, serão feitas análises de estresse oxidativo, análises histológicas e avaliação do conteúdo de proteínas envolvidas na sinalização cardíaca pela técnica de western blotting.

REFERÊNCIAS



COSTA-PEREIRA, L.V et al. Distinct beneficial effects of continuous vs accumulated exercise training on cardiovascular risk factors in Wistar rats. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 1, p. 1-11, 2016.

FULTON, J. E.; MASSE, L. C.; HEESCH, K. C. Comparison of energy expenditure in intermittent and continuous physical activity *Med. Sci. Sports Exerc.* 1997

GIBALA, M. J. et al. A. Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *J Physiol* 590.5 pp 1077–1084, 2012.

HAMER, R.; CHIDA, Y. Walking and primary prevention: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Br J Sports Med*; 42:238-243, 2008.

MUJIKKA, I. PADILLA, S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus. *Sports Med.*;30:79–87, 2000.

RAKOBOWCHUK, M et al. Heavy and moderate interval exercise training alters low-flow-mediated constriction but does not increase circulating progenitor cells in healthy humans. *Experimental Physiology* Volume 97, Issue 3, pages 375–385, 2012.

TERADA, S. et al. Effects of high-intensity swimming training on GLUT4 and glucose transport activity in rat skeletal muscle. *J App Physiol.*, 90: R2019-R2024, 2001.

World Health Organization (WHO). Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases : prevent and control cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory diseases and diabetes. OMS Document Production Services, Geneva, Switzerland, 2008-2013.

RESPOSTA DOS BIOMARCADORES PLASMÁTICOS RELACIONADOS AO DANO MUSCULAR EM PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE FORÇA COM DIFERENTES DURAÇÕES DE AÇÕES MUSCULARES

A.K. Fortunato – Universidade Federal de Ouro Preto;

V.P. Figueiredo

R.C.R. Diniz

E. Bearzoti

J.M.M. Santos

M.H. Chagas

A. Talvani

K.M.C. Pinto

E-mail para contato: fortunatoayla@gmail.com

Palavras-chave: Biomarcadores; Treinamento de Força; Dano Muscular

INTRODUÇÃO

A realização do treinamento de força expõe a célula muscular a elevados níveis de estresse. Tal fato tem sido relacionado a incidência de dano na musculatura esquelética em decorrência de uma série de respostas mecânicas e bioquímicas que culminam no rompimento da integridade estrutural (WILLOUGHBY, 2003).

Quando realizadas de forma isolada, as ações musculares excêntricas apresentam diferenças quando comparadas às ações concêntricas em relação à ativação muscular (BURD *et al.*, 2012), ao desempenho de força, a hipertrofia muscular (BLAZEVICH *et al.*, 2007) e aos microtraumas musculares decorrentes do treinamento (CONCEIÇÃO *et al.*, 2012).

O objetivo foi avaliar os biomarcadores plasmáticos de dano muscular lactato desidrogenase e creatina quinase, induzidos pelos protocolos de treinamento de força com diferentes durações de ações musculares.

MÉTODOS

Frequência 3 vezes por semana **Intensidade:** 60% de 1RM **Pausa:** 180 segundos **Volume:**

Duração 10 semanas **CADEIRA EXTENSORA** 5 x 6 repetições

(1:5)	(3:3)	(5:1)
1" ação concêntrica 5" ação excêntrica	3" ação concêntrica 3" ação excêntrica	5" ação concêntrica 1" ação excêntrica

RESULTADOS

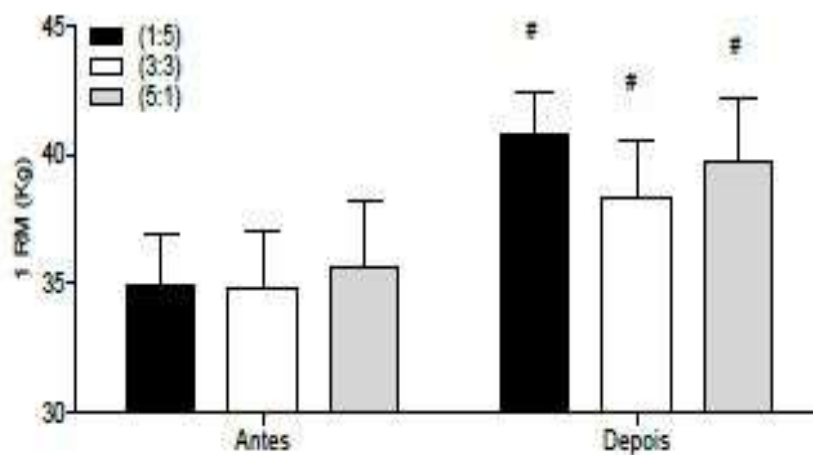


Gráfico 1. Uma repetição máxima (1RM) em quilogramas (Kg) medidos antes do início dos treinamentos (Antes) e após as 10 semanas de treinamento (Depois), # = diferença entre as medidas Antes e Depois do treinamento ($p < 0,001$)

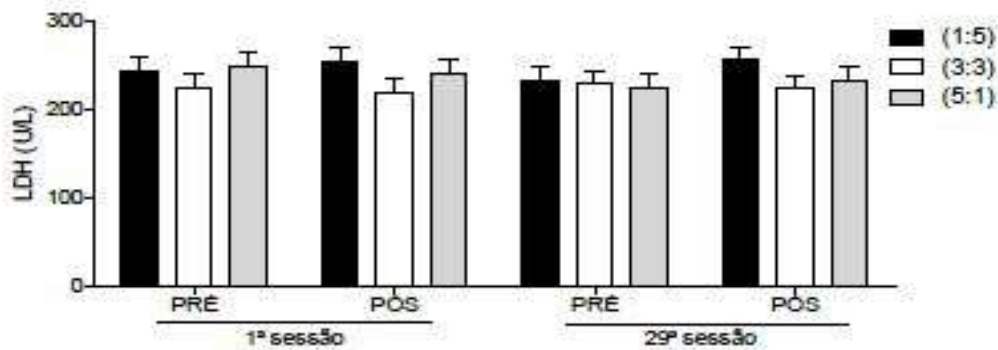


Gráfico 2. Atividade da enzima LDH em unidades por litro de plasma (U/L) medidos na 1ª e 29ª sessões de exercício, para os três protocolos de treinamento estudados, sendo que cada medida foi realizada antes do exercício (PRÉ) e 30 minutos após o término do exercício (POS)

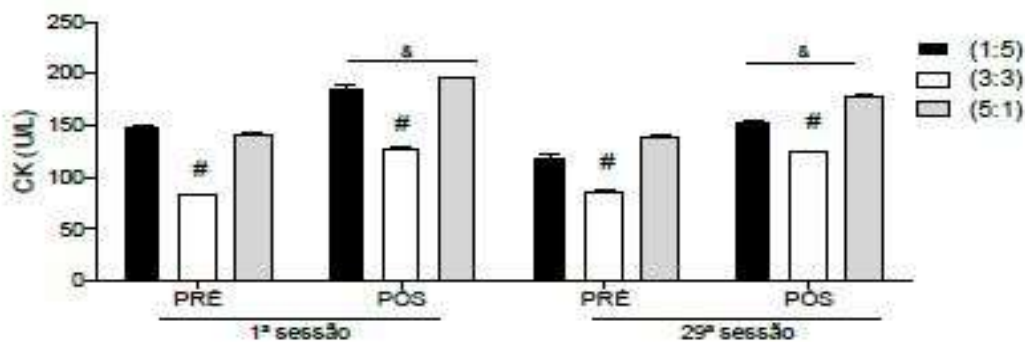


Gráfico 3. Atividade da enzima CK em unidades por litro de plasma (U/L) medidos na 1ª e 29ª sessões de exercício, para os três protocolos de treinamento estudados, sendo que cada medida foi realizada antes do exercício (PRÉ) e 30 minutos após o término do exercício (POS) & = diferença entre as medidas pré e pós exercício - # = diferença entre a média da atividade da enzima CK do

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o treinamento segundo as normativas propostas para este estudo, foi suficiente para aumentar a força máxima em mulheres não treinadas para exercícios de força, bem como foi capaz de promover mudanças nas concentrações plasmáticas de CK em resposta aguda ao exercício, independente da duração das ações musculares.

AGRADECIMENTOS

FAPEMIG- LABIIN-UFMG-UFVJM

REFERÊNCIAS



BURD, *et al.* **Muscle time under tension during resistance exercise stimulates differential muscle protein sub-fractional synthetic responses in men.** *Journal of Physiology*, n.590, p. 351– 362, 2012.

BLAZEVIČH, *et al.* **Influence of concentric and eccentric resistance training on architectural adaptation in human quadriceps muscles.** *Journal of Applied Physiology*, n.103, p.1565–1575, 2007

CONCEIÇÃO, *et al.* **Effects of eccentric exercise on systemic concentrations of pro- and anti-inflammatory cytokines and prostaglandin (E2): comparison between young and postmenopausal women.** *Eur J Appl Physiol*, 112:3205–3213, 2012

WILLOUGHBY, D.S.; McFARLIN, B. e BOIS, C. **Interleukin-6 expression after repeated bouts of eccentric exercise.** *int J Sports Med*. Jan;24(1):15-21, 2003.



EFEITOS DOS TREINAMENTOS DE CORRIDA INTERVALADO E CONTÍNUO SOBRE O VO₂MÁX E PERCENTUAL DE GORDURA EM MILITARES DO 3º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS

C.O.D Magalhães – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

N. S Lima

S.H. Pinto

D.M. Azevedo

L. Lemos

F.T. Amorim

F. Gripp

R.C. Cassilhas

E-mail para contato: ricardo.cassilhas@ufvjm.edu.br

Palavras-chave: Treinamento Intervalado; Polícia Militar; Educação Física

INTRODUÇÃO

Dados do Ministério da Saúde, mostram que 51% da população acima de 18 anos está acima do peso ideal, sendo que de acordo com a pesquisa (Vigitel, 2012), o percentual de pessoas com excesso de peso superou, pela primeira vez, mais da metade da população brasileira. Outra condição que vem preocupando é o condicionamento cardiovascular medido pelo Vo₂ máx, um excelente parâmetro para avaliação da condição de saúde da população geral. Os benefícios do exercício físico para a saúde são bastante conhecidos, porém ainda há controvérsias sobre combinação ideal do tipo, o formato do estímulo e a organização do treino que pode proporcionar melhores resultados para os indivíduos (WISLØFF, 2007). O presente estudo teve o objetivo comparar os efeitos dois métodos de treinamento de corrida (HIIT e contínuo) no VO₂máx e percentual de gordura em policiais militares adultos eutróficos.

MÉTODOS

Vinte e cinco indivíduos adultos com idade entre 30-40 anos foram distribuídos em dois grupos, (HIIT e Contínuo). Por um período de 8 semanas os indivíduos dos dois grupos foram acompanhados, três vezes por semana de

treinamento e posteriormente 4 semanas de destreinamento. Antes e após o treinamento e destreino, todos foram submetidos a um teste ergoespiométrico e de composição corporal no DEXA. **ANÁLISE ESTATÍSTICA:** Utilizou-se o programa StatSoft, Inc. (2011). STATISTICA, foi feito o teste ANOVA para medidas repetidas com o teste *post hoc* de Fisher. Adotou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

Em relação ao VO_2 máx observou-se aumento nos grupos HIIT e contínuo ($p < 0,01$) durante o período de treinamento, e um retorno aos valores basais após o período de destreinamento para os dois grupos ($p < 0,01$). O percentual de gordura se mostrou diminuído apenas no grupo HIIT após o período de intervenção ($p < 0,01$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como já era esperado os dois grupos apresentaram melhora no Vo_2 máx, mostrando eficiência equivalente na melhora do condicionamento aeróbio. Todavia, apenas o HIIT se mostrou eficaz na diminuição do percentual de gordura em 8 semanas de treinamento, o que sugere uma necessidade de maior intensidade para melhorar esta variável em menos espaço de tempo.



ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS OFERTADAS PELA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE EM MUNICÍPIOS DO VALE DO JEQUITINHONHA

D.D.M. Santos - Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais – SES-MG;
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM,
E.T.M. Santos - Universidade Federal de São João Del-Rei- UFSJ, Divinópolis-
MG.

E-mail para contato: d.danil@hotmail.com

Palavras chave: Atividade física; Práticas Corporais; Oferta.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS:

O crescimento das doenças e agravos não transmissíveis exigiu a implementação de políticas e estratégias que incentivem as Práticas Corporais/Atividade Física, no âmbito da Atenção Primária à Saúde, como dispositivos para a redução da morbimortalidade por doenças do aparelho circulatório e na prevenção das doenças crônicas.

Nesse sentido, a Secretaria do Estado da Saúde de Minas Gerais publicou Resolução SES/MG Nº 5.250/2016 que institui a Política Estadual de Promoção a Saúde (POEPS)¹ no âmbito do Estado de Minas Gerais, agregando a POEPS as necessidades e prioridades do Estado.

Assim, a oferta das ações de práticas corporais e/ou atividades físicas é uma das metas da POEPS, essas ações devem ser planejadas e executadas, considerando os determinantes sociais de saúde de cada território.

Baseado no exposto, este trabalho tem por objetivo expor sobre as Atividades Físicas e Práticas Corporais ofertadas em 33 municípios do Vale do Jequitinhonha, que estão sob a jurisdição da Secretaria Regional de Saúde de Diamantina (SRS Diamantina).

MÉTODO:

Foram utilizados os consolidados mensais das Atividades Físicas e Práticas Corporais dos meses de maio, junho, julho e agosto de 2016, que são enviados mensalmente à SRS Diamantina, por cada um dos 33 municípios, para comprovação das atividades ofertadas no território.

Foram avaliados os tipos de atividades ofertadas, separando-as por Atividade Física e Práticas Corporais; a quantidade de profissionais envolvidos nessas atividades; e a disponibilidade de ofertas por semana.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

A atividade física é entendida como toda forma de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso². Esse comportamento inclui as atividades ocupacionais, atividades de vida diária e instrumental, exercício físico, práticas corporais e as atividades de lazer.

Quanto ao tipo de Atividades Físicas ofertadas pelos municípios, os “alongamentos e relaxamentos” são ofertados em 76% dos municípios, seguido da caminhada”, que é ofertada por 72% destes (TABELA 1).

Tabela 1. Tipos de Atividade Física e Práticas Corporais desenvolvidas pelos municípios pertencentes à SRS Diamantina, 2016.

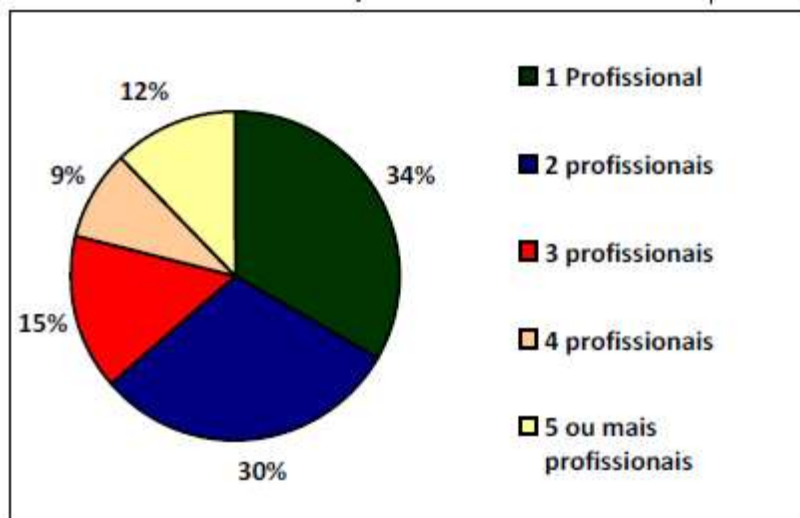
Tipo de atividade ofertada	Quantitativo de municípios ofertantes
Atividade Física	
Alongamento e relaxamento	25 (76%)
Atividades lúdicas	10 (30%)
Caminhada	24 (72%)
Ginástica aeróbica	11 (33%)
Ginástica laboral	09 (27%)
Práticas Corporais	
Capoeira	1 (3%)
Danças	11 (33%)
Meditação	2 (6%)
Pilates	2 (6%)
Zumba	2 (6%)

As praticas Corporais são entendidas como as expressões corporais do ser humano, atribuindo valores, sentidos e significado ao conteúdo e à intervenção. A POEPS estabelece que os profissionais que as desenvolvam sejam habilitados, e a oferta dessas no âmbito municipal está limitada: às

Práticas corporais em grupo; as Práticas corporais em medicina tradicional chinesa; a dança circular/biodança e ao Yoga.

Quanto às práticas corporais ofertadas pelos municípios (TABELA 1), há um predomínio das danças que são ofertadas por 33% destes.

Figura 1. Quantitativo de profissionais responsáveis pela execução das Atividades Físicas e Práticas Corporais no setor Saúde.



No que diz respeito à quantidade de profissionais disponíveis para oferta e acompanhamento das ações (FIGURA 1), na maioria dos municípios (34%) apenas 1 (um) profissional está responsável por todos os grupos, seguido por 2 (dois) profissionais (30%) responsáveis por todos os grupos.

A POEPS não estabelece o quantitativo de profissionais que poderão estar responsáveis pelas Atividades Físicas e Práticas Corporais no âmbito municipal. Mas esta Política deixa claro que os responsáveis pela Atividade Física sejam os Educadores Físicos ou Fisioterapeutas, e que os responsáveis pela realização das Práticas Corporais sejam profissionais qualificados para tais ações.

Quanto à oferta das atividades Físicas 8 (27%) dos municípios ofertam por duas vezes na semana; 21 (64%) ofertam por três vezes na semana; e 4 (12%) ofertam as atividades físicas por quatro ou cinco vezes na semana. A POEPS recomenda que os municípios ofertem as atividades minimamente três vezes na semana para cada grupo, visando o aumento do gradiente de saúde



da população, à diminuição do sedentarismo e colaborando para a melhoria da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Entre as Atividades Físicas ofertadas pelos municípios, há um predomínio dos “alongamentos e relaxamentos”. Nas Práticas Corporais há um predomínio das “danças”. Na maioria dos municípios apenas um profissional está responsável pela realização das atividades no setor saúde, predominantemente por três vezes na semana.

Faz-se necessária a compreensão dos fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão da população às atividades ofertadas.

REFERÊNCIAS:

- 1 SES/MG. **Resolução nº 5250** de 21 de Abril de 2016. Institui a Política Estadual de Promoção da Saúde no âmbito do Estado de Minas Gerais e as estratégias para sua implementação.
- 2 NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, **2006**.



ADESÃO DA POPULAÇÃO ÀS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA

D. D. M. Santos - Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais – SES-MG;
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E. T. M. Santos - Universidade Federal de São João del-Rei
e-mail para contato: d.danil@hotmail.com

Palavras chave: Atividade física; práticas corporais; adesão.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

A adoção das Práticas Corporais/Atividade Física, é uma das principais estratégias de Promoção à Saúde adotadas para a redução da morbimortalidade e prevenção das doenças crônicas da população.

Este trabalho tem por objetivo avaliar a adesão da população às Atividades Físicas e Práticas Corporais ofertadas pela Atenção Primária à Saúde em 33 municípios do Vale do Jequitinhonha, que estão sob a jurisdição da Secretaria Regional de Saúde de Diamantina (SRS Diamantina).

MÉTODO

Foram utilizados os consolidados mensais das Atividades Físicas e Práticas Corporais dos meses de maio, junho, julho e agosto de 2016, que são enviados mensalmente à SRS Diamantina para comprovação das atividades ofertadas no território.

Foram avaliadas a adesão e frequência da população geral às atividades ofertadas, bem como a caracterização das ofertas por grupos de participantes (crianças, adolescentes, adultos e idosos).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No que se refere à oferta das atividades aos diferentes grupos etários: 11 (33%) dos municípios ofertam as atividades somente para os idosos; 11 (33%) dos municípios ofertam tanto para adultos como para idosos; 4 (12%) municípios ofertam para crianças, adultos e idosos; 2 (6%) municípios ofertam para grupos de adolescentes, adultos e idosos; e somente 5 (15%) municípios trabalham com os quatro grupos.

Embora os jovens ainda constituam a parcela mais ativa da população, observa-se uma gradativa redução da prática regular de atividades físicas¹. Os resultados obtidos neste estudo podem estar associados à falta de ofertas para crianças e adolescentes no setor Saúde ou mesmo à ausência de parcerias entre ao setor Saúde e Educação, no que diz respeito à realização das Atividades Físicas e Práticas Corporais.

Estudos revelam que a participação de adultos às atividades físicas está relacionada à ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (ou condicionamento físico).

Para os indivíduos idosos, a manutenção da capacidade funcional é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para que se alcance esse objetivo.

Com relação à avaliação da adesão e assiduidade dos usuários às atividades ofertadas, foram utilizados os critérios da Política Estadual de Promoção à Saúde (POEPS)³ que prevê a participação dos públicos minimamente por duas vezes por semana para serem considerados adeptos e frequentes. Tabela 1. Usuários regularmente assíduos nas atividades ofertadas por município, 2016.

Municípios	Pop. Total*	Média de usuários**
Alvorada de Minas	3.457	7 (0,2%)
Araçuaí	34.354	160 (0,5%)
Aricanduva	4.815	106 (2,2%)
Berilo	11.985	81 (0,6%)
Capelinha	32.115	57 (0,2%)
Carbonita	7.953	117 (1,5%)
Chapada do Norte	15.056	323 (2,1%)
Coluna	8.825	134 (1,5%)
Congonhas do Norte	4.874	44 (0,9%)
Coronel Murta	8.787	130 (1,5%)
Couto de Magalhães de Minas	4.158	49 (1,2%)
Datas	5.122	85 (1,7%)
Diamantina	40.815	174 (0,4%)
Felício dos Santos	5.009	129 (2,6%)
Francisco Badaró	10.145	172 (1,7%)
Gouveia	11.171	53 (0,5%)
Itamarandiba	30.139	305 (1,0%)
Jenipapo de Minas	7.174	21 (0,3%)
José Gonçalves de Minas	4.471	17 (0,4%)
Leme do Prado	4.746	75 (1,6%)
Materlândia	4.465	146 (3,3%)
Minas Novas	29.958	379 (1,3%)
Presidente Kubitschek	2.869	41 (1,4%)
Rio Vermelho	13.279	264 (2,0%)
Sabinópolis	15.030	99 (0,6%)
Santo Antônio do Itambé	4.031	59 (1,5%)
São Gonçalo do Rio Preto	3.021	59 (2,0%)
Senador Modestino Gonçalves	4.417	66 (1,5%)
Serra Azul de Minas	4.185	66 (1,6%)
Serro	19.722	53 (0,3%)
Turmalina	17.680	5 (0%)
Veredinha	5.428	66 (1,2%)
Virgem da Lapa	13.403	126 (0,9%)

* POP. Total- População SUS exclusiva com base na projeção intercensitária do IBGE/2012, subtraindo-se a população beneficiária de planos privados de saúde, conforme disposto no site da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)- Dezembro de 2012.

**Média de Usuários- Média de usuários assíduos nos meses de maio, junho, julho e agosto/2016. Entende-se por assiduidade a participação dos indivíduos nas ações, minimamente por 2 vezes por semana.

-Os municípios grifados em negrito atingiram os objetivos da POEPS, quanto à adesão dos usuários às atividades ofertadas.

Nesse sentido, a assiduidade da população é um dos critérios para o pagamento do recurso financeiro.

Nessa perspectiva, a POEPS determina que os municípios com população ≤ 10.000 habitantes (19 dos 33 municípios) deverão realizar ações com 1,3% da população de referência. Já com população > 10.000 e ≤ 50.000 habitantes os municípios (14 dos 33 municípios) deverão realizar ações com 1,2% da população de referência.

Aplicando os critérios acima listados (TABELA II): 14 (74%) dos municípios, com população ≤ 10.000 habitantes, conseguiram a adesão da população igual ou superior à 1,3% às atividades ofertadas, no quadrimestre em estudo. Apenas 5 (36%) dos 14 municípios, com população > 10.000 e ≤ 50.000 habitantes, conseguiram a adesão da população igual ou superior à 1,2% às atividades ofertadas no quadrimestre em estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Atenção Primária à Saúde de todos dos municípios analisados ofertam atividades à população idosa. No período em estudo, 19 municípios conseguiram a adesão da população nas atividades ofertadas conforme preconizado pela POEPS.

Faz-se necessária a compreensão dos fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão da população às atividades ofertadas.

REFERÊNCIAS

Silva, P. V. C., & Costa Jr., A. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescents. *Psicol. Argum.* 2011 jan./mar., 29(64), 41-50 Santos, S. C. Motivos De Adesão À Prática De Atividade Física Na Vida Adulta Intermediária1 .*Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – 2006 5(1):23-34 SES/MG. Resolução nº 5250 de 21 de Abril de 2016. Institui a Política Estadual de Promoção da Saúde no âmbito do Estado de Minas Gerais e as estratégias para sua implementação.



EFEITOS DE DOIS TIPOS DIFERENTES DE TREINAMENTOS INTERVALADOS DE ALTA INTENSIDADE E DO DESTREINAMENTO SOBRE A SENSIBILIDADE INSULÍNICA DE RATOS WISTAR

B.F. Mendes - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

L.V.C. Pereira

D.S. Melo

C.S. Santos

F.C. Magalhães

M.F.D. Peixoto

E-mail para contato: brunofmendes2009@hotmail.com

Palavras-chave: Fisiologia; treinamento aeróbico; modelo animal

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O sedentarismo é uma das principais causas de óbito em todo o mundo, além de ser um fator exponencial para que se desenvolvam e ou se agravem as doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes (WHOO, 2013). Já é bem estabelecido na literatura que o aumento dos níveis de atividade física e hábitos alimentares saudáveis são ferramentas primordiais para que se possa prevenir o diabetes (BASSUK e MANSON, 2003). Todavia, mesmo diante de todas as evidências que comprovam os benefícios do exercício físico grande parte da população ainda permanece sedentária (BODEBN, 2011). Sendo assim o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) surge como uma estratégia eficiente no que diz respeito ao tempo utilizado na atividade, aumento da aderência e benefícios metabólicos tão eficientes quanto os dos exercícios tradicionais (de baixa intensidade e longa duração) (TERADA *et al.*, 2001; MEDBO e TABATA, 1989; RAKOBOWCHUK, *et al.*, 2012; DAUSSIN *et al.*, 2008). Outra metodologia de treinamento que se mostra eficiente em aumentar a aderência ao exercício físico é o treinamento intervalado (HARDMANN, 1999; ZAMBON, 2009). Um recente estudo do nosso grupo de pesquisa mostrou resultados diferenciados ao comparar protocolos de treinamento acumulado vs contínuo (COSTA-PEREIRA *et al.*, 2016). Ainda se sabe muito pouco sobre o destreino, mas, existem trabalhos que já apontam a perda dos benefícios



conseguidos com o treinamento (MUJIKÁ e PADILLA, 2000). Sendo assim o presente trabalho tem o objetivo de avaliar os efeitos do protocolo de HIIT “tradicional” vs HIIT “Acumulado” sobre a sensibilidade insulínica de ratos Wistar. O presente estudo tem por objetivo avaliar os efeitos de dois diferentes protocolos de Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) sobre a sensibilidade insulínica de ratos Wistar.

MATERIAIS E MÉTODOS

60 ratos wistar com 60 dias de idade serão divididos em 3 grupos experimentais: HIIT ACU, HIIT TRAD, CON. Após 40 sessões de treino serão realizados testes orais de tolerância à glicose e de sensibilidade insulínica, além da técnica de Western Blot.



ESTUDO E PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN

E.L. Camargo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

G.O. Santos

A.P.G. Bragança

E-mail para contato: espeditobh@hotmail.com

Palavras-chave: Tai Chi Chuan; Artes Marciais; Autoconhecimento; Ensino;

Extensão

INTRODUÇÃO

Há muitas vias para o conhecimento de si. Aqui, pretendemos discutir a via do Tai Chi Chuan. Trata-se, portanto, de explorar à partir de uma técnica corporal, uma capacidade questionadora e reveladora que possibilite o desenvolvimento do autoconhecimento (LAZZARI, 2009). Uma prática corporal pode possibilitar uma compreensão mais ampliada de si à partir da investigação e realização de técnicas corporais que melhor se familiarizem com a pessoa que as realiza. Além disso, apresentamos uma proposta de ensino do Tai Chi Chuan com vistas a otimização do autoconhecimento através do equilíbrio entre as técnicas específicas e a busca de um estilo próprio no estudo e elaboração dos gestos. Os apontamentos aqui apresentados baseiam-se, sobretudo, no desenvolvimento do projeto de Estudo e Prática do Tai Chi Chuan, que ocorre na UFVJM desde outubro de 2015.

Nosso propósito é apresentar o referencial pedagógico do projeto e um retrospecto avaliativo a respeito da inserção de uma prática corporal de origem chinesa em um contexto extensionista no âmbito da UFVJM.

MÉTODOS

Descrição sucinta do método de ensino e a apresentação dos limites e possibilidades do ensino do Tai Chi Chuan na UFVJM. A premissa desta proposta de ensino do Tai Chi Chuan é buscar o equilíbrio entre as técnicas específicas e à expressividade criativa, possibilitando o aprimoramento do estilo e a busca de um modo próprio na experimentação e realização dos gestos ou, como aponta Rufino e Darido (2012), buscar o equilíbrio entre a tradição e a modernidade, entre práticas inovadoras e formas culturalmente presentes, nas

quais ambas se completem e não se desvalorizem ou tentem excluir as potencialidades da outra.

O programa de ensino desenvolvido nesta proposta é organizado a partir dos seguintes eixos norteadores:

1. *Preparação Psicofísica;*
2. *Qìgōng;*
3. *Meditação;*
4. *Seqüência marcial;*
5. *Estudo livre;*
6. *Jogo Marcial;*
7. *Automassagem;*

Trata-se, portanto, de uma proposta de ensino que inova em relação aos modelos comumente estabelecidos de ensino de artes marciais, ou seja, além da aprendizagem das seqüências marciais préestabelecidas, propõe-se também o estudo livre com base em princípios essenciais, além da dimensão de meditação e harmonização psicofísica. Desse modo, o projeto estreita a relação ensino, pesquisa e extensão, já que o próprio modelo de ensino extrapola as maneiras usuais de aprender práticas corporais.

Desde o seu início o projeto tem encontrado algumas dificuldades que serão aqui apresentadas e que foram sistematizadas a partir dos encontros de estudos e avaliação do projeto:

1. Muitos praticantes são quase que desprovidos de habilidades corporais, que pode levar a desistência por falta de disponibilidade e envolvimento com a técnica;
2. Falsas expectativas a respeito do Tai Chi Chuan, pois ainda que seja uma prática cuja origem relaciona-se ao treinamento marcial para o combate, na atualidade, o Tai Chi Chuan deslocou-se para o âmbito da harmonização psicofísica, além da sua qualidade expressiva;
3. Muitos praticantes possuem dificuldade de concentrar-se na prática, que no caso do Tai Chi Chuan, não é apenas um método de treinamento, mas uma exigência inerente a técnica (LAZZARI, 2009);
4. Dificuldade dos praticantes de lidar com as exigências profissionais e acadêmicas inerentes de suas atividades diárias com a prática e o estudo do Tai Chi Chuan;

RESULTADOS

O processo de aprendizagem do Tai Chi Chuan pode entrelaçar técnicas específicas e a busca de uma autenticidade gestual, harmonizando a repetição dos movimentos padrões das seqüências a um estilo próprio. O objetivo a ser alcançado é a seqüência marcial previamente estabelecida, mas o processo promoveu o desfrute e a descoberta dos limites e potencialidades do corpo, ou seja, o autoconhecimento. Desse modo, é mais agradável aprender, pois o praticante é conduzido a extrapolar o domínio da técnica em direção a descoberta e o reconhecimento de si mesmo através do gesto (FELDENKRAIS, 1988). O projeto está completando 01 ano de existência e os desafios de sua implantação e desenvolvimento permanecem ainda como algo a ser estudado e elaborado pelos agentes direta e indiretamente vinculados, pois trata-se de um projeto de extensão que além de articular o ensino e a pesquisa, propicia um espaço para o conhecimento de si através do gesto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apontamos a necessidade de se construir estratégias pedagógicas que abram espaço para a criatividade. Uma aprendizagem que permita a busca de um estilo próprio na experimentação da prática corporal e que permita uma abertura no aprender o gesto. Nesse sentido, cabe destacar que não se trata de forma alguma em negar a aprendizagem dos diferentes estilos e técnicas padrões, mas sim, em como explorar o grande repertório de gestos marciais contidos no Tai Chi Chuan, sem perder de vista a dimensão lúdica e também a exploração por parte dos praticantes de suas possibilidades de experimentar e criar movimentos.

APOIO

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura e Diretoria de Esportes e Lazer da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

REFERÊNCIAS

FELDENKRAIS, Moshe. *Vida e movimento*. São Paulo: Summus, 1988. Tradução de Celina Cavalcanti e revisão de Márcia Martins de Oliveira.



LAZZARI, Fernando De. *Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio*. 2.ed. Ribeirão Preto, SP: Editora e Gráfica São Gabriel Ltda, 2009.

RUFINO, Luis Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, p.283-300, 2012.



CONTRIBUIÇÕES DA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DO IDOSO NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

D.M.S. Viana– Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

S.S. Almeida

A.F.P. Coelho

C.R.Ribeiro

F.S. Fonseca

J.N.C. Corgozinho

R.A. Cruz

P.F. Melo

F.A. Paula

R.A. Andrade

F.C. Magalhães

E-mail para contato: danieledtna@hotmail.com

Palavras-chave: Educação Física; Residência Multiprofissional; Saúde do Idoso

O envelhecimento populacional é um fenômeno que está ocorrendo mundialmente. Este fenômeno está associado intimamente com a queda das taxas de fecundidade e o aumento considerável da expectativa de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu como idosos pessoas de 65 anos ou mais para os indivíduos de países desenvolvidos economicamente e 60 anos ou mais para pessoas de países em processo de desenvolvimento econômico como o Brasil (WHO, 2011; WHO, 2015).

Esse envelhecimento da população mundial e brasileira tem despertado o interesse na articulação de diversos setores da sociedade em busca de uma população idosa fisicamente ativa, sendo essa uma das prioridades na saúde pública, pois a maioria dos indivíduos não realiza atividade física em nível desejável para promover a saúde e aumentar a qualidade de vida em especial as pessoas idosas.

Entretanto, no Brasil, ainda é escasso o conhecimento sobre a orientação de atividade física como estratégia de educação à saúde na rede básica

(FUSCALDO, 2002; CHAKRAVARTHY, JOYNER, BOOTH,2002). Nesse contexto, a partir de 2005 surgem os primeiros programas de residência multiprofissionais no Brasil, orientados a partir dos princípios e diretrizes do sistema único de saúde (SUS). A Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) teve início em 2016 e constitui uma modalidade de ensino de pós-graduação *Lato Sensu*, caracterizado por ensino em serviço, atuando nos níveis primário, secundário e terciário com diferentes áreas de atuação na cidade de Diamantina, Minas Gerais.

A Educação Física especificamente através do programa de residência em saúde do idoso tem reforçado nos espaços de saúde de Diamantina (Instituição de longa permanência Frederico Ozanan e Pão Santo Antônio, Estratégia Saúde da Família Vila Operária e Jardim Imperial, CISAJE, Policlínica e Farmácia Básica) atendimentos individuais e domiciliares, educação em saúde, educação permanente em saúde, grupos operativos e grupos de prática corporal, visando atender as necessidades e realidades locais, priorizando como um todo o atendimento multiprofissional das diferentes áreas de atuação que também fazem parte do programa de residência da UFVJM (Enfermagem, Fisioterapia, Farmácia, Nutrição e Odontologia).

Em harmonia com os princípios do SUS, o profissional residente de Educação Física tem conseguindo através da articulação entre conhecimento teórico e prático, atuar nos diversos campos de atuação citados e conscientizar a população e os diversos setores em que está inserido sobre a sua importância. Importante destacar que não há profissional de Educação Física contratado pelo município para atuação junto à área da saúde.

REFERÊNCIAS

1. FUSCALDO, J. M. Prescribing physical activity in primary care. The West Virginia Medical Journal. v. 98, n. 6, p. 250 -253, 2002.
2. CHAKRAVARTHY, M.V.; JOYNER, M.J.; BOOTH, F.W. An obligation for primary care physicians to prescribe physical activity to sedentary patients to reduce the risk of chronic health conditions. Mayo Clinic Proceedings. v.77, n. 2,



p.165 – 173, 2002. Disponível em:

<[http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(11\)62331-8/abstract](http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(11)62331-8/abstract)>. Acesso em: 02 nov. 2016.

3. WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Global health and aging. National Institute on Aging (NIA) and National Institute of Health (NIH) 2011 In english. Disponível em: <http://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf> Acesso em: 02. Nov. 2016.

4. WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. World report on ageing and health. [Internet]. 2015. Disponível em:< <http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/> >. Acesso em: 02 nov. 2016.



EFEITO DE UMA SESSÃO DE TREINO DE FORÇA INTENSA NA MUSCULAÇÃO NAS ESCALAS DE DOR (VAS) E NA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE) EM INDIVÍDUOS JOVENS

J. S. Prazeres - Universidade Federal de Ouro Preto;

K.I. Oliveira

A.K. Fortunato

L. Macedo

A. Menezes

W. Pontes

K. Pinto

D. Souza

E.R. Soares

R. P. Silva

A. Talvani

A. Nunes-Silva

E-mail para contato: jsanttos94@yahoo.com.br:

Palavras-chave: Musculação, Força, PSE, VAS

INTRODUÇÃO

Os exercícios de força são considerados parte fundamental do treinamento físico, sendo a hipertrofia do músculo esquelético uma das principais adaptações a este tipo de treinamento. Embora bastante estudada, os mecanismos responsáveis por esta adaptação ainda não estão totalmente esclarecidos, além disso, é importante gerar e analisar dados que ampliem o conhecimento sobre esta modalidade de treinamento.

Neste trabalho utilizamos uma sessão de treino de força com durações de ações musculares predominantemente excêntricas, e com todas as normativas da carga direcionadas para o ganho de hipertrofia muscular. Os trabalhos científicos tem mostrado uma resposta inflamatória subsequente ao treinamento de força representada pela hiperemia e aquecimento do grupo muscular exercitado.

Dados científicos mostram que a inflamação é um processo necessário para o remodelamento do tecido muscular estriado esquelético. A hipertrofia do tecido muscular é um fenômeno importante no esporte de alto rendimento, para praticantes recreacionais de atividade física, no processo de envelhecimento e também em quadros patológicos, como obesidade, AIDS, distrofias musculares e diabetes.

O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de uma sessão de treinamento de força na musculação em membros inferiores com ações musculares predominantemente excêntricas e que objetive a hipertrofia muscular esquelética em respostas fisiológicas, tais como PSE (Borg, 1982), VAS (Portenoy and Tanner, 1996) dos voluntários em relação à região do quadríceps.

MÉTODOS

Quatro voluntários, sem histórico de treinamento em musculação, realizaram 4 séries de repetições máximas de 3 exercícios de musculação (leg press, banco extensor e mesa flexora), a 65% de 1RM com intervalo de 90s, sendo a duração da execução de cada repetição de 5 segundos (2 segundos para a ação muscular concêntrica e 3 segundos para a ação muscular excêntrica). Os dados foram coletados imediatamente antes e após de cada exercício e duas horas após o final da sessão de treino. Foram avaliados entre outros parâmetros, as escalas de VAS e PSE.

RESULTADOS

A análise parcial dos dados mostra que uma sessão de treino de força é capaz de aumentar a percepção de dor através da escala VAS (de 0.00 para 7.24, no 1º exercício, 7.75 no 2º exercício e 9.25 no 3º exercício) e a percepção de esforço através da escala de PSE (de 0.00 para 8.25 no 1º exercício, 9.00 no 2º exercício e 9.5 no 3º exercício). Estes dados mostram claramente que uma única sessão de treino de força na musculação induz alterações fisiológicas e de percepção de esforço e dor, entretanto duas horas é tempo suficiente para que o voluntário volte os níveis às escalas basais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esses dados fazem parte de um projeto maior que ainda está em andamento no qual biomarcadores fisiológicos, inflamatórios e imunológicos estão sendo analisados. Verificar a percepção de esforço e dor é importante para garantir uma alta intensidade dessas sessões de treinamento na musculação, já que a percepção de esforço e dor tem fortes correlações com importantes variáveis fisiológicas.

Dada à consistência e a praticidade do uso da Escala de Borg na avaliação subjetiva de esforço e a Visual Analogic Scale (VAS) na percepção dor, a análise dos dados aqui apresentados se mostra uma importante estratégia para o monitoramento da carga de treinamento durante e após as sessões de treino.

Com base nos dados adquiridos, pode-se concluir que uma única sessão de treino de força na musculação induz alterações na percepção subjetiva de esforço, e também na escala de dor, e que a intensidade do treinamento se manteve alta, colaborando com o objetivo do projeto que é induzir os voluntários a um treinamento intenso de força, objetivando a hipertrofia muscular esquelética.

APOIO

LABIEX – Laboratório da Inflamação e Imunologia do Exercício.

LABIIN – Laboratório da Imunobiologia da Inflamação.

PROPP-UFOP

REFERÊNCIAS

Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc.* 1982;14:377-81.

RK Portenoy & RM Tanner; Analog Scale and Verbal Pain Intensity Scale: From Pain Management: Theory and Practice, edited by, copyright 1996 by Oxford University Press, Inc. Used by permission of Oxford University Press.



EFEITO DE 42 SESSÕES DE TREINAMENTO CONCORRENTE VS CONTINUO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE OBESOS DIAMANTINENSES

S.H. Pinto - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

L. Amorim

G.F.A.C. Fonseca

C.O.D. Magalhães

D.V. Martins

R. Agenor(1)

T. Pimenta

A.M. Oliveira

M.F.D. Peixoto

R.C. Cassilhas

E-mail para contato: samukadtna@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento; Composição Corporal; Obesidade

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

De acordo com a OMS atividade física é uma das formas de retardar o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A Organização Mundial da Saúde (OMS) vem sensibilizando os diferentes países membros quanto à necessidade de modificar o estilo de vida sedentário e praticar atividade física regular, a fim proporcionar maior qualidade de vida. O exercício induzido atua na redução de gordura subcutânea e visceral pelo maior gasto calórico energético e reduz fatores de risco cardiovasculares. Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, e o que a diferencia de exercício físico, é o fato do exercício ter intensidade, duração e ritmo pré-definido. O objetivo do estudo foi comparar os efeitos na composição corporal em obesos dos métodos de treino de força, sendo eles, concorrente (treino de força e aeróbio) e contínuo (treino aeróbio contínuo com intensidade moderada por meio de ciclo ergômetros, esteiras e elípticos).

MÉTODOS

Ambos os grupos foram acompanhados de uma dieta hipocalórica de maneira individualizada. As sessões de treinamento foram realizadas no laboratório de musculação do DEFI, três vezes por semana durante 4 meses. Participaram do estudo 12 voluntários distribuídos aleatoriamente em dois grupos (n=6 concorrente ou n=6 contínuo). Os voluntários foram submetidos ao exame de composição corporal no DEXA antes e após a intervenção.

RESULTADOS

Após a intervenção observou-se uma perda de gordura, tanto subcutânea, quanto visceral. No grupo contínuo, constatou-se uma diminuição não significativa da massa visceral de $1059,2 \pm 382$ para $923 \pm 421,11$ gramas ($p < 0,26$), massa gorda total de $38,1 \pm 11$ para $33,6 \pm 9,1$ gramas ($p < 0,12$). Para o grupo concorrente houve uma diminuição significativa da massa visceral de $1161 \pm 260,92$ para $849,03 \pm 237,63$ gramas ($p < 0,02$) e massa gorda total de $37,6 \pm 4,95$ para $32,3 \pm 6,1$ ($p < 0,007$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que 42 sessões de treinamento concorrente foi suficiente para diminuir significativamente massa gorda visceral e total em comparação ao treinamento contínuo, mesmo seguindo o mesmo padrão de dieta hipocalórica.



IMPLEMENTAÇÃO DE PRÁTICAS CORPORAIS PARA IDOSOS DE ESTRATÉGIAS SAÚDE DA FAMÍLIA NO MUNICÍPIO DE DIAMANTINA-MG: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

S. S. Almeida – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

D.M.S. Viana

E. Lopes

B. R. L. Ferraz

D. M. S. Viana

A. S. Lopes

E. S. Oliveira

G. A. S. C. Melo

P. F. Mello

F. A. Paula

R. A. Andrade

F. C. Magalhães

E-mail para contato: susubh88@hotmail.com

Palavras-chave: envelhecimento, exercício físico, tai chi chuan.

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e ocorre de forma acelerada, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil, ocasionando mudança na configuração da pirâmide populacional. As transformações ocorridas no perfil demográfico e epidemiológico, fazem parte de um amplo conjunto de mudanças que compreendem o aumento progressivo da expectativa de vida ao nascer e em idades mais avançadas; declínio das altas taxas de natalidade; e uma alteração nas principais causas de adoecimento e morte. Percebe-se que está ocorrendo uma inversão das doenças infecciosas e parasitárias para as doenças crônicas não transmissíveis. (WHO, 2011; MORAES 2012)

Devido a essas transformações, torna-se necessário que a sociedade se articule de forma a conseguir prestar um atendimento integral as demandas que surgem frente a esse novo cenário. Refletindo nas ações que são necessárias

para atender essa realidade complexa que se estabelece, estudos tem indicado que, pessoas que praticam quantidade moderada de atividade física semanalmente apresentam melhores escores de qualidade de vida e esta vem sendo uma das prioridades na saúde pública (FRANCHI, et al, 2005), entretanto a maioria não realiza um nível de atividade física desejável para promover saúde e aumentar a qualidade de vida, em especial as pessoas idosas.

Foi implantado pela UFVJM na cidade de Diamantina-MG o curso de Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, composto por uma equipe de 12 profissionais com intuito de proporcionar atendimento integral aos idosos. Esse curso teve início no primeiro semestre de 2016 e dentre suas propostas está o desenvolvimento de trabalhos em 2 Estratégias Saúde da Família, onde são desenvolvidos atendimentos individuais, realização de palestras e grupos de atividades físicas, foco principal deste relato.

O convite para participação do grupo foi realizado mediante visitas domiciliares, seguidas de aplicação de questionários. O grupo de práticas corporais iniciou-se em abril de 2016, com frequência de 2 vezes por semana, com duração média de 1 hora e 30 minutos por dia. O número de idosos adeptos ao grupo de práticas vem aumentando gradativamente, muito em função dos convites mediado muitas vezes pelos próprios participantes, refletindo a satisfação dos usuários em divulgar as atividades vivenciadas.

No momento, o grupo de atividade física conta com a participação média de 30 idosos. Antes das práticas corporais é aferida a pressão arterial, seguida de alongamentos. São realizados exercícios em forma de circuito, caminhadas, e a implementação de uma prática oriental o tai chi chuan, que compreende uma modalidade de ginástica chinesa sendo também um método alternativo de exercício físico aeróbio (CHAO, et al, 2012).

Quando bem orientado, um programa de exercício físico estruturado, regular e adequado traz amplos benefícios para ao idoso seja em nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade, melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência (MATSUDO, 1992).

Por fim, acreditamos em fatores como empatia, confiança e competência, primordiais para a adesão e aderência desses idosos ao grupo, e

constantemente busca-se o aperfeiçoamento e inovação das práticas, para que as mesmas não se tornem desestimulantes e desinteressantes para eles.

REFERÊNCIAS

CHAO, C. H. N. et al. Efeito da prática do Tai Chi Chuan sobre a resistência aeróbia de idosas sedentárias. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.15 no.4 Rio de Janeiro Oct. /Dec. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400003&lang=ptso> acesso em: 04 nov 2016.

FRANCHI, K. M. B. et al. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, vol. 18, núm. 3, 2005, pp. 152-156. Universidade de Fortaleza, Fortaleza-Ceará, Brasil. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>>. Acesso em: 04 nov 2016.

MATSUDO, S. M. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de ciência e movimento**- Centro de estudo do laboratório de aptidão física de São Caetano do Sul- CELAFISCS. 1992 Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/225/384>> Acesso em: 04 nov. 2016.

MORAES, E. N. **Atenção à saúde do Idoso: Aspectos Conceituais**. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde.98 p, 2012. Disponível em: <<http://apsredes.org/site2012/wp-content/uploads/2012/05/Saude-do-Idoso-WEB1.pdf>>. Acesso em: 05 nov. 2016.



O EFEITO NA COGNIÇÃO DE ADULTOS OBESOS SUBMETIDOS A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR CONCOMITANTES COM TREINAMENTO CONCORRENTE OU CONTÍNUO

S.H. Pinto - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

L. Amorim

G.F.A.C. Fonseca

C.O.D. Magalhães

D.V. Martins

R. Agenor

T. Pimenta

A.M. Oliveira

M.F.D. Peixoto

R.C. Cassilhas

E-mail para contato: samukadtna@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento; Cognição; Obesidade

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Segundo o Vigitel (2014), 49,5% dos brasileiros foram apontados como sedentários. Sedentarismo que está ligado a várias doenças crônicas não transmissíveis, e a atividade física a uma melhor qualidade de vida e saúde. Além disso, o exercício aeróbio demonstra impacto positivo na cognição humana, seja em idosos, adultos ou crianças. Sabe-se também que a manutenção de uma cognição adequada é saudável para a manutenção da saúde e pode diminuir o risco de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas e diminuição cognitiva. No entanto, pouco se sabe sobre a influência do treinamento concorrente nessas variáveis. O objetivo do estudo foi comparar os efeitos na composição corporal em obesos dos métodos de treino de força, sendo eles, concorrente (treino de força e aeróbio) e contínuo (treino aeróbio contínuo com intensidade moderada por meio de ciclo ergômetros, esteiras e elípticos).

MÉTODOS

Ambos os grupos foram acompanhados de uma dieta hipocalórica de maneira individualizada. As sessões de treinamento foram realizadas no laboratório de musculação do DEFI, três vezes por semana durante 4 meses. Participaram do estudo 12 voluntários distribuídos aleatoriamente em dois grupos (n=6 concorrente ou n=6 contínuo). Os voluntários foram submetidos a uma bateria cognitiva antes e após o treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que o grupo concorrente demonstrou uma melhora significativa quando comparado o período pré e pós intervenção no teste figura complexa de Rey recordação inicial ($p < 0,01$) e recordação tardia ($p < 0,009$). Os resultados para o grupo contínuo se mantiveram inalterados. Conclui-se que o treinamento concorrente por 4 meses foi suficiente para melhorar a cognição de adultos em comparação com o treinamento contínuo.



EFEITOS DOS TREINAMENTOS DE CORRIDA INTERVALADO E CONTÍNUO SOBRE AS FUNÇÕES COGNITIVAS DE POLICIAIS MILITARES DO 3º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS.

N.S. LIMA – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

C.O.D. MAGALHAES

S.H.PINTO

D.M. AZEVEDO

L. LEMOS

F.T. AMORIM

F. GRIPP

R.C. CASSILHAS

E-mail para contato: neumir@yahoo.com.br

Palavras-chave: treinamento intervalado de alta intensidade

INTRODUÇÃO:

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) caracteriza-se por breves estímulos de atividade aeróbia vigorosa, intercalado por pausas de descanso ativas ou passivas (GIBALA, 2012). Outro método de treinamento aeróbio usualmente utilizado é o treinamento contínuo (Contínuo), no qual não há intervalo (Bompa, 2002). Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos destes dois métodos de treinamento nas funções cognitivas de militares e qual a interferência do destreino.

MATERIAS E MÉTODOS:

Vinte e cinco indivíduos adultos com idade entre 30-40 anos foram separados em dois grupos, (HIIT e Contínuo). Por um período de 8 semanas os indivíduos dos dois grupos foram acompanhados, três vezes por semana de treinamento e posteriormente 4 semanas de destreino. Antes e após o treinamento e destreino, todos foram submetidos a testes neuropsicológicos.

ANÁLISE ESTATÍSTICA:

Utilizou-se o programa StatSoft, Inc. (2011). STATISTICA, foi feito o teste ANOVA para medidas repetidas com o teste *post hoc* de Fisher. Adotou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS:

EARI apresentou melhora no grupo HIIT ($p < 0,05$), EART melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$), EBRI melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$), EBRT melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$), Números OD melhora no grupo HIIT ($p < 0,05$), Números OI melhora no HIIT ($p < 0,01$) e contínuo ($p < 0,05$), Números/Letras melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$), Semelhança melhora no HIIT ($p < 0,05$) e contínuo ($p < 0,01$), TMA melhora no HIIT ($p < 0,01$) e o contínuo ($p < 0,05$), TMB melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$), FR RI melhora no HIIT ($p < 0,05$) e contínuo ($p < 0,01$), FR RT melhora no HIIT e contínuo ($p < 0,01$). Após o período de destreinamento os valores ainda permaneceram elevados.

CONCLUSÃO:

Observou-se uma melhora na maioria dos testes neuropsicológicos, independentemente do método de treinamento, o que mostra uma melhora da função cognitiva tanto para exercício aeróbio contínuo quanto HIIT. Após 4 semanas de destreinamento, a função cognitiva se manteve elevada, o que mostra o efeito durador do exercício sobre a saúde mental.



PRÁTICAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA: UM OLHAR VOLTADO PARA A PERSPECTIVA EDUCACIONAL DOS SUJEITOS

J.N.P. Nobre – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail para contato: junobre2007@yahoo.com.br

Palavras-chave: Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

A disciplina Educação Física, historicamente relacionada ao conceito de saúde desde seu discurso científico oficial e profissional, tem seus profissionais enquadrados na área da Saúde pelo Conselho Nacional de Ciência e Tecnologia (Cnpq) e pela resolução 218/97 do Conselho de Saúde (Farinatti e Ferreira 2006). Importante salientar que o tema Saúde é apresentado nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) como tema transversal a ser desenvolvida no âmbito da Educação Física Escolar.

Por promoção de saúde se entende as combinações de apoio educacionais e ambientais que visam atingir condições coerentes à saúde. Logo, para se propiciar promoção da saúde, precisa-se perpassar pela educação em saúde, num entendimento de que quaisquer experiências de aprendizagem delineadas com o fim de facilitar às ações voluntárias conducentes a saúde (Candeias, 1997).

Marcondes (1972) aborda o termo Educação para a Saúde na escola, compreendendo a formação de valores e atitudes que levam ao comportamento inteligente revertendo em benefício de sua saúde e da saúde dos outros, sendo a educação em saúde um direito constitucional que deve estar alinhada a educação global, levando em conta os fatores determinantes no comportamento humano e promovendo o desenvolvimento integral da criança. Em termos de finalidades, as escolas promotoras de saúde conseguem melhorar o resultado dos alunos, uma vez que o aluno saudável aprende melhor, facilitam as ações em favor da saúde gerando conhecimentos e habilidades nos domínios cognitivos, social e comportamental, cabendo aqui destacar que os domínios do desenvolvimento de crianças e jovens são indissociáveis.

O Ensino em Saúde, para ser trabalhado efetivamente na escola, precisa ser compreendido, assimilado e vivenciado num prisma de se conceber “Ações voluntárias” como qualquer atividade exercida por livre e espontânea vontade com vistas a melhorar o acesso à saúde. Entretanto em minha experiência enquanto profissional aponta para poucos profissionais da área educacional formados em Educação Física que conseguem sistematizar práticas voltadas para a promoção de Saúde na escola. O objetivo deste trabalho é relatar práticas do Educador Físico no contexto da Escola para a promoção de Saúde.

MÉTODOS

Para procedimentos metodológicos adotou-se o relato de experiência de um projeto, realizado em uma escola de Ipatinga-MG, que iniciou com uma reunião com o grupo para se abordar o tema saúde e alternativas para viabilizar práticas voltadas ao tema com alunos do terceiro ano do ensino médio, contendo 220 alunos no total de turmas, uma vez que tais alunos são submetidos a constante pressão e stress em virtude da crescente demanda de matérias e fatores relacionados ao Enem enquanto instrumento para ingresso no ensino superior. Para tanto se realizou uma palestra no teatro do Colégio, voltada para qualidade de vida, abordando assuntos pertinentes a organização do tempo para otimizar as atividades e incluir o lazer e o descanso na rotina diária. Após, foi oferecido aos alunos, oficinas ministradas pela professora, durante as aulas de Educação Física e no primeiro horário vespertino com a frequência de uma vez na semana, durante os meses de Agosto a Outubro de 2013, totalizando 12 encontros. Aos alunos foi facultada a presença, uma vez que havia opções de outras atividades na Educação Física que ele poderia executar caso não quisesse participar. As atividades foram variadas, utilizando técnicas do Yoga, da ginástica funcional, do alongamento, da respiração, massagem e do relaxamento com a utilização de música, dinâmicas corporais e vivências previamente planejadas. Durante os encontros, a professora abordou a importância da consciência do corpo, do saber sentir, do perceber os pensamentos, do autoconhecimento. O espaço utilizado foi o Dojô, por possuir elementos importantes para a realização das atividades como som e tatame. Após as práticas, realizou-se uma reunião avaliativa com o pedagogo e com os

alunos para perguntar quais resultados os encontros tiveram na percepção de seu estado de saúde e o que mais gostaram destes encontros.

RESULTADOS

Os relatos dos alunos apontam para um resultado positivo em termos da percepção de seu estado de saúde, uma vez que alguns alunos pontuaram a necessidade de cuidar mais de si mesmos em termos alimentares e de prática de atividade física. Outros pontuaram a necessidade de se autoconhecer no intuito de saber suas afinidades para auxiliar as decisões relacionadas a futuro profissional e curso a ingressar. A grande maioria dos alunos gostou muito das atividades de massagem corporal e relaxamento, uma vez que quando saíam mais tranquilos, sentiam-se mais concentrados para a próxima aula.

O conceito de educação em Saúde, elaborado por Candeias (1997), aborda a percepção de mudanças de hábitos de vida, de formas de pensar e de condutas, compreendendo-se que as aulas em questão abordaram o tema educação em saúde, conteúdo transversal descrito nos parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), propiciando a sensação descrita pelos praticantes, oferecendo mudanças comportamentais. Em sentido mais amplo, a adoção de tais aulas no contexto da escola, inserida no planejamento do professor, aborda as definições de Promoção de Saúde, descrita pelo autor, promovendo a médio e a longo prazo, mudança comportamental, uma vez que a escola é a instituição que mais atende pessoas sendo capaz de promover mudanças que impactam positivamente nos hábitos de vida dos sujeitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato aponta que práticas de promoção da saúde podem e devem incorporar o planejamento do professor de educação física para que se possa mudar uma cultura existente e possibilitar que o aluno aprenda a cultivar atitudes que sejam coerentes com a saúde individual e coletiva.

REFERÊNCIAS



CANDEIAS, Nelly Martins Ferreira. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 209-213, abr. 1997 .

MARCONDES, Ruth Sandoval. Educação em saúde na escola. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 89-96, mar. 1972 .

FARINATTI, Paulo de Tarso V e FERREIRA, Marcos Santos. Saúde, promoção da Saúde e educação Física- conceitos, princípios e aplicações.



REDUÇÃO DE PERCENTUAL DE GORDURA ASSOCIADO A DIETA E EXERCÍCIO FÍSICO COM PESSOAS SEDENTÁRIAS OBESAS E COM SOBREPESO DA CIDADE DE DIAMANTINA

L. Amorim - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

G.F.A.C Fonseca

C.O.D. Magalhães

J. Silva

M. Ávila

K. Soares

A. Rocha

D. Martins

R. Brandão

R.C. Cassilhas

M.F.D. Peixoto

E-mail para contato: l-cvo@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento; Obesidade; Nutrição

INTRODUÇÃO

De acordo com a OMS atividade física é uma das formas de retardar o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A Organização Mundial da Saúde (OMS) vem sensibilizando os diferentes países membros quanto à necessidade emergencial de modificar o estilo de vida sedentário e praticar atividade física regular, a fim proporcionar maior qualidade de vida. O exercício induzido atua na redução de gordura adiposa e reduz fatores de risco cardiovasculares (Lesse et al,2016). Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN et all, 1985). A proposta do trabalho é comparar métodos de treino sendo ele concorrente , que é definido pela mescla de treino de força e aeróbio e contínuo que é caracterizado por exercícios aeróbicos contínuos por meio de ciclo ergômetros , esteiras e elípticos. Ambos acompanhados de uma dieta e com a finalidade de comparar a eficiência na queima de gordura.

OBJETIVO

O objetivo do projeto é verificar qual método é mais eficiente para a redução de tecido adiposo em pessoas sedentárias da cidade de Diamantina , com uma dieta específica e dois programas de treino distintos , sendo eles um de força e o outro concorrente , e fazer a comparação . Além do caráter acadêmico também existe o lado social a qual a comunidade acadêmica acha de valor com a população local , assim visado também o bem estar e melhor qualidade de vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

Os voluntários foram divididos em dois grupos de forma pareada conforme sorteio aleatório. Cada grupo foi constituído de 6 sujeitos: grupo 1: treinamento aeróbio (realização exercício em esteira, a 60-80% da FC máx, 45 minutos por dia, 3 vezes por semana em 40 sessões) Grupo 2: treinamento concorrente (realizaram o exercício na intensidade, duração e número de sessões semelhante ao grupo treinamento aeróbio porém mesclaram o exercício aeróbio em esteira com exercícios de musculação. O presente trabalho foi realizado no laboratório de musculação do • Departamento de Ed Física, com auxílio dos professores orientadores e alunos voluntários, que passaram antes por uma capacitação de dois meses. Todos os voluntários tiveram acompanhamento nutricional pela clínica de Nutrição da UFVJM. O projeto ocorreu todas as segundas das (17:00 as 19:00), terças das (17:00 as 19:00), quartas das (18:00 as 19:00) e quintas das (17:00 as 18:00) sendo que às quintas feiras, eram para reposição, sendo feito uma escala, dividida para melhor atender ao grupo e aos voluntários .Todos receberam, leram e assinaram o termo de livre consentimento. Antes e depois do período de treinamento os voluntários foram submetido a um exame de composição corporal no DEXA, que fica situado no CIPQ(centro integrado de pesquisa em saúde) no LAFIEX, cujo objetivo é avaliar a composição corporal como um todo, por ser um exame padrão ouro em que se diz composição corporal. Os voluntários, foram auxiliados a ficar em jejum por 8 (oito) horas antes do exame. Em ambos treinamentos os voluntários foram acompanhados por um aluno voluntário que era responsável em anotar a rotina de treinos supervisionar e executar a progressão do treinamento com o seu



voluntário, além de sempre o motivar a continuar e executar as atividades propostas a ele. Após 42 seções de treino, todos os voluntários foram reavaliados.

RESULTADOS

Os resultados encontrados foram os esperados, os voluntários como um todo, obtiveram melhoras em desempenho aeróbico e de força física. Houve diferença estatística em algumas variáveis, sendo que o grupo concorrente obteve uma melhora mais significativa.

Tabela 1. Porcentagem de gordura pré e pós treinamento por grupo.

($P < 0,05$) * diferença estatística

Grupos pré pós Teste T aeróbio 44,1 \pm 3,63 41,1 \pm 2,48 0,07068

Concorrente

45,2 \pm 5,66 40,4 \pm 7,11 0,01601*

AGRADECIMENTOS

CNPq, FAPEMIG, CIPQ, PIBEX, Capes, Departamento de Educação Física e Clínica de Nutrição.

REFERÊNCIAS

<http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividadefisica/229recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-paratodas-asfaixas-etarias>

Lesser IA, Guenette JA, Hoogbruin A, Mackey DC, Singer J, Gasevic D, Lear AS. Association between exercise-induced change in body composition and change in cardiometabolic risk factors in postmenopausal South Asian women. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016 Sep;41(9):931-7. doi: 10.1139/apnm-2016-0082. Epub 2016 Apr 28.

CASPERSEN CJ, POWELL KF, CHRISTENSON GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 1985;100:126-31.



ANALISE DE ROTULAGEM E ADEQUAÇÃO
NUTRICIONAL DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES
PARA ATLETAS E PRATICANTES DE ATIVIDADE
FÍSICA

F.B. Lupki – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

M.F. Mendes

F.S. Silva,

V.F. Souza

H.A. Morais.

E-mail para contato: vinicius_dtna@hotmail.com

Palavras-chave: Nutrição; Atividade Física

Atualmente, ditado por um estilo de vida saudável e em busca do corpo perfeito o homem procura cada vez mais praticar exercícios físicos das mais diversas modalidades em academias, entretanto o conceito de saúde muitas vezes é parcialmente esquecido, principalmente quando se ouve falar em certas substâncias que podem potencializar os efeitos da atividade física no corpo como os suplementos alimentares, que por sua vez acabam por serem utilizados de maneira indiscriminada por uma população que não é a alvo.

A legislação brasileira define suplementos como “alimentos que servem para completar a dieta de uma pessoa saudável, em casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requer suplementação”, sendo tal definição corroborada pelo Conselho Federal de Nutrição, que complementou tal conceito ao dizer que “os suplementos nutricionais servem para complementar com calorias e/ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável”.

Tendo em vista que muitos dos usuários de suplementos alimentares se auto prescrevem tal substância, ou são aconselhados por um amigo que faça uso de substância x ou y, temos que os rótulos destes produtos são em muitos casos a única informação científica que o consumidor tem a sua disposição. Entretanto, a não conformidade em rótulos podem afetar negativamente a saúde

dos indivíduos. O objetivo deste trabalho foi identificar e categorizar os suplementos alimentares comercializados no município de Diamantina/MG.

O estudo iniciou-se com a prospecção dos tipos de produtos vendidos em estabelecimentos comerciais, anotando-se dados presentes nos rótulos das embalagens como nome do produto, ingredientes e fabricante. Em seguida, procedeu-se a classificação dos mesmos, com base na quantidade de nutrientes, de acordo com a legislação vigente. Verificou-se que 30% (n=20) dos suplementos são classificados como proteicos, 19% (n=13) como energéticos, 13% (n=9) entram na classe dos PDCAAS, 6%(n=4) são suplementos de cafeína, 3% (n=2) considerados como de substituição parcial de refeições, 3% (n=2) de produtos de creatina e 2% (n=1) como hidroeletrolíticos.

O maior número de suplementos proteicos e energéticos identificados reflete a ideia do senso comum, de que estes são os produtos considerados essenciais para o ganho de massa muscular. Interessante observar que de todos os produtos avaliados, 24% (n=16) não possuíam a quantidade de nutrientes necessária para a classificação de acordo com a legislação vigente, sendo os produtos categorizados pelos seus fabricantes de forma equivocada. Concluiu-se, portanto, a existência de um paradoxo entre a classificação legal e a industrial, para a comercialização de suplementos alimentares.



RELAÇÃO DA MIOSTATINA AO EXERCÍCIO FÍSICO

P.H.F. Brito - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Y.E. Santos

E-mail para contato: paulofbrito@yahoo.com.br

Palavras-chave: inibição de miostatina

INTRODUÇÃO:

A miostatina é um membro da família do fator de crescimento- β transformador que normalmente age para limitar o crescimento do músculo esquelético (LEE, 2007). A miostatina teve seu papel de inibidor identificado no final da década de 90, mais especificamente em 1997 pelos pesquisadores Alexandra C, Mc Pherron e Se-Jin Lee que analisaram bois com fenótipos de dupla musculatura com as raças Belga Azul e o Piemontês. No artigo denominado *Double muscling in cattle due to mutations in the myostatin gene*. Após esse trabalho eles isolaram a miostatina em ratos para ver seu real efeito enquanto inibidor muscular. Segundo Lee (2007, p.1):

Ratos modificados geneticamente para serem knockout de miostatina apresentaram cerca de duas vezes a quantidade de massa muscular corporal, e efeitos semelhantes.

São observados em bovinos, ovinos, cães além de um ser humano com mutações de ocorrência natural de perda da função no gene da miostatina.

OBJETIVO:

Assim devido aos poucos trabalhos publicados na área relacionada à miostatina com a hipertrofia muscular através de exercícios físicos; o presente trabalho de revisão tem por objetivo fazer um levantamento de artigos que demonstram uma relação da inibição da miostatina através do exercício físico.

Conforme Santos, A.R. et al (2014, p.121):

[...] estudos em humanos observaram que um programa de treinamento de força regula a expressão de MSTN, aumentando assim a hipertrofia muscular, enquanto a

inatividade desencadeia a atrofia de fibras do tipo II em paralelo com a regulação positiva da expressão de MSTN.

METODOLOGIA:

Foram pesquisados artigos na base de dados Pubmed, a partir de 1997 até 2016, de forma qualitativa e por ordem de relevância, relacionados com pesquisas sobre a inibição da miostatina e exercícios físicos.

DISCUSSÕES:

Estudo	População	Metodologia	Resultados
Santos,A.R. et al 2014.	Um homem de 65 anos de idade com miosite. Peso: 85 kg, Altura:180 cm	Foram três séries de 15 RM no leg press Com restrição do fluxo sanguíneo, realizado 2 vezes por semana durante 12 semanas	A expressão de miostatina teve diminuição de 25%, e aumento de follistatina em 40%.
Ryan,A.S, Li.G, Blumenthal,J.B, Ortmeyer,H.K 2013	33 pessoas sendo 16 homens e 17 mulheres, Os indivíduos eram saudáveis, com excesso de peso, com idades de 54 a 77 anos.	Os exercícios Foram realizados 3 vezes por semana durante 6 meses. As atividades aeróbicas (esteira, elíptico) tiveram duração média de 50 min.	A miostatina teve diminuição de 19% , o peso corporal 8%, redução da percentagem de gordura corporal de 4%, diminuição de 17% na massa gorda total.
Heinemeier,K .M. et al 2006	3 grupos de no mínimo 7 indivíduos jovens adultos fêmeas de ratos <i>Sprague-Dawley</i> , com média de peso de 238g	Foram treinados durante 4 dias cada dia consistia em uma sessão de 10 estímulos com duração de 2s cada estímulo e 18s de intervalo entre eles, e 5 minutos de intervalo entre as sessões sendo 2 no	O RNAm de miostatina Teve redução de 8 vezes na expressão no exercício excêntrico enquanto no exercício concêntrico e isométrico de 2 a 4 vezes respectivamente

		primeiro dia, 3 no segundo e 4 no terceiro e quarto dia.	
George,R.M, Daniel,W.D, West, Keith,B. 2015	10 homens jovens 18-25 anos e 10 velhos 60-75 anos.	Foram realizados exercícios de agachamento com 5 series de 10RM com intervalo de 3min entre cada serie durante 4 dias.	Foi observado uma diminuição do RNAm de miostatina em ambos os grupos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Com base no levantamento feito pode se observa que o exercício físico tem relação direta com a expressão do gene da miostatina, mas é necessária uma quantidade maior de pesquisas na área relacionando às atividades físicas a inibição da miostatina, para ser possível afirmar que essa relação desempenha um importante papel na manutenção da homeostase.

REFERENCIAS:

Alexandra.C, McPherron, Lee,S.J, *Double muscling in cattle due to mutations in the myostatin gene*, **Proc. Natl. Acad. Sci. USA**, Vol. 94, pp. 12457–12461, Nov/1997. Disponível em:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Double+muscling+in+cattle+due+to+mutations+in+the+myostatin+gene%2C+Proc.+Natl.+Acad.+Sci.+USA%2C+Vol.+94 .Acesso em: 06/11/16.

Heinemeier,K.M, et al,. *Short-term strength training and the expression of myostatin and IGF-I isoforms in rat muscle and tendon: differential effects of specific contraction types*, **J Appl Physiol**, Vol.102, pp. 573-581, out/2006.

Disponível em: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Short-term+strength+training+and+the+expression+of+myostatin+and+IGF-I+isoforms+in+rat+muscle+and+tendon%3A+differential+effects+of+specific+contraction+types%2C . Acesso em: 06/11/16.



Lee,S.J, *Quadrupling Muscle Mass in Mice by Targeting TGF- β Signaling Pathways*, **PLoS ONE**, pp. 1-6, Ago/2007. Disponível em:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Quadrupling+Muscle+Mass+in+Mice+by+Targeting+TGF-%C3%9FSignaling+Pathways . Acesso em: 06/11/16.

Ryan,A.S, et al, *Aerobic Exercise+Weight Loss Decreases Skeletal Muscle Myostatin Expression and Improves Insulin Sensitivity in Older Adults*, **HHS Public Access**, pp.1-15, jul/2013. Disponível em:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Aerobic+Exercise%2BWeight+Loss+Decreases+Skeletal+Muscle+Myostatin+Expression+and+Improves+Insulin+Sensitivity+in+Older+Adults. Acesso em: 06/11/16.

Santos,A.R, et al, *BLOOD FLOW RESTRICTED RESISTANCE TRAINING ATTENUATES MYOSTATIN GENE EXPRESSION IN A PATIENT WITH INCLUSION BODY MYOSITIS*, **Biology of Sport**, Vol. 31, pp.121-123, 2014.

Disponível em:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=BLOOD+FLOW+RESTRICTED+RESISTANCE+TRAINING+ATTENUATES+MYOSTATIN+GENE+EXPRESSION+IN+A+PATIENT+WITH+INCLUSION+BODY+MYOSITIS . Acesso em: 06/11/16.

Marcotte et al, *The Molecular Basis for Load-Induced Skeletal Muscle Hypertrophy*, **HHS Public Access**, pp.1-28, mar/2016. Disponível em:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=The+Molecular+Basis+for+Load-Induced+Skeletal+Muscle+Hypertrophy . Acesso em: 06/11/16.



ÁREA 2: EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR



O BAÚ DE BRINCADEIRAS: AS ATIVIDADES LÚDICAS TRADICIONAIS DO VALE DO JEQUITINHONHA E DO BRASIL

F.G. Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

L.M. Santos

E-mail para contato: lailtonmalaquias@gmail.com

Palavras-chave: atividades lúdicas, desenvolvimento, ensino infantil.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Em nosso cotidiano os jogos e brincadeiras oferecem grandes potenciais educativos, além de ser um patrimônio cultural da humanidade. Com o avanço do conhecimento sobre desenvolvimento humano, especialmente o infantil, percebeu-se que a atividade lúdica não é apenas um meio de lazer e recreação, mas também uma forma de promover educação formal, sendo um dos recursos pedagógicos usados na escola bem como um conteúdo específico da educação física, pelas finalidades acima apresentadas. Além deste aspecto, as atividades lúdicas podem conter objetivos voltados não apenas para a recreação, mas também para a promoção do desenvolvimento integral da criança (motor, afetivo, social, cognitivo).

A atividade lúdica se constitui como representação simbólica da realidade em que há substituição de objetos, de si ou da realidade para outros sentidos, ou seja, o “fazer de conta”. Logo, um dos processos psíquicos mais importantes nesse tipo de atividade é a imaginação.

Uma das principais características da atividade lúdica é que enquanto atividade, o motivo está no próprio desenvolvimento (processo) do brincar/jogar, e não nos fins da atividade. A criança brinca impulsionada pelo processo em si da atividade e não pelo prazer, como usualmente se pensa. Isso porque enquanto brinca a criança pode operar com os objetos que faz parte de seu mundo e com os que fazem parte do mundo adulto, solucionando a contradição vivenciada pela criança de ter a necessidade de operar diferentes objetos, mas não ter a habilidade de fazê-lo no mundo real.

É pelo brincar (ou jogo de papel) que a criança pode ser e agir como mãe, pai, professor, motorista, astronauta, super-herói, e executa a atividade a partir

das condições que se tem: com uma caixa de papelão pode-se fazer um carro e uma tampa de plástico o volante, permitindo a criança “dirigir” um automóvel.

Na idade pré-escolar para a escolar, ocorre uma transição nas atividades lúdicas entre o brincar e os jogos. Isso ocorre porque com o desenvolvimento da estrutura psíquica da criança e o surgimento de novas atividades, ela passa a se relacionar com as atividades lúdicas de forma diferenciada. Essa diferença se dá especificamente na relação entre o papel do brincar, a situação imaginária e as regras (VYGOTSKI, 1996).

Diferentemente do brincar, no jogo o que é fixo são as regras, e não mais a situação imaginária ou o papel lúdico. A possibilidade da criança poder jogar está no fato que seu psiquismo a possibilita entender a necessidade lógica das regras, por já poder pensar por meio de conceitos, mesmo que precários, e resolver problemas a partir deles. Outra característica do jogo é que além da criança se relacionar com objetos, também há o envolvimento de relações sociais com pessoas, o que pode fazer do jogo algo mais motivador que o brincar. No jogo há um objetivo a ser alcançado (que não tem na brincadeira), mas isso não o torna produtivo, pois o sentido para alcançar a meta está no próprio processo do jogo, nas condições para a sua execução, assim como o jogo de papel. Desse modo, o jogo é tão importante para criança como é o brincar. Saber usar e cumprir regras no jogo possibilita a generalização para outras situações que não são lúdicas, pois além de possibilitar a aprendizagem e auto-avaliação, valores morais e éticos, propicia também o desenvolvimento da própria personalidade (LEONTIEV, 1978).

A partir do exposto, este trabalho objetiva apresentar os resultados parciais de um projeto de extensão, que tem como objetivo promover o desenvolvimento de atividades lúdicas tradicionais e típicas do Brasil e do Vale do Jequitinhonha, com alunos de uma escola de ensino infantil em Diamantina de tal modo que as crianças ampliem suas aprendizagens e desenvolvimento.

MÉTODO

O projeto é desenvolvido em um dos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEI) do município de Diamantina. A CMEI atende aproximadamente 100 crianças, entre 6 meses e 6 anos de idade, divididas em cinco turmas, cerca

de aproximadamente 20 a 25 alunos por turma. O projeto é desenvolvido em duas turmas, uma com alunos de 4/5 anos e outra com alunos de 5/6 anos.

O prédio da CMEI é novo e foi construído para atender as especificidades da educação de crianças na faixa etária acima mencionada. Além de salas de aula adaptadas em relação ao mobiliário, são amplas e arejadas, bem como os banheiros e refeitório. O CMEI conta com uma área externa ampla, constituído por pátio coberto e ao redor dele ficam 4 das 5 salas de aula, uma área aberta com gramado e parte do chão com cimento, além de um pequeno teatro de arena em outro espaço do prédio. As atividades são desenvolvidas no pátio ou na área com grama, uma vez por semana com cada turma, durante sessenta minutos. Sendo realizadas nos espaços encontrados fora da sala de aula, estes lugares apresentam adequados a possibilidades de desenvolvimento de diversas atividades. Durante a execução das atividades lúdicas com as crianças, é solicitado ao professor regente que acompanhe as mesmas de modo que observe o comportamento das crianças e participe da execução das mesmas, possibilitando a ele aumentar seu repertório de conhecimento das atividades lúdicas e suas potencialidades e ao discente de educação física que conduz o projeto ampliar suas formas de conduzir e controlar a turma.

As atividades lúdicas são previamente planejadas, de acordo com as características das turmas (o que lhes interessam, as possibilidades e dificuldades) e o conhecimento que tem sobre as atividades lúdicas tradicionais.

Para cada dia de atividade são planejadas aproximadamente cinco atividades diferentes. As atividades lúdicas tradicionais são escolhidas a partir de pesquisa em literatura sobre o tema, bem como sites e blogs e o conhecimento que as professoras, crianças e o discente de educação física tem sobre elas.

Todas as atividades são registradas em relatório de campo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para ocorrer um bom desenvolvimento de atividades algumas regras foram estabelecidas juntamente com todos os alunos: 1) todos podem brincar; 2) sem xingar, sem agressões, obedecer e 3) respeitar os colegas e professores. Atividades lúdicas desenvolvidas foram: pular corda, morto vivo, representação corporal de letras e números, meu mestre mandou, pular entre círculos, passar

por cima de uma linha imaginando ser uma ponte, dirigir em uma estrada que tem curvas, em que cada criança é um carro e necessitam fazer curvas, dar ré, parar, aumentar ou reduzir a velocidade, e outras, são algumas atividades desenvolvidas. Por traz destas atividades buscamos ter o objeto de trabalhar lateralidade, imaginação, atenção, memória, motricidade, auxiliar na compreensão do alfabeto e números (trabalhados pelas professoras regentes), além de aspectos sociais, afetivos e culturais. Por parte dos alunos há aqueles que têm dificuldades diante das atividades - saltar, arremessar, coordenação motora, o que requer uma intervenção para auxiliar durante tal realização dentro do momento lúdico, buscando sempre que todos tomem conhecimento de como se realiza cada atividade e suas alternativas de desenvolvimento a partir da situação imaginada ou personagem representado pela criança. Com esta intervenção é possível notar que alguns alunos já conseguem desenvolver melhor algumas atividades que antes apresentavam dificuldades. O comportamento perante as atividades vem se tornando mais tranquilo, comparado com o início do projeto, em que algumas crianças tinham dificuldade em se submeter as regras de participação do projeto e das atividades em si, o que prejudicava o desenvolvimento de atividades. Os alunos demonstram interesse em sempre participar de cada atividade proposta seja de forma individual ou com a participação de outros colegas. Uma das atividades realizadas foi a construção de uma corda, já que a escola não contava com esse material. A corda foi construída com sacolas plásticas, e o processo de construção consistiu em: abrir as sacolas depois enrolar e emendar uma nas outra por determinado tamanho, assim realizando três cordas e depois juntou as três e fizemos uma trança com elas, no final se obteve uma corda grande e resistente. As crianças participaram de todas as etapas e, ao final puderam brincar de pular corda, produto construído por todos.

Com a realização das atividades por meio do projeto e notável o crescente interesse por parte dos alunos, professores e administração da escola de apoio ao projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pouca presença de atividades lúdicas no ensino infantil visando um bom desenvolvimento de forma geral, é algo a ser problematizado. Atividades simples



trazem inúmeros benefícios às crianças, além de elas quererem participar, especialmente quando faz parte da atividade movimentos mais amplos, como correr, saltar, agachar. O projeto é uma das formas de introduzirem a diversidade de atividades lúdicas no ensino infantil e também possibilitar maior conhecimento sobre jogos e brincadeiras tradicionais, que vem se perdendo gradativamente na atualidade.

O papel da Educação Física no âmbito infantil é importante, pois o poder se movimentar é algo que abrange ao praticante experimentar/vivenciar as inúmeras possibilidades do corpo, ampliando suas possibilidades e promovendo melhor o desenvolvimento integral da criança. As atividades lúdicas devem ser privilegiadas na Educação Física para a educação infantil, pois por meio delas podemos notar que além de apenas movimentar, processos psíquicos são desenvolvidos e ampliados, como a imaginação, essencial para brincadeiras e jogos.

APOIO

PROEXC/UFVJM –PIBEX

REFERÊNCIAS

- LEONTIEV, A. N. *O desenvolvimento do psiquismo*. Lisboa: Horizonte, 1978.
- VYGOTSKI (1932) El problema de PP edad. In: VYGOTSKI, L. S. *Obras Escogidas*, Tomo IV. Madri: Visor, 1996, PP.251-274.



AS ATIVIDADES LÚDICAS NA REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

D.A. Oliveira – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail para contato: daianaapdtna@hotmail.com

Palavras-chave: Ludicidade; Periódicos; Educação Física

INTRODUÇÃO

A criança é um ser social e seu desenvolvimento se faz por meio das relações sociais que ela estabelece com os adultos. Assim compreendemos o papel fundamental do professor que orienta seu aluno de acordo com os objetivos necessários para seu desenvolvimento. E na escola esse processo surge de forma intencional e organizada. Nessa fase a educação física se faz muito importante para a construção do desenvolvimento das crianças no ensino infantil, o professor especialista saberá respeitar as diferenças e capacidades de cada criança, buscando sempre incentivá-las a vivenciar as mais variadas situações da cultura corporal, afim de que se apropriem das relações sociais e se humanizem.

O trabalho refere-se a um estudo bibliográfico, com o objetivo de verificar o que vem sendo publicado na Revista Brasileira de Ciências do Esporte no que diz respeito às atividades lúdicas e educação infantil compreendendo como esta relação vem sendo tratada na educação física.

MÉTODOS

Foram encontrados sete artigos que se enquadravam nos objetivos propostos. Após a leitura dos artigos foram elaboradas as seguintes categorias de análises: identificação dos autores, ano e título da publicação, objetivos dos textos, como o lúdico foi abordado pelos autores dos textos, como a educação física foi tratada e sua importância na Educação Infantil e as atividades lúdicas na Revista Brasileira de Ciências do Esporte.

RESULTADOS

Dos sete textos analisados, dois tiveram como objetivo a concepção brincar como mediador de aprendizagem/desenvolvimento, dois objetivaram

discorrer sobre as características da criança para a aprendizagem na educação infantil e três sobre a concepção de educação física e desenvolvimento infantil.

A educação física foi compreendida como cultura corporal de movimento na visão da maioria dos estudos, e sua importância na educação infantil está na própria especificidade da área, o movimento e sua cultura. Porém, apesar de todos os textos indicarem a importância das atividades lúdicas, a maioria indicou nas pesquisas que estas não são desenvolvidas adequadamente por falta de conhecimento das necessidades infantis. Desse modo, se as atividades lúdicas é conteúdo e meio de ensino para a educação física, é necessário que o professor se aproprie do conhecimento teórico da mesma, e entenda a sua importância nas diversas fases do desenvolvimento, especialmente na educação infantil, em que o lúdico é a principal forma que a criança conhece e se objetiva no mundo.

REFERÊNCIAS

- COSTA, M. B. Texto televisivo e educação infantil: conhecimento cotidiano e trabalho pedagógico. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, vol. 31, n.2, p.121-135, janeiro. 2010.
- MELLO, André da Silva et al. Educação Física na educação infantil: produção de saberes no cotidiano escolar. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, vol.36, n.2, p.467-484, abril/junho. 2014.
- NASCIMENTO, C. P. O desenvolvimento histórico-cultural da criança nas aulas de educação física: possibilidades de trabalho a partir da atividade principal e dos temas. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v. 31, n.1, p. 147-161, setembro. 2009.
- NAVARRO, M. S. PRODOCIMO, E. Brincar e mediação na escola. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, vol.34, n.3, p. 633-648, Jul./Set. 2012.
- SILVA, E. G. KUNZ, E. SANT'AGOSTINO, L, H, F. Educação (física) infantil: território de relações comunicativas. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre vol.32 n.2-4, p. 29-42, Dez. 2010.
- SIQUEIRA. I. B. WIGGERS, I. D. SOUZA, V. P. O brincar na escola: a relação entre o lúdico e a mídia no universo infantil. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre. vol.34 n. 2, p. 313-326, Abril./Junho. 2012.



STAVISKI, G. SURDI, A. KUNZ, E. Sem tempo de ser criança: a pressa no contexto da educação de crianças e implicações nas aulas de educação física. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis. V.35, n.1, p. 113-128, jan./marc. 2013



POSSIBILIDADES DA GINÁSTICA PARA TODOS NA ESCOLA: UM RELATO SOBRE A EXPERIÊNCIA DE CONSTRUÇÃO COREOGRÁFICA EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE DIAMANTINA - MG

F. Silva - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

P. Lopes

E-mail para contato: felipe_msc@outlook.com

Palavras chave: Ginástica Para Todos; Composição Coreográfica; escola.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O Grupo de Estudos e Práticas das Ginásticas (GEPG), cadastrado como grupo de pesquisa da Universidade Federal do Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) pelo CNPq, foi criado em 2011 por docentes e discentes da referida universidade com a intenção de aprofundar nas questões que permeiam a Ginástica em suas diferentes vertentes e ambientes, objetivando desenvolver e aprimorar estudos e práticas pedagógicas voltados para o ensino da Ginástica em suas mais variadas possibilidades.

Atualmente, os integrantes do GEPG (docentes e discentes) atuam no desenvolvimento de pesquisas e projetos de extensão e cultura promovendo diferentes ações, dentre as quais, destacamos as oficinas de Ginástica Para Todos (GPT) oferecidas à comunidade de Diamantina, MG, e região.

Para Santos (2001), a GPT é fundamentada em atividades ginásticas, valendo-se de vários tipos de manifestações, tais como danças, expressões folclóricas e jogos. E, segundo Bortoleto (2008), a GPT é uma grande possibilidade de levar o conhecimento, os benefícios e o prazer pela prática da Ginástica para um público mais abrangente, uma vez que não se trabalha com atividades competitivas.

A composição coreográfica em GPT tem papel fundamental nesta prática. Toledo, Tsukamoto e Gouveia (2009) citam que a composição coreográfica está entre os grandes eixos da GPT e seu processo de elaboração é tão (ou mais) importante que o produto final, a apresentação.

Desta forma, o objetivo deste estudo foi relatar a experiência da oficina de GPT ministrada por um dos integrantes do GEPG para alunos do Ensino Médio

da Escola Estadual Ayna Tôrres, a qual teve como objetivo auxiliar a construção de uma composição coreográfica.

MÉTODO

Para melhor compreensão deste relato de experiência, descrevemos a oficina ministrada em etapas, especificando o conteúdo abordado e sua relação com as propostas da literatura acerca do trabalho com a GPT.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A oficina contou com a participação de 10 alunos e acompanhamento da professora de Educação Física da Escola Estadual Ayna Tôrres. As aulas foram desenvolvidas no auditório da escola durante cinco semanas, sempre às terças-feiras com duas horas de duração, totalizando 10 horas de atividades. Os materiais utilizados foram cinco fitas e cinco arcos de Ginástica Rítmica emprestados pela UFVJM, além de materiais da própria escola, como colchonetes e equipamento de som.

O tema principal da oficina foi a GPT e mediante conversa prévia com o grupo, identificamos o interesse de produzirem uma composição coreográfica. Diante disso, todo o conteúdo programático da oficina foi direcionado no sentido de ampliar o repertório dos alunos em relação à Ginástica para que o processo de construção coreográfica fosse facilitado e enriquecido.

Iniciamos o processo de composição coreográfica logo no início da oficina. Um integrante do GEPG atuou como mediador do grupo, considerando e estimulando a discussão entre os alunos para que o processo de construção acontecesse de forma autônoma, livre e criativa, respeitando os princípios da GPT (AYOUB, 2007; SANTOS, 2001; TOLEDO; TSUKAMOTO; GOUVEIA, 2009).

Para melhor compreensão do desenvolvimento da oficina, a descrição da mesma inicia a partir do processo de composição coreográfica, o qual ocorreu de acordo com as seguintes etapas:

Etapa 1 – escolha do tema: os alunos trouxeram como proposta de tema “Os sete pecados capitais”. Para Marcassa (2004) a tematização se refere ao momento mais importante da construção coreográfica, pois a partir dela se constitui um momento ímpar de problematização e teorização de situações

vividas ou dados concretos que compõem a realidade na qual estamos inseridos, conduzindo à leitura, à interpretação e ao conhecimento do mundo que nos cerca.

Etapa 2 – escolha da música: também sugerida pelos alunos, a música “Carne e osso”, interpretada por Zélia Duncan foi selecionada.

Etapa 3 – diagnóstico de movimentos gímnicos: afim de verificar o conhecimento prévio dos alunos em relação a ginástica, solicitamos aos mesmos que demonstrassem os movimentos gímnicos que se sentiam seguros para executar.

Etapa 4 – aprimoramento dos movimentos gímnicos: após verificar o repertório motor dos alunos, desenvolvemos a prática dos Padrões Básicos de Movimento propostos por Russel (2010), os quais representam os movimentos gímnicos comuns à todas as Ginásticas. Selecionamos junto com os alunos uma série de movimentos estacionários em apoio e equilíbrio (vela, ponte, parada de cabeça e parada de mãos), os quais foram aprendidos e aprimorados.

Etapa 5 – exploração de materiais: os alunos escolheram os materiais fita e arco para compor a coreografia, os quais foram explorados e agregados à movimentação corporal (em deslocamento, equilíbrio, etc.).

Etapa 6 – exploração de figuras acrobáticas: os alunos também definiram a implementação de “pirâmides humanas” na composição coreográfica. Desta forma, desenvolvemos princípios básicos da Ginástica Acrobática e suas possibilidades, deixando que os alunos criassem livremente as figuras que posteriormente fossem compor a coreografia.

Etapa 7 – definição da sequência coreográfica: após as vivências gímnicas de forma isolada, os alunos selecionaram os elementos explorados anteriormente estabelecendo uma sequência que respeitasse o tema e a música escolhida, dando significado ao sentido que gostariam de expressar. De acordo com Marcassa (2004), a coreografia possibilita expressar, por meio do corpo e da linguagem da ginástica, os dados da realidade que nos cerca tornando-se, então, um caminho interessante para conhecermos melhor a nós mesmos, a nossa situação real e atual, como para a compreensão e interpretação da história vivida ou projetada.

Etapa 8 – escolha da vestimenta: os alunos decidiram em conjunto que todos usariam calça de cor preta e camisa ou regata de qualquer cor (escolha livre da cor), pois esta opção se encaixaria nas condições financeiras de todos do grupo.

Ao final do processo, com a coreografia completa, o grupo de alunos se apresentou em um evento sobre Cultura Corporal de Movimento organizado pela escola em um sábado letivo. Ayoub (2007) corrobora a necessidade de apresentação quando ressalta que a principal forma de manifestação da GPT são os festivais, vinculando-a à um procedimento artístico, à uma ideia de espetáculo.

A apresentação é importante porque se torna reflexo da imaginação e visão dos alunos acerca do conteúdo associado ao tema. De acordo com Souza (1997), todo o processo de construção coreográfica ao ser apresentado, transforma-se numa ótima oportunidade de avaliação, transformação e superação, expressando as expectativas, a percepção de mundo e os valores de seus integrantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de ministrar uma oficina de GPT com o objetivo de construir uma composição coreográfica nos permitiu uma melhor compreensão da Ginástica enquanto manifestação da cultura corporal de movimento.

Na perspectiva de Santos (2001), a GPT é de fácil incorporação nos processos formativos educacionais, podendo contribuir de forma significativa na educação global do sujeito devido às suas características de universalidade de gestos e pela multiplicidade de possibilidades de expressão.

Corroboramos o autor ao observarmos a participação dos alunos de maneira integral em todas as etapas da oficina, se mostrando ativos durante o processo de construção coreográfica, o qual se deu forma coletiva em todas as etapas, respeitando os princípios da GPT.

Percebemos também como a GPT pode ser de fácil acesso no ambiente escolar, podendo ser uma ferramenta importante nas aulas de educação física. Os alunos que participaram desta oficina apresentavam conhecimentos prévios sobre a Ginástica e se mostraram bastante motivados com esta prática corporal.

Enquanto aluno de graduação, ministrar a oficina foi uma experiência enriquecedora que contribuiu para refletir sobre o conteúdo aprendido em aula, vivenciado em projetos de extensão e observado em pesquisas que abordam a GPT em outros contextos, acrescentando muito na minha formação profissional.



APOIO

GEPG; PROEXC

REFERÊNCIAS

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. 2. Ed. – Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2007.

BORTOLETO, M. A. C. Uma reflexão sobre o conceito de técnica na Ginástica Geral. In: SOUZA, E. P. M. (Org.). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MARCASSA, L. Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 2, p. 171-186, 2006.

SANTOS, J. C. E. **Ginástica geral: elaboração de coreografias, organização de festivais**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

SOUZA, E. **Ginástica Geral: Uma Área do Conhecimento da Educação Física**. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, Unicamp, 1997.

TOLEDO, E; TSUKAMOTO, M. H. C.; GOUVEIA, C. R. Fundamentos da Ginástica Para Todos. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (org.). **Fundamentos das Ginásticas**. São Paulo: Fontoura, 2009.



PROMOVENDO A GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: INTERVENÇÕES DO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA\UFVJM NA CONFEÇÃO DE MATERIAIS ALTERNATIVOS

C. M. Niquini - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

K. K. Fiereck –

L. C. Veloso

M. R. Pires

E-mail para contato: cauniquini@gmail.com

Palavras Chaves: Ginástica, Escola, Materiais Alternativos.

INTRODUÇÃO

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação nº. 9.394 do ano de 1996 faz referência explícita à Educação Física (EF), no art. 26, § 3º, em que coloca a EF integrada na proposta pedagógica da escola, visto como componente curricular obrigatório da Educação Básica.

Nesta direção, um novo olhar para a EF passa a ser pontuado, possibilitando dentre outros, uma valorização dos conteúdos abordados pela mesma. Segundo Darido (2003) a EF, no Brasil, foi introduzida oficialmente nas escolas no ano de 1851 passando por várias tendências. No século XIX e início do XX, consolidava-se na ginástica que compreendia exercícios militares, jogo, dança, esgrima, equitação e canto; conteúdos ensinados nas aulas de EF escolar. A partir de 1940 a EF passa a ter um viés esportivista, transplantado para a escola valores da instituição esportiva, o ganhar a qualquer custo, o rendimento, a produtividade e lucros (SOARES, 1996, p.8).

No final da década de 1970 com os crescentes estudos na área da psicomotricidade e afins, torna-se o foco de atenção da EF, gerando uma crescente negação dos conteúdos anteriormente ensinados. A EF busca valorizar o processo de aprendizagem e não mais a execução de gestos técnicos isolados através da instituição desportiva. A década de 1990 foi marcada por discussões que têm gerado outros olhares para que se compreenda o significado

da EF na escola, sua especificidade, seus compromissos e desafios (SOARES, 1996, p.10)

Nesta perspectiva, a EF é composta por conteúdos da cultura corporal de movimentos e deve integrar o aluno às suas práticas, permitindo conhecer e vivenciar seus elementos como os jogos, os esportes, as lutas, as danças, as ginásticas e seus desdobramentos (SOARES, 1996).

A EF como componente curricular obrigatório na educação básica é responsável por introduzir os indivíduos no universo da cultura corporal que contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento e tem como função preparar o indivíduo para que ele se torne um ser capaz de criar, recriar e transformar sua própria cultura. Assim, é necessário que o mesmo conheça e perceba os temas da cultura corporal de movimento, tendo acesso aos jogos, danças, esportes, ginásticas e lutas, além de outras atividades e exercícios físicos que contribuam com a melhoria da sua qualidade de vida (BRASIL, 2000).

No sentido histórico, nos limites deste texto, a Educação Física (EF) na escola ainda é alvo de muitas discussões entre pesquisadores da área. Embora estudos e professores estejam rompendo com os modelos tradicionais de ensino, especialmente no viés esportivista, o que é presenciado no ambiente escolar são aulas de EF em que prevalecem apenas os esportes mais tradicionais.

Ayoub (2007) corrobora com essa reflexão quando cita que o surgimento de novas vertentes colaborou para a denotação de um processo crítico de questionamento acerca dos conteúdos e objetivos da EF escolar tradicional, mas aponta que tais concepções ainda não abalaram a visão hegemônica do esporte. A autora relata que ainda hoje, a “aula de educação física na escola tem sido sinônimo de aula de esporte. Mais ainda: sinônimo de “jogar bola”” (AYOUB, 2007, p.81).

Reforçando tal colocação, Darido (2005) cita que a inclusão de conteúdos para além do esporte, com o propósito de ampliar a vivência corporal, eleva a probabilidade do aluno se identificar com algumas dessas práticas corporais e conseqüentemente, facilita a adesão nas aulas de EF, evitando a exclusão de alguns, fato que vem caracterizando esta disciplina na escola.

Sendo assim, destacamos a ginástica como uma prática corporal que pode e deve ser trabalhada nas aulas de EF escolar. A literatura ressalta sua importância no ambiente escolar destacando os inúmeros benefícios que podem ser proporcionados por meio de sua vivência. Entretanto, os motivos para a ausência da ginástica na escola vão desde a carência de espaço e materiais específicos, baixa motivação dos alunos para a realização desta prática, até a falta de conhecimentos técnicos e pedagógicos dos professores sobre esse conteúdo, o que provoca limitações na preparação da aula (SCHIAVON; NISTAPICCOLO, 2007).

OBJETIVO

A falta de materiais para realização das aulas de Educação Física é algo presente nesta realidade escolar. Em um estudo realizado por SCHIAVON e NISTA-PICCOLO com professores de Educação Física sobre as dificuldades de se trabalhar ginástica nas suas aulas, elas abordam que entre os problemas e dificuldades apresentadas por eles, a questão dos materiais ou mesmo a falta deles é sempre apontada como fator principal.

O presente estudo teve como objetivo buscar, através de bibliografia especializada, alternativas didático-pedagógicas para construir e utilizar materiais alternativos para a ginástica em aulas de EF. E, na sequência, aplicar os estudos/planejamentos em determinada escola pública de Diamantina/MG, em parceria com o professor de EF da mesma.

DESENVOLVIMENTO E ANÁLISE DO ESTUDO

Neste sentido, os bolsistas de iniciação à docência (Bolsistas ID) do Programa de Bolsas de iniciação à docência (PIBID) do subprojeto da Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) buscaram reunir leituras e alternativas para planejar aulas de ginástica em dada realidade. Inicialmente houve um aprofundamento sobre a ginástica, tratando de alguns movimentos comuns a todas às ginásticas. Em seguida foram planejadas ações didático-pedagógicas para tratar do tema nas aulas do 6º ano de uma escola de periferia da cidade de Diamantina/MG e neste planejamento houve o acordo da construção de colchonetes por parte dos alunos da escola.

Dito isto, já no ambiente escolar, os bolsistas de ID propuseram aos alunos o tema e as possibilidades da ginástica. Solicitou-se que cada aluno levasse caixas de leite vazias e jornais, para que juntos confeccionassem os colchonetes durante a aula. Após a confecção dos mesmos, que despertou interesse e entusiasmo, os alunos experimentaram diversos movimentos gímnicos, como rolamentos, saltos, acrobacias, pontes, estrelas e aterrissagens. Com esta proposta, foi possível observarmos o interesse e a curiosidade dos alunos em descobrir como o uso de material alternativo pode ser viável e como a ginástica pode ser algo vivenciado.

Vale destacar o aspecto da segurança no uso de colchonetes em aulas com o conteúdo ginástico, minimizando os riscos para os alunos envolvidos. Ressaltamos também participação e colaboração efetiva por parte dos alunos durante as aulas, alcançando o objetivo do trabalho. Por fim, informamos que os colchonetes confeccionados permaneceram na escola, tendo em vista a possibilidade de sua utilização durante outras aulas de EF.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo/intervenção nos permitiu identificar que a maioria dos bolsistas de ID demonstrou insegurança ao ministrar o conteúdo da ginástica nas aulas de EF. Algo que consideramos um primeiro passo satisfatório para romper com este receio e construir referências positivas neste sentido.

Tal realidade também reafirma a delicada situação da EF escolar tão apontada pela literatura, quanto aos recursos, espaços e investimentos. São muitos os empecilhos para o desenvolvimento da ginástica no âmbito escolar, porém a confecção de materiais alternativos é uma forma eficaz para tentar driblar uma das diversas dificuldades. O envolvimento por parte dos alunos na construção dos materiais é uma forma de motivar e desenvolver ainda mais o interesse em praticar a ginástica bem como a valorização e cuidado com os equipamentos construídos com as próprias mãos.

Em outro sentido, embora a ginástica faça parte da cultura corporal e, por isso, deva ser democratizada de forma que todos tenham acesso a esta manifestação, verificamos que a presença da mesma neste específico espaço inexistente. Contudo, sinalizamos o potencial, mesmo que tímido, de materiais alternativos para o aprendizado da ginástica. E reafirmamos que os objetivos do



estudo foram contemplados: pensar, planejar, estabelecer e aplicar a ginástica na formação básica de crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2ª edição. Campinas: Editora da UNICAMP, 2007. BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais. Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997. BRASILEIRO, L. T.; MARCASSA, L. P. Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança. *Pro-Posições*, v. 19, n. 3, p. 195-207, set-dez, 2008. DARIDO, S. C. Os conteúdos da educação física escolar: influências, tendências, dificuldades e possibilidades. *Perspectivas em Educação Física Escolar*, Niterói, v. 2, n. 1, p. 5-25, 2001. DARIDO, S. C. Os conteúdos da educação física na escola. In: DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (org.). *Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 64-79. NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. *Fundamentos das ginásticas*. São Paulo: Fontoura, 2009. SCHIAVON, L.; NISTA-PICCOLO, V. L. A ginástica vai à escola. *Movimento*, Porto Alegre, v. 13, n. 03, p. 131-150, set-dez 2007. SOARES, C. L. et al. *Metodologia do Ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.



ESPORTE DA ESCOLA: INSERINDO A DICUSSÃO E A VIVÊNCIA DE OUTRAS CULTURAS NO AMBIENTE ESCOLAR

D.V. Martins - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

R.M. Camilo

C.M. Niquini

T.H. Oliveira

T.C.S. Ferreira

E-mail para contato: cauniquini@gmail.com

Palavras-chave: Esporte, Escola, Rugby

INTRODUÇÃO

Em busca de práticas pedagógicas diferenciadas buscando a inclusão, pensamos em atentar para uma modalidade esportiva originada de uma cultura diferente da cultura brasileira, onde o esporte mais comum entre as pessoas é o futebol. Refletindo sobre esse fato, optamos em trabalhar com o rugby, pois como não é tão popular no Brasil, fica mais fácil de obter uma igualdade maior em relação ao conhecimento sobre o jogo por todos os alunos de uma classe.

Dessa forma, como aponta Vago (1996, p.126) apud Stigger, existe o esporte na escola e o esporte da escola, sendo o primeiro uma prática excludente, pois trata do esporte com todas suas características, e o segundo se relaciona com uma prática pedagógica sistematizada do esporte, retirando assim, características excludentes e de competições exacerbadas.

Com essa ideia, foi e é possível trabalhar com o rugby, em escola de ensino fundamental e médio, sem que haja o contato físico a ponto de machucar o parceiro de outra equipe, pois o rugby é um esporte que contém em sua estrutura, muito contato físico (CENAMO, 2010).

O Rugby tem sua origem na Inglaterra e foi se expandindo por toda a Europa, em seguida foi sendo introduzido em colônias inglesas, como Austrália, Nova Zelândia, Canada, chegando ao Brasil junto com o futebol sendo praticado pela elite por isso não foi tão difundido em nosso país. Tendo a Copa do Mundo como sua competição mais importante a copa do mundo que assim como o

futebol acontece de quatro em quatro anos. Muitas vezes, o Rugby é injustamente chamado de violento, em razão de fortes choques entre seus participantes e lesões originadas desses encontros. Entretanto, o objetivo de um jogador de Rugby jamais será o de machucar o adversário sempre jogando com respeito e lealdade. Assim em países de colonização inglesa existe o seguinte ditado “Rugby esporte de selvagens praticado por cavalheiros”,

O objetivo do presente texto busca sintetizar algumas práticas pedagógicas adotadas, aplicadas e avaliadas por um grupo de licenciandos em Educação Física e o professor de Educação Física de uma referida escola parceira do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a docência da UFVJM.

DESENVOLVIMENTO

A ideia da aula foi proporcionar aos alunos dos 6º, 7º e 9º ano do ensino fundamental vivências de uma modalidade esportiva na qual, muitos deles não tinham vivenciado dentro da escola, naquele momento, portanto, essa modalidade esportiva foi rúgbi. Além dessa vivência, objetivamos passar aos alunos a história, as regras e peculiaridades do esporte, além dos valores que o rúgbi tende a trabalhar entre seus praticantes.

Em uma aula geminada com duração de 90 minutos foi trabalhado o rúgbi com as turmas de 6º, 7º e 9º ano do Colégio Tiradentes na cidade de Diamantinas-MG. A aula teve seu conteúdo teórico, onde passamos aos alunos a origem, as modalidades existentes, suas regras, equipamentos utilizados, como e quando o esporte foi inserido no Brasil e também passamos vídeos com jogadas peculiares do rúgbi, e valores que o esporte pode proporcionar, como respeito e lealdade aos companheiros e adversários por ser um esporte de invasão e conter muito contato físico, com duração de 40 minutos.

Após a aula teórica os alunos foram dirigidos à quadra onde foram feitos aquecimentos que trabalhasse um pouco de oposição, e logo após dividimos os em grupos para praticar o jogo. Os times tiveram a quantidade de jogadores do rugby seven's “modalidade onde as equipes são compostas por sete jogadoras” Cenamo (2010, p. 3), adaptando as traves do futsal para formar o H (trave) e o try era marcado na linha 3

de fundo de cada gol e durante o jogo foi trabalhado diversas jogadas do rugby. Pelos materiais do rugby terem preços elevados, é possível trabalhar com uma bola alternativa feita com uma bola de futebol vazia e um barbante para poder amarrá-la para dar a forma de uma bola de rugby.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para nós, o Rugby é um esporte com um potencial muito grande para se trabalhar nas escolas por um período maior de tempo para poder ensiná-lo com mais calma. Sendo um esporte com muito contato físico, acaba sendo uma ferramenta muito boa para trabalhar com os alunos por inspirar sempre cooperação e outros valores já citados, nessa experiência podemos incluir todos os alunos das turmas, após a pratica houve de debate onde os alunos exporão sua opinião sobre a aula dada, onde alguns tiveram interesse em querer saber mais sobre o esporte.

REFERÊNCIAS

CENAMO, G. C. **Historia do Rugby**, Portal do Rugby.

Disponível em: <<http://www.portaldorugby.com.br/2015/wp-content/uploads/2010/04/Hist%C3%B3ria%20do%20Rugby%20-%20Gab%C3%B3.pdf>>. Acesso: 03 mai. 2016.

STIGGER, M. P. Relações entre o esporte de rendimento e o esporte da escola. In:

STIGGER, M. P; **Esporte de rendimento e esporte na escola**. Campinas, SP: Autores Associados, 2009. P. 103-134.

VAGO, Tarcísio Mauro. O “esporte na escola” e o “esporte da escola”: da negação radical para uma relação de tensão permanente – um diálogo com Valter Bracht. **Movimento**, Porto Alegre, n. 5, p. 4-17, 1996.



PRINCÍPIOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS PARA O ENSINO DO JIU-JITSU

G.F.F. Neto – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

G.O. Santos

E-mail para contato: gheraldffneto@yahoo.com.br

Palavras-chave: Artes Marciais; Jiu-Jitsu; Princípios Pedagógicos.

INTRODUÇÃO

Este trabalho consiste em apresentar e discutir o ensino e os gestos marciais de uma arte milenar de origem japonesa que foi reelaborada aqui no Brasil, o Jiu-Jitsu brasileiro. Fundada por Hélio Gracie, que ousou quebrar a tradição do Jiu-Jitsu japonês praticado e ensinado por seus irmãos, adequando os movimentos para que ele pudesse executá-los de maneira mais orgânica e com mais eficiência. Por isso, a eficiência do Jiu-Jitsu reside nos princípios biomecânicos e torções, sobretudo, das articulações, incidindo em projeções, chaves, imobilizações e estrangulamentos, utilizando para isso o menor esforço possível (Gracie, 2010).

O trabalho propõe a examinar e elaborar as possibilidades pedagógicas para o ensino do Jiu-Jitsu, tomando como referência formas tradicionais de ensiná-lo à partir de suas técnicas específicas e também a meta de inovar o seu ensino com a introdução de uma preparação psicofísica e também a tentativa de inserir a ludicidade no contexto de ensino. A proposta será colocada à prova em um espaço pedagógico na cidade de Couto Magalhães de Minas – MG, para fins de registro e elaboração de um trabalho de conclusão de curso em Educação Física.

A premissa é buscar uma proposta de ensino do Jiu-Jitsu que equilibre a tradição e a modernidade, mesclando práticas inovadoras e formas culturalmente presentes, nas quais ambas se completem e não se desvalorizem ou tentem excluir as potencialidades da outra (Rufino & Darido, 2012).

Trata-se, portanto, de discutir, organizar e registrar uma proposta pedagógica para o ensino do Jiu-Jitsu com base na experiência pedagógica dos autores e a contribuição da literatura de ensino de técnicas corporais marciais.

MÉTODOS

Organizar, ministrar e registrar oito aulas de ensino do Jiu-Jitsu. Essas aulas ocorrerão na cidade de Couto de Magalhães de Minas-MG, na instituição do CRAS (Centro de Referência de Assistente Social) da cidade, com um grupo de 10 alunos com faixa etária de 06 à 10 anos de idade e que já são freqüentes nas atividades desenvolvidas pela instituição. As aulas ocorrerão semanalmente as terças-feiras das 09:00hs às 10:00hs.

As aulas serão registradas por vídeos e fotos para fins da discussão do processo e também do registro do trabalho. Todos os alunos ficarão cientes da intenção do estudo através do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

A proposta de ensino terá como princípios norteadores os seguintes elementos:

1. Saudação Hierárquica;
2. Preparação Psicofísica;
3. Técnicas Específicas;
4. Jogos de Combate;
5. Combate;
6. Fechamento.

RESULTADOS

Como se trata de um trabalho que ainda está em fase execução, ainda não há resultados a apresentar além da elaboração prévia dos princípios norteadores que irão reger a proposta de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ensino das artes marciais pode ser organizado nas dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais (RUFINO & DARIDO, 2012). No caso da dimensão procedimental, serão utilizados exercícios de alongamento e preparação no solo, as técnicas específicas e a introdução de jogos marciais de contato em pé e no solo. Já na dimensão conceitual, será abordado as possíveis origens do Jiu-Jitsu e as suas potencialidades corporais. E na dimensão atitudinal, será explorado os limites do próprio corpo e as possibilidades de lesão em vista do seu mal uso.



O Jiu-Jitsu é tido como uma técnica muito eficiente, mas que também por isso, pode resultar em lesões ou ser associado unicamente ao aspecto de combate (CAMPOS, 2014). Assim, este estudo pretende tecer considerações acerca das possibilidades gestuais, lúdicas e filosóficas do Jiu-Jitsu com base na prática pedagógica.

AGRADECIMENTOS

Grupo de Estudos em Artes Marciais UFVJM.

REFERÊNCIAS

GRACIE, Helio. *Gracie Jiu-Jitsu*. São Paulo: Saraiva, 2010.

RUFINO, Luis Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, p.283-300, 2012.

CAMPOS, Luiz Antônio Silva. *Metodologia do ensino das lutas na educação física escolar*. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2014.



O UNIVERSO DO CIRCO NO PIBID INTERDISCIPLINAR **LER E SER**

F. F. Nonato– Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

F.A. Santos

P. Lopes

E-mail para contato: felipefnufvjm@gmailcom

Palavras-chave: Educação Física; Circo

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), Subprojeto Interdisciplinar Ler e Ser objetiva a formação de leitores de literatura a partir do diálogo entre as linguagens literária e corporal. Participam do Ler e Ser alunos matriculados nos cursos de: Letras Português-Inglês; Letras Português-Espanhol; Pedagogia; Licenciatura em Educação Física e Bacharelado em Humanidades da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). As metodologias utilizadas pelo Ler e Ser dialogam com os princípios da Ginástica Para Todos, na qual reúne uma série de peculiaridades que a tornam um veículo educativo bastante enriquecedor em qualquer nível de ensino. Aspectos como cooperação, liberdade, autonomia, criatividade, entre outros; propiciam aos praticantes de GPT elementos que contribuem para a formação humana do sujeito (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016; SOUZA, 1998). Dentre as manifestações abraçadas pela GPT, destacamos o Circo como uma atividade corporal e artística rica em possibilidades em diferentes ambientes. Buscando o diálogo entre a linguagem literária e corporal, um dos subgrupos do Ler e Ser desenvolveu o projeto “A vivência do Circo nas escolas através de práticas interdisciplinares na formação do leitor” com as turmas de 4 o e 5o anos na Escola Estadual Professora Gabriela Neves no ano de 2015. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo averiguar se as atividades circenses desenvolvidas no projeto vão ao encontro das orientações sobre a abordagem do Circo no ambiente escolar.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa documental, na qual foi utilizado como fonte principal o planejamento do Projeto “A vivência do Circo nas escolas através de práticas interdisciplinares na formação do leitor”. Para análise dos dados, confrontamos o conteúdo sobre o Circo descrito no projeto com orientações provenientes de artigos e livros que tratam deste conteúdo no ambiente escolar.

RESULTADOS

Para que houvesse uma participação integral dos alunos foi necessário adequar as atividades e modalidades circenses ao âmbito escolar, optando por aquelas sugeridas por Duprat e Gallardo (2010), “... modalidades que não exigem muitos materiais específicos, ou que não necessitem de uma infraestrutura especial e também aquelas em que um maior número de participantes possa estar em atividade ao mesmo tempo, estas atividades e modalidades são as mais indicadas” (DUPRAT; GALLARDO, 2010, p.65)

Consideramos a amplitude que o circo poderia contribuir com os alunos dentro do ambiente escolar, visto que a arte circense rompe com as barreiras do ensino formal e possibilita um ensino baseado na interdisciplinaridade de forma lúdica. Se consolidando como “uma ferramenta que contribui para desmistificar o ensino fragmentado em sala de aula.” (COSTA, TIAEN, SAMBUGARI, 2008, p.201). As atividades foram realizadas de acordo com as seguintes etapas: Etapa 1: Exibição do espetáculo “Dralion” da renomada companhia Circo de Soleil e do filme “O Circo” com o ator Charles Chaplin. Buscamos apresentar aos alunos diferentes possibilidades do Circo, visando despertar a criatividade.

Objetivamos também apresentar para as turmas, personagens e materiais utilizados em um espetáculo circense. Esta atividade foi realizada com as duas turmas e após a exibição foi realizada uma discussão acerca dos personagens do espetáculo. Com isto, possibilitamos maior proximidade e identificação dos alunos com alguns personagens do circo. Etapa 2: Realização da leitura de poemas do livro “Circo Mágico” do autor Alexandre Brito. Nessa atividade, objetivamos incorporar a arte circense através da literatura para os alunos, identificando junto com os alunos as práticas corporais dos personagens do livro.

Inicialmente foi realizada a identificação do livro com sua apresentação e do que se tratava, discutiu-se a expectativa dos alunos em relação ao livro e o tema abordado e por ultimo a leitura dos poemas. Em seguida, realizamos a

execução de práticas corporais integrando-as aos personagens dos poemas. Para identificação e sensibilização dos alunos com os personagens, realizamos uma brincadeira chamada caixa do palhaço. Foi utilizada uma caixa com diversos elementos, vestimentas e utensílios que identificavam cada personagem do circo. Os alunos foram vendados e escolheram através dos sentidos os objetos, após isto identificavam a qual personagem o objeto pertencia. Etapa 3: Desenvolvimento de atividades circenses. Este foi o momento de vivenciar as práticas circenses, proporcionando aos alunos a percepção das práticas corporais do Circo e interação com os personagens do livro. Em grupos, os alunos vivenciaram os movimentos representados pelos personagens do livro, quais sejam: palhaços, equilibristas, bailarinas, atirador de facas, homem bala e malabaristas. Também trabalhamos com oficinas temáticas: construção de materiais alternativos para o Circo; malabares ministrada por um discente da UFVJM utilizando bolinhas produzidas pelos alunos; slackline; entre outras. Etapa 4: Reflexão sobre o Circo no contexto escolar. Os alunos descreveram por meio de escrita e desenho o que desejam ter no Circo e o que pensam sobre este tema. Com isto obteve-se uma grande variedade de ideias a partir das demandas dos próprios alunos. Etapa 5: Construção de um espetáculo circense. Para a elaboração do espetáculo circense nos pautamos nas metodologias de trabalho utilizadas na prática da GPT, as quais envolvem os componentes de um grupo em todas as etapas de construção coreográfica (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016; SOUZA, 1998). Desta forma, a construção do espetáculo foi realizada em conjunto com os alunos, os quais participaram de todas as escolhas tomando decisões junto com o professor supervisor e monitores do PIBID. Utilizamos como referência os livros “Quem roubou a alegria do palhaço Pirulito?” da escritora Gersa Rodrigues Pinto e “O Circo Mágico” do escritor Alexandre Brito. Os alunos foram divididos em grupos e escolheram quais personagens gostariam de representar e os ensaios aconteceram com exploração dos materiais e ambiente a ser utilizado na apresentação, com intuito que ocorresse a manipulação de todo o material lúdico conectando-se a fantasia, os ensaios visavam conhecer e valorizar as possibilidades expressivas corporais do aluno e a literatura como forma de aprofundamento no universo circense. Através desta atividade, os alunos reconheceram e valorizaram suas possibilidades

expressivas e corporais, aguçando e estimulando a criatividade e melhorando a postura para a apresentação no momento do espetáculo, como a entoação de voz e expressão facial, por exemplo. Desta forma, atingimos o objetivo de criar uma interconexão do lúdico com a fantasia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise das atividades realizadas pelo projeto, podemos considerar que as propostas foram condizentes com as abordagens do Circo no âmbito escolar citadas pela literatura. Desde os critérios para seleção das atividades, a utilização de recursos materiais até o nível de exigência motora dos alunos, foram adequados com o que a literatura propõe, confirmando a possibilidade de desenvolvimento do tema Circo no ambiente escolar. Durante o projeto foi possível perceber a satisfação dos alunos em vivenciar a arte Circense na escola, principalmente porque elas foram as protagonistas de um espetáculo em que participaram durante todo o processo de construção. Com isso, compartilhamos do pensamento de Baroni (2005) quando afirma que “No “nosso circo” a acrobacia, o malabarismo, o trapézio, o palhaço, a corda bamba, o contorcionismo, enfim, as mais diversas formas de manifestação dessa arte, são vivenciadas a partir da escuta dos corpos brincantes que expressam medo, vergonha, angústia, ansiedade, satisfação, coragem, dificuldades e qualidades físicas e emocionais, que são mediadas para que cada um se torne sujeito atuante” (BARONI, 2005, p.93).

REFERÊNCIAS

- BARONI, J.F. Arte circense: A magia e o encantamento dentro e fora das lonas. *Pensar a Prática* 9/1: 81-99, Jan./Jun. 2006.
- DUPRAT, R.M.; PEREZ, J. G. Artes Circenses no âmbito escolar. Ijuí: UNIJUÍ, 2010.
- DUPRAT, R.M.; BORTOLETO, M.A.C. Educação Física escolar: pedagogia e didática das atividades circenses. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 28(2), 2007.
- SOUZA, E.P.M. A proposta de Ginástica Geral do Grupo Ginástico Unicamp. In: *Anais do I Congresso Latino Americano de Educação Motora e do II Congresso Brasileiro de Educação Motora*. Campinas, SP: UNICAMP, 1998.



TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M.H.C.; CARBINATTO, M.V. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, M. Fundamentos das ginásticas. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

COSTA, A. C. P., TIAEN, M. S., & do NASCIMENTO SAMBUGARI, M. R. (2008). ARTE CIRCENSE NA ESCOLA: POSSIBILIDADE. Olhar de Professor, 11(1).



O ENSINO ANTIRRACISTA E O MULTICULTURALISMO CRÍTICO NO CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA BREVE DISCUSSÃO

J. Rocha – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

M.S. de Jesus

E-mail para contato: pigmeu_ogunhe@hotmail.com

Palavras-chave: Educação para Relações Étnico-Raciais, Educação Progressista e Multiculturalismo Crítico

INTRODUÇÃO

O presente texto apresenta projeto de trabalho de conclusão de curso (TCC), que realiza uma revisão bibliográfica sobre a inclusão de conteúdos da cultura de Matriz Africana no currículo escolar da Educação Física na Educação Básica. Sobretudo, buscamos compreender na ação educativa progressista em Educação, e pela visão do multiculturalismo crítico, que segundo NEIRA (2011), essa concepção possibilita ao aluno a conscientização do ser cidadão auto reflexivo, que mantém senso crítico sobre questões de religião, política, classe social, condição fenotípica e racismo, relações de gênero, entre outras. Essa posição se situa no sentido de confrontar a ordem estabelecida de exclusão e o preconceito amplamente frequentes na sociedade do capital. Neste diálogo com o tema das Relações Étnico-Raciais e Educação Física Escolar, adotamos a percepção de Oliveira e Sacramento (2012) que consideram o modelo de educação progressista como aquele que oportuniza aos alunos, se posicionarem criticamente na sociedade sem sofrer influência negativa da cultura eurocêntrica, tendo em vista que para muitos dos alunos negros, os conteúdos do currículo escolar se distanciam da sua própria realidade social. Outro aspecto relevante neste quadro, se percebe na ação educativa de alguns professores, que ao não situar-se politicamente em favor ao combate ao racismo no currículo escolar, naturalizam práticas racistas que inserem-se no currículo através, por exemplo, da narrativa sobre a história dos vencedores e não a dos vencidos. Os alunos negros sentem-se representados com os conteúdos eurocêntricos majoritários no currículo escolar? E na Educação Física Escolar? Darido (2005) organiza um quadro de apresentação das tendências pedagógicas, que são baseadas na

perspectiva de uma cosmovisão eurocêntrica, tratam-se de epistemologias, das quais os seus autores buscam se basear na racionalidade da colonialidade, que se originam na produção de autores da Europa e dos Estados Unidos. Para além do saber fazer, é possível incluir os valores civilizatórios africanos na ação pedagógica da Educação Física Escolar? Capoeira e Maculelê são manifestações da cultura corporal supercitadas em trabalhos acadêmicos, outras ações da cultura popular brasileira de matriz africana poderiam estar incluídas no currículo escolar? O notório saber e o saber transmitido pela oralidade tem espaço num currículo escolar com base eurocêntrica? Essas questões movem este trabalho de pesquisa com finalidade de conclusão de curso. Busca-se alcançar neste estudo uma tentativa de reflexão a partir dessas questões, e assumimos a intenção política de promover uma pesquisa sobre um modelo de educação emancipatória, onde todos os sujeitos tem voz e sejam capazes de emitir suas opiniões de forma crítica e participativa na construção de uma outra realidade social, que seja inclusiva e não racista.

OBJETIVO GERAL

Realizar revisão bibliográfica sobre o tema das Relações Étnico-Raciais e Educação Física Escolar na Educação Básica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conhecer os princípios do multiculturalismo crítico como possibilidade de construção de uma práxis educativa progressista através dos valores da cultura de Matriz Africana na escola;

Perceber as possibilidades de trabalho educativo progressista com os conteúdos de Matriz Africana no currículo da Educação Básica no ensino da Educação Física Escolar; Compreender o Multiculturalismo Crítico como uma ferramenta de emancipação na relação entre professor, aluno e currículo.

METODOLOGIA

Este trabalho é do tipo bibliográfico, que adotará uma revisão de autores na construção de argumentos de defesa dos conteúdos de uma Educação para Relações Étnico-Raciais no ensino da Educação Física Escolar na Educação Básica. Recorremos a Gil (1993) que esclarece sobre o tipo de pesquisa social,

de caráter qualitativo, que buscamos levantar questões sobre percepções da epistemologia da Educação Física Escolar, e dialogar com autores que possibilitam aos leitores através de suas obras, alcançarem percepções para uma práxis educativa progressista, que dialogue com a superação do racismo no currículo escolar. No estágio atual desta pesquisa, estamos na revisão bibliográfica, em que levantamos autores e categorias que serão essenciais no entendimento do que é uma Educação antirracista. Levantou-se os seguintes autores na breve revisão de literatura até aqui realizada: Suraya Darido (2005) com apresentação do quadro de Tendências Pedagógicas da Educação Física Escolar, Peter McLaren (apud Silva, 2005) com a definição de Multiculturalismo Crítico, Kabengele Munanga (2010) com a definição sociológica de raça e racismo, Snyders (apud Oliveira, 2010) com a definição de Educação Progressista, Tomaz Tadeu da Silva (2005) com a definição de currículo eurocêntrico, Iolanda de Oliveira e Mônica Sacramento (2012) com a definição do que é uma práxis pedagógica antirracista. Próxima etapa da pesquisa será a construção do capítulo de revisão bibliográfica, pelo qual, nossa tentativa é de estabelecer um diálogo argumentativo entre Educação Física Escolar e Educação para Relações Étnico-Raciais. Com a perspectiva de corroborar na ampliação da promoção de uma educação antirracista nas escolas, e que as aulas de Educação Física Escolar, sejam um espaço possível de diálogos sobre a Educação para Relações Étnico-Raciais.



O USO DE CATEGORIAS SOCIOLOGICAS NA INCLUSÃO DE AFROBRASILEIROS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NO DESPORTO PARALÍMPICO DA UFVJM

M.S. de Jesus – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail para contato:marcelosjesus1975@hotmail.com

Palavras-chave: Extensão Universitária; Esporte Paralímpico

INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa apresentar a experiência do Projeto de Extensão Universitária Mover-se na UFVJM para Vida Ativa e o uso das categorias: Teor da Cognição da Moral (Habermas, 2002); Imagem Corporal (Paul Schilder, 1999) e Negritude (Munanga, 2000). Este projeto possui como característica central ser uma atividade interdisciplinar, na qual, docentes e discentes do Departamento de Educação Física e do Departamento de Fisioterapia atuam nesta ação de extensão universitária. O público alvo deste projeto são afrodescendentes com deficiência física, inicialmente, adotou-se o banco de dados da Clínica Escola do Departamento de Fisioterapia, selecionou-se usuários com as seguintes tipologias: hemiplegia, diplegia, paraplegia, Sequelas de AVC, Sequelas de AVE, Paralisia Cerebral e outras síndromes. As categorias mencionadas norteiam as atividades paralímpicas do projeto: Natação Adaptada, Voleibol Adaptado e Basquetebol em Cadeira de Rodas. O projeto utiliza a piscina do Departamento de Fisioterapia e do Ginásio Poliesportivo do Departamento de Educação Física. O projeto iniciou suas atividades em Março de 2015 e mantém na equipe de trabalho: um professor coordenador, quatro professores voluntários, quatro estudantes de graduação (uma bolsista PROEXC, três bolsistas PROACE e uma discente voluntária). Os usuários do projeto são homens e mulheres, jovens, adultos, e idosos, inseridos nas atividades. O projeto tem como objetivo geral, oportunizar a qualidade de vida, de sujeitos sedentários acometidos por deficiência física, através das atividades físicas adaptadas, na busca por uma vida ativa.

MÉTODOS



Os bolsistas atuam na elaboração das aulas, sob orientação do coordenador, e participam de reuniões mensais junto a equipe de trabalho deste projeto. As categorias adotadas como norte deste projeto, contribuem no trabalho, que visa valorizar os sujeitos através das práticas emancipatórias, centradas no respeito e na autonomia. A atividade física desenvolvida neste projeto não atinge fim em si mesma, é apenas uma ferramenta de transformação da realidade social de todos os sujeitos envolvidos direta e indiretamente nesta ação universitária extensionista.

AGRADECIMENTOS

PROEXC UFVJM



INDISSOCIABILIDADE ENTRE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO: A EXPERIÊNCIA DO GRUPO DE GINÁSTICA DE DIAMANTINA

R. F. Antonaccio - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

P. Lopes

E-mail para contato: rfantonaccio@hotmail.com

Palavras chave: Indissociabilidade; extensão, modelo universitário.

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O objetivo deste trabalho foi analisar a relação entre as ações de ensino, pesquisa e extensão para atuação como monitor no projeto de cultura Grupo de Ginástica de Diamantina (GGD).

Atualmente, o GGD está vinculado ao Programa de Bolsas de Apoio à Cultura e à Arte (PROCARTE) promovido pela Pró-reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC), da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). Adota como principal vertente da Ginástica a Ginástica Para Todos (GPT), a qual não possui regras pré-estabelecidas, oferecendo maior autonomia para o trabalho corporal:

“A GPT é um campo da Ginástica sem limitação para a prática, unindo diversas práticas corporais (jogos, dança, lutas, etc.) aos movimentos gímnicos. Não possui obrigatoriedade de séries ou elementos na sua composição, respeita as individualidades de cada praticante e permite a utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos (NUNOMURA,2009).”

Para o desenvolvimento do projeto, além da coordenação de uma docente do curso de Educação Física da UFVJM, atuam também discentes bolsistas vinculados ao PROCARTE e à outros programas de bolsa da universidade.

A extensão, parte do tripé que fundamenta a formação universitária, tem importante papel no desenvolvimento das capacidades do graduando. Para Jenize (2004), na perspectiva acadêmica, a extensão pretende ultrapassar o limite da ciência técnica. Trata-se de uma tarefa desafiante, uma vez que, sem

ter as funções específicas do ensino e da pesquisa, devem ensinar e pesquisar por meio da socialização dos conhecimentos e da busca de fundamentos para soluções dos problemas da sociedade.

Desta forma, defendemos a proposta da indissociabilidade entre ensino-pesquisa-extensão nas universidades brasileiras no sentido de orientar e oportunizar ao graduando o desenvolvimento de capacidades metodológico-técnicas e afetivo-cognitivas para o exercício da futura profissão nas condições histórico-sociais em que irá atuar (MARTINS, 2006).

MÉTODO

Para analisar a relação entre as ações de ensino, pesquisa e extensão na atuação como monitor do GGD levamos em consideração três elementos:

1. O plano de atividades do bolsista descrito no projeto submetido à PROEXC da UFVJM no ano de 2016 (LOPES, 2016);
2. Os planos de ensino dos componentes curriculares referentes à Ginástica oferecidos no curso de bacharelado em Educação Física da referida universidade;
3. As produções científicas elaboradas a partir da participação no Grupo de Estudos e Prática das Ginásticas (GEPG).

A descrição dos itens citados acima se deu a partir das experiências vivenciadas pelo monitor-autor deste estudo, destacando as principais ações de cada atividade.

Após a descrição, relacionamos os dados à luz da literatura que fundamenta o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão no sentido de compreender como estas se articulam no contexto da UFVJM.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o plano de trabalho do monitor, dentre as atividades a serem desenvolvidas no projeto GGD, destacamos: colaborar no planejamento das aulas-encontros; promover estudos e pesquisas no campo da Ginástica e da Arte; participar em todas as etapas das produções coreográficas; participar de oficinas de GPT. Essas atividades acontecem em dois encontros semanais com uma hora destinada ao planejamento com a coordenadora e monitores e uma

hora e 30 minutos destinados à aplicação das aulas-encontro, nas quais acontecem a prática da GPT e composição coreográfica (LOPES, 2016).

Em relação à abordagem da Ginástica no curso de bacharelado em Educação Física, os conteúdos referentes a GPT se fazem presentes nos componentes curriculares Fundamentos da Ginástica (1º período) e Ginástica esportivizada e de lazer (2º período).

No plano de ensino de Fundamentos da Ginástica, destacamos as questões de segurança nos processos de ensino-aprendizagem da ginástica; os padrões básicos dos movimentos comuns à todas as Ginásticas; os processos criativos para elaboração de composição coreográfica. No plano de ensino de Ginástica esportivizada e de lazer, são abordados os procedimentos pedagógicos para o ensino das ginásticas competitivas e de lazer em diferentes ambientes; o reconhecimento da GPT como uma forma de linguagem; os aspectos sobre a composição coreográfica em GPT.

Sobre a participação no GEPG, destacamos a elaboração de trabalhos apresentados em eventos científicos em forma de resumo. Esta experiência exigiu aprofundamento acerca das pesquisas já realizadas sobre a GPT por meio de estudos de artigos científicos, além de aprimorar a escrita acadêmica e a compreensão sobre metodologias de pesquisa.

Podemos perceber que as ações descritas nas três esferas (extensão, ensino e pesquisa) estabelecem um diálogo harmônico entre si.

Entre extensão e ensino, verificamos a possibilidade de colocar em prática o conteúdo aprendido em aula com a comunidade (como ensinar e fazer a segurança de movimentos da Ginástica, adaptação à acontecimentos diversificados, etc.). De acordo com Jenize (2014), a socialização do conhecimento é a função específica da extensão, possibilitando a autonomia de formação do pilar profissional.

Entre extensão e pesquisa, além permitir o aprofundamento dos conhecimentos acerca da GPT ao analisarmos pesquisas realizadas no mesmo campo, porém em contextos diferentes; publicamos resultados obtidos no projeto por meio da elaboração de resumos científicos, consolidando a articulação entre o ensino e a extensão. A pesquisa coloca o discente no papel de produtor do conhecimento, nos fazendo deixar de ser meramente receptores de informações/conhecimentos para passarmos a ser participativos, ter uma

opinião crítica e construtora dos possíveis modos de organização (JENIZE, 2014; MARTINS, 2006).

No entanto, a possibilidade de nos tornarmos protagonistas na ação de produção de conhecimento só é possível a partir do confronto com o conhecido. Nesta perspectiva, vemos a relação entre a pesquisa e o ensino, uma vez que as aulas da graduação estimulam a busca mais aprofundada sobre o conteúdo aprendido, aperfeiçoando também o desenvolvimento na prática (busca por diferentes formas de ensinar os movimentos gímnicos, por exemplo).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações realizadas nos campos do ensino, da pesquisa e da extensão possibilitam diversas relações entre si além daquelas abordadas nesse estudo, comprovando a viabilidade da proposta da indissociabilidade no âmbito universitário.

Através das experiências no desenvolvimento das atividades do projeto e do grupo de pesquisa, pude compreender a importância da participação nas três esferas(ensino-pesquisa-extensão), principalmente se ocorrerem de forma integrada. Não há dúvidas sobre como tais ações me auxiliaram na condução do projeto, no trabalho com as diferentes práticas corporais, sociais e culturais da sociedade, elaboração de trabalhos científicos que nos proporcionou a participação em eventos e trocas de conhecimento.

Infelizmente, não são todos os discentes que tem a oportunidade de vivenciar os programas disponíveis pelas universidades, ou por falta de projetos ou mesmo por falta de interesse dos mesmos.

Essas oportunidades contribuem diversificadamente para a formação profissional, experiência curricular, formação flexível da área, organização e atuação didática de atividades, visão crítica, convívio social e cultural. Desta forma, consideramos que, ao nos inserirmos no campo profissional que vem se tornando cada vez mais exigente, a formação nos parâmetros da indissociabilidade pode ser um diferencial que nos privilegiará.

REFERÊNCIAS

MARTINS, L. M. Ensino-Pesquisa-Extensão Como Fundamento Metodológico da Construção do Conhecimento na Universidade. UNESP. 2006.



Ementa da disciplina Fundamentos da Ginastica.

Ementa da disciplina Ginastica Esportivizada e de Lazer. LOPES, P. Grupo de Ginástica de Diamantina. Projeto submetido à PROEXC/UFVJM para o Edital PROCARTE 002/2016.

ANTONACCIO, R. F., LOPES, P., BATISTA, M. S. Quanto Menos Wi-Fi, Mais Conexão: um relato de experiência do processo de composição coreográfica em Ginástica Para Todos. In: Anais do VIII Fórum Internacional de Ginastica Para Todos. São Paulo, SP: Unicamp, 2016.

JENIZE, E. As Práticas Curriculares e a Extensão Universitária. In: Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária. Belo Horizonte, MG: UFMG, 2004. NUNOMURA, Myrian et al. Os fundamentos da ginástica artística. In: NUNOMURA, M; TSUKAMOTO, M. H. C. Fundamentos das ginásticas. Jundiaí: Fontoura, 2009



PERCEPÇÃO SOBRE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES

C. M. Niquini - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

G. A. F. Pereira

E-mail para contato: cauniquini@gmail.com

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Cultura Corporal, Educação Básica.

INTRODUÇÃO

Entendendo a Educação Física Escolar (EFE) numa perspectiva cultural, distante da aptidão física e do desempenho, licenciandos em Educação Física (EF) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) do subprojeto da EFI do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência Educação Física (PIBID/EF) buscaram construir, antes de iniciar suas ações em determinada escola e movidos pela curiosidade de conhecer um pouco os alunos da educação básica, um instrumento que pudesse, mesmo que minimamente, apreender a importância da EFE para os respectivos escolares que estariam envolvidos nas ações/aulas do PIBID/EF.

Bracht (1989) esclarece que a Educação Física constitui-se como parte da cultura humana, ou seja, práticas ligadas ao corpo e ao movimento criado pelo homem ao longo de sua história. Neste sentido, entendemos que a EFE atua através dos jogos, das ginásticas, das lutas, das danças, dos esportes, elementos da chamada cultura corporal, ou ainda, cultura de movimento. Ressaltamos que interessou-nos no momento dos estudos, dos planejamentos e da intervenção, compreender as mudanças ocorridas ao longo da história da EFE, atentando-nos especialmente, sobre a constituição da educação física, em seu sentido estrito (BRACHT, 1989), situada no ambiente educacional.

Segundo o Coletivo de Autores (1992), a educação física é uma prática pedagógica, que, no âmbito escolar, tem a função de tematizar formas de atividades expressivas corporais, como o jogo, esporte, dança, ginástica e lutas, formas que configuram uma área do conhecimento que podemos chamar de cultura corporal, ou seja, o aluno deve ter acesso dentro da escola a todos os temas apresentados anteriormente e acima de tudo adquiri-los de forma crítica,

e sabendo os principais objetivos e finalidades da aquisição de tais conhecimentos.

De acordo com o referencial do estado de Minas Gerais que dispõe sobre a organização dos conteúdos da Educação Física, denominado o Conteúdo Básico Comum (CBC), encontramos a seguinte assertiva:

A Educação Física está comprometida com a construção de uma escola como tempo e espaço de vivência sociocultural, aprendizado de saberes e desenvolvimento do sujeito, considerando a pluralidade e potencialidades humanas, valorizando o conhecimento, a arte, a estética, a identidade, o sentimento, a emoção, e as múltiplas linguagens. A escola, assim pensada, extrapola o âmbito da atividade intelectual, que é ainda enfatizado no contexto escolar tradicional e busca estratégias para considerar a corporeidade cabendo-lhe assegurar aos alunos o acesso a bens culturais, aos conhecimentos que garantem autonomia em relação ao seu corpo e ao exercício da cidadania (2005, p. 16).

Apoiados pelo trecho acima citado, podemos destacar a importância que a educação física apresenta dentro da escola e a existência de uma referência que orienta elementos importantes durante suas aulas, como: considerar a corporeidade, acesso à bens culturais, e vivências socioculturais.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) também concebem a educação física como componente curricular responsável por introduzir os indivíduos no universo da cultura corporal que contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento, “com finalidade de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidade de promoção, recuperação e manutenção da saúde”. (Brasil, 1997, p. 27).

OBJETIVO

Nesta perspectiva, o presente estudo teve como objetivo conhecer, a partir dos escolares dos anos finais do ensino fundamental, de uma determinada escola de Diamantina/MG, a importância da EFE para os mesmos.

DESENVOLVIMENTO E ANÁLISE DO ESTUDO

Para desenvolver este diagnóstico, foi utilizado um questionário estruturado, com perguntas de simples compreensão. O mesmo foi respondido por 58 escolares, sendo 27 do 8ºB e 31 alunos do 9ºA, de ambos os sexos. As turmas foram escolhidas em razão da atuação do PIBID/EF acontecer, naquela ocasião, nestas salas.

A partir das respostas, verificamos que as aulas de Educação Física na escola foram consideradas de muita importância para a maioria dos alunos; 90% responderam que a EFE era importante. E isto foi atribuído ao fato de a mesma promover para os mesmos: o desenvolvimento integral, a vida saudável, o lazer e a prática de esportes. No conjunto das respostas, 60% ressaltou a ideia da prática esportiva, 22% a ideia da saúde, 8% do lazer e recreação e 10% não opinaram. A ideia da cultura não apareceu diretamente em nenhuma resposta.

Em outro sentido, perguntou-se sobre a EFE como unidade curricular em comparação com as demais unidades na escola. Nesta questão, 59% responderam que a EFE não possuía a mesma importância que as demais unidades curriculares, contrapondo 41% que responderam favorável ao mesmo nível de importância.

Alguns escolares justificaram que as outras unidades curriculares possuem aplicação direta em seu dia-a-dia e são avaliadas de forma mais rígida pela escola. Já os alunos que responderam que a Educação Física tem o mesmo valor que as outras unidades curriculares, apresentaram a ideia de que a EFE possui conteúdos como qualquer outra matéria.

Santin (2001) aborda a Educação Física como uma disciplina que ainda não encontrou sua própria identidade de forma autônoma, destacando que a história da EFE parece arrastar-se de maneira secundária.

Outra pergunta foi realizada, no anseio de identificar se os escolares substituiriam as aulas de educação física por outras aulas presentes no currículo da escola. Caso respondessem sim, era necessário falar por qual outra unidade curricular.



Quadro 01. Substituição das aulas de Educação Física

8ºB – Se pudessem, substituiriam as aulas de Educação Física?

Sim 22,22%

Não 77,78%

9ºA – Se pudessem, substituiriam as aulas de Educação Física?

Sim 29,03%

Não 70,97%

Dos alunos que responderam sim, a maioria substituiria a Educação Física pelas aulas de Inglês e a menor parcela por “tempo livre”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste esforço inicial, considerado um diagnóstico preliminar, pudemos concluir que a maioria dos escolares considera as aulas de EF importantes. No entanto, a importância se perde quando comparada as outras áreas. Algo identificado como contraditório. A ideia da cultura e do acervo que a EFE pode oferecer para os escolares também não apareceu diretamente nas respostas; algo considerado instigante que mereceria maior atenção pelo grupo do PIBID/EF. Quanto à substituição das aulas de EFE, ficou evidente que a maioria sinalizou o desejo pelas aulas, o que não significava (devido a limitação do instrumento) a participação efetiva na mesma.

Por fim, registramos que tal curiosidade investigativa, considerada pelos bolsistas de iniciação à docência um diagnóstico inicial, foi ao término das discussões considerada superficial. Porém, servindo de base e experiência para instrumentos mais adequados. No conjunto deste estudo, foram valiosos os procedimentos de leitura dos documentos oficiais, a leitura de referenciais de reconhecimento na área da EFE e o esforço em produzir, coletivamente, algo de intervenção e aproximação dos alunos da educação básica.

REFERÊNCIAS

BRACHT, Valter. Educação Física: a busca da autonomia pedagógica. Revista da Fundação de Esporte e Turismo, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 12-19, 1989. BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEE, 1997. COLETIVO DE AUTORES,



Metodologia do Ensino da Educação Física Escolar. São Paulo: Cortez, 1992.
SANTIN, Silvino, (2001). Educação Física: temas pedagógicos. 2ª ed. EST Edições, Porto Alegre. SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS. Conteúdo Básico Comum – educação física (2005).



LEVANTAMENTO DA TAXA DE DIPLOMAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFVJM DE DIAMANTINA/MG

M. A. do Nascimento – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

C. Ignácio

E-mail para contato: matheusantonio2012@bol.com.br

Palavras-chave: Evasão; Educação Física; Formação

INTRODUÇÃO

Segundo Cunha et al (p.262, 2001) “a evasão universitária vem se impondo, ao longo do tempo, como uma realidade cada vez mais ostensiva no âmbito do ensino de graduação”. Isso acaba se tornando um grave problema para todos ligados ao meio universitário e também para a própria universidade, pois como cita Junior et al (p.38, 2012) “os altos índices de evasão costumam ser considerados indicadores de mau funcionamento do sistema de ensino, representando o investimento frustrado de recursos e esforços”. Baggi et al (2011) também compartilha dessa opinião, quando diz que “a evasão é um problema que vem preocupando as instituições de ensino em geral, sejam públicas ou particulares, pois a saída de alunos provoca graves consequências sociais, acadêmicas e econômicas.

Visando essa problematização, a proposta deste trabalho é o de primeiramente levantar os índices de evasão do curso da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) da cidade de Diamantina/MG e posteriormente conhecer a taxa de formação de discentes matriculados no curso que já deveriam ter formado.

MÉTODOS

Para levantar os índices de evasão do curso de educação física, foi utilizado o banco de dados do SIGA (Sistema Integrado de Gestão Acadêmica) da UFVJM de Diamantina. Foram recolhidos os dados de evasão (alunos com status de matrícula de desligado, desistente, cancelado e reopção de curso), de

alunos ativos (status ativo, mobilidade estudantil e trancado) e de alunos que já concluíram o curso (status concluído).

Todo o corpo discente do curso de educação física foi analisado, portanto incluiu-se na pesquisa alunos desde o período de 2006/2 (período de criação do curso de educação física) até alunos do atual período de 2016/2. Após o reconhecimento dos dados, foi utilizado a ferramenta de planilha do Microsoft Excel para a construção dos gráficos e tabelas representativas dos dados. Para o reconhecimento da taxa de diplomação do curso, foi analisado apenas os dados dos discentes matriculados entre os períodos de 2006/2 e 2012/2, pois levamos em consideração o tempo mínimo de conclusão do curso que é de 4 anos.

RESULTADOS

O levantamento sobre a atual situação dos discentes (status de matrícula) do curso de licenciatura em educação física da UFVJM está disposto. Podemos dizer que nos períodos iniciais do curso em questão (que não se encontram mais alunos ativos), a taxa de conclusão de alunos foi satisfatória com relação á algumas outras Universidades Federais, com um percentual médio de 66,28% de formação de alunos. Como uma das medidas de comparação, utilizamos o estudo de Silva et al (2012) que reconheceu que o índice de formação em Educação Física da Universidade Federal do Piauí (UFPI) é de 28,8%.

Porém, percebemos nos dados da tabela 1 uma tendência comportamental dos percentuais de evasão do curso supracitado: a evasão já está maior e tende a aumentar ainda mais nos períodos posteriores (até 2013/2). Entretanto, por ser um “grupo de dados vivos” pois a situação dos alunos ativos pode se modificar em cada período, não podemos obter uma conclusão exata sobre esses percentuais desses períodos.

Quanto á taxa de diplomação, dos 406 alunos que deveriam estar formados, 182 evadiram, 173 concluíram o curso, 8 se transferiram para outra universidade e 43 ainda se encontram ativos.

Embora a taxa de diplomação ainda possa ser aumentada em 10% (percentual de ativos), consideramos o índice inadequado, pois o equilíbrio entre a taxa de diplomação e de evasão em termos percentuais, sugere que pelo menos metade do investimento do governo aplicado nos discentes da

universidade não estão sendo conclusos. Porém, como já foi visto anteriormente, quando há uma comparação com outros cursos, observamos que este não é um problema somente dessa instituição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os percentuais de evasão e de diplomação do curso de licenciatura em Educação Física da UFVJM sugere que medidas devem ser tomadas para que ocorra uma crescente de alunos licenciados. Porém, o processo de criação dessas medidas não é simples e demanda longo prazo. Alguns estudos que reconheçam os motivos dessas evasões podem auxiliar na formação de algumas ações afirmativas para esse fim.

Não podemos deixar de informar, que a problemática da evasão não é uma realidade apenas da licenciatura em Educação Física e sim de todas as licenciaturas, pois como cita Adachi (2009, p. 30) apud Lima et al (2014, p.126), “em cursos como os de Licenciatura, mesmo que o estudante se sinta vocacionado para determinada profissão, ele tende a mudar de curso, em função das potenciais dificuldades profissionais por ele vislumbradas”. Dentre as dificuldades citadas pelo autor, está o baixo salário desse tipo de profissão.

Por fim, acreditamos que trabalhos como este, sobre o levantamento da taxa de diplomação dos cursos da UFVJM, deveriam ser feitos periodicamente, pois só assim haverá o reconhecimento da taxa de evasão dos cursos, para que medidas possam ser tomadas pelos responsáveis de cada área á fim de diminuir a evasão na UFVJM.

REFERÊNCIAS

BAGGI, C. A. S.; LOPES, D. A. Evasão e avaliação institucional no ensino superior: uma discussão bibliográfica. **Revista da avaliação da educação superior**, Campinas, vol.16, n.2, Julho 2011

CUNHA, A. M.; TUNES, E.; SILVA, R. R. Evasão do curso de química da Universidade de Brasília: A interpretação do aluno evadido. **Quimica Nova**, Brasília, vol.24, No.1, p.262-280, 2001.

JUNIOR, P. L.; OSTERMANN, F.; REZENDE, F. Análise dos condicionantes sociais da evasão e retenção em cursos de graduação em Física á luz da



sociologia de Bourdieu. **Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências**, Rio Grande do Sul, vol.12, nº1, p. 37-60, 2012

LIMA, E.; MACHADO, L. A evasão discente nos cursos de licenciatura da Universidade Federal de Minas gerais. **Educação Unisinos**, v.18, n.2, p.121-129, 2014

SILVA, F. I. C.; RODRIGUES, J. P.; BRITO, A. K. A.; FRANÇA, N. M. Evasão Escolar no Curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí. **Revista Avaliação**, Campinas; v.17, n.2, p.391-404, Jul. 2012



PERCEPÇÃO DE JOVENS LICENCIANDOS SOBRE ATIVIDADE CURRICULAR DO ESTÁGIO SUPERIOR: DELIMITAÇÕES DO CAMPO

W.R. Nascimento – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
M.S. Jesus

E-mail para contato: welerson.couto@hotmail.com

Palavras-chave: Licenciatura; Estágio Curricular; Educação Física

INTRODUÇÃO

O presente trabalho é recorte de pesquisa em andamento, com a finalidade de conclusão de curso, e terá como tema o Estágio Supervisionado na formação de Licenciandos em Educação Física. Busca-se conhecer a percepção dos Jovens Licenciandos sobre as atividades curriculares do Estágio Supervisionado, no Curso de Licenciatura em Educação Física da UFVJM. Delimitamos o campo desta pesquisa, estágio supervisionado nos cursos de Licenciatura, espaço de formação de professores para atuação na escola básica. Em relação a delimitação do campo, recorreremos a Bourdieu (apud Nogueira & Nogueira, 2010) que indica que entre os campos há uma disputa pela hegemonia, e nestes espaços há significação e objetivação, os sujeitos buscam legitimar suas ações, e no currículo escolar, a Educação Física é inserida numa posição inferior dentro de hierarquização de saberes currículos escolares, por exemplo, áreas de conhecimento como Matemática e Língua Portuguesa apresentam uma carga horária superior se comparado as disciplinas Educação Física e Artes no currículo do ensino fundamental. Consideramos neste estudo a formação de professores, sem isentar os possíveis conflitos que margeiam este campo, tendo em vista que na empiria, durante atividade de estágio supervisionado percebemos que torna-se frequente haver algumas turmas numa mesma aula/espço de Educação Física, seja por diversos motivos, dentre eles, a ausência de professores de outras disciplinas no quadro diário, e os alunos são deslocados para aulas de Educação Física, porém, a ação pedagógica é comprometida, torna-se momento de passar tempo e não uma intervenção curricular. No estágio atual desta pesquisa, levantamos dados legais e teóricos sobre o estágio supervisionado, recorreremos a Pimenta e Lima (2004)

consideram que “o estágio tem de ser teórico-prático, ou seja, que a teoria é indissociável da prática” (p. 34). Das legislações de estágio adotamos como base teórica: Lei Federal nº 11.788/08; Orientação Normativa nº 04/2014 do Ministério do Planejamento; Resolução nº 21 do Consepe/UFVJM, de Julho de 2014. Algumas questões movem este estudo: na opinião dos jovens Licenciandos, há reconhecimento do estágio como atividade curricular? É compreensivo pelos Licenciandos, o grau de relevância desta atividade curricular na formação de futuros docentes para educação básica? Qual a percepção dos jovens Licenciandos ao chegar na escola pública? Quais são os maiores enfrentamentos dos Licenciandos no momento de estágio? A Legislação vigente sobre estágio é de conhecimento dos Licenciandos?

OBJETIVOS

Geral

Conhecer a percepção de Jovens Licenciandos em Educação Física sobre atividade curricular do Estágio Supervisionado na UFVJM.

Específicos

Realizar pesquisa com Jovens Licenciandos do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFVJM, e saber quais são as suas percepções sobre o momento de realização do Estágio Supervisionado;

Compreender os desafios e limites enfrentados pelos Licenciandos no processo de Estágio Supervisionado;

Perceber qual o grau de compreensão dos Licenciandos sobre o momento do estágio como espaço de construção didático-pedagógica na sua trajetória acadêmica;

MÉTODO

Esta pesquisa social (GIL, 1993) é de natureza qualitativa e do tipo descritiva, e através desta abordagem realizaremos registros orais, descrições das falas e interpretações das opiniões dos Licenciandos em Educação Física sobre as atividades de Estágio Supervisionado. A fase atual desta pesquisa é de seleção de teoria e de documentos legais sobre Estágio Supervisionado. Num segundo momento realizaremos entrevista focal, vamos adotar um roteiro (GIL, 1993) como instrumento de coleta de dados, que terá questões com temas



geradores a ser interpeladas aos Licenciandos, como por exemplo: relação entre natureza e currículo, tempo e espaço, profissão e profissionalismo, entre outras. Faremos confronto de dados teóricos com dados empíricos para emitir juízo de valor (parecer) sobre a percepção dos Licenciandos em relação ao Estágio Supervisionado do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFVJM.

MOVIMENTO SLACKLINE: CORPOS EM EXPERIÊNCIA

D.A. Souza – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail para contato: domenicalibra@msn.com

Palavras-chave: Educação Física, movimento, *Slackline*

INTRODUÇÃO

O presente trabalho busca relatar a experiência do movimento *Slackline* no programa Escola Aberta realizado na Escola Estadual Coronel Coimbra no município de Carbonita/MG. O projeto acontece aos sábados.

Proporcionar à comunidade Carbonitense um ensino de técnicas de equilíbrio, concentração, flexibilidade, força, disciplina, respeito e socialização. Ao trabalhar com *Slackline*, visamos potencializar as capacidades físicas e cognitivas para que possam atuar de forma autônoma além de despertar nos mesmos um sentimento de pertencimento e descobrimento dos espaços públicos, buscando assim ressignificá-los para transformação da realidade onde estão inseridos.

MÉTODOS

O Movimento *Slackline* é desenvolvido em 3 momentos, Primeiro momento: Preparação corporal com princípios do Thai Chi Chuan; segundo momento: Aquecimento com atividades lúdicas que desenvolvam a coordenação motora, tempo de reação, cooperação, atenção dentre outras; terceiro momento: Atividade principal em que os alunos são desafiados a andarem na fita explorando-a em todas as dimensões.

Temos em média 30 participantes de ambos os sexos com idades de 06 a 18 anos. Aulas acontecem aos sábados, de 15:00 às 21:00

RESULTADOS

É perceptível o avanço no quesito desenvolvimento psicomotor e psicossocial dos alunos, pois os mesmos começam a compreender a essência do movimento em suas vidas, uma vez que ao conseguir se equilibrar e movimentar sobre a fita os alunos conseguem visualizar vários benefícios, como



controle do corpo, concentração direcionada, autoconhecimento e autoconfiança, refletindo assim diretamente na vida cotidiana dos mesmos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que os objetivos estão sendo construídos com bases solidas, sinalizando assim a importância do movimento *slackline* dentro e fora do ambiente escolar. Nesse sentido podemos dizer que a medida que os alunos experimentam as possibilidades e limitações corporais expressam sua subjetividade, que por sua vez ocorre um deslocamento na relação corpo e espaço promovendo assim uma interação entre o “ser” e as demandas sociais. Ideias já surgiram e estão sendo colocadas em praticas como, por exemplo a ancoragem do *Slackline* em praças da cidade.

APOIO OU AGRADECIMENTOS

Escola Estadual Coronel Coimbra (E. E. C. C)

REFERÊNCIAS

CÁSSARO, E. R. Atividades de Aventura: aproximações preliminares na rede municipal de ensino de Maringá. Londrina, 2011. Disponível em:< http://www.uel.br/cef/demh/especializacao/doc/monografias/Elizandro_Ricardo.pdf>. Acesso em novembro 2016.

V.K.R. Efeito do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 9 n. 3 p. julho 2001.



VERIFICAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DA BIOESTATÍSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

M. A. Nascimento – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

S. M. L. Nunes

F. C. Magalhães

E-mail para contato: matheusantonio2012@bol.com.br

Palavras-chave: Bioestatística; Educação Física.

INTRODUÇÃO

Os cursos de graduação em educação física, das modalidades de licenciatura e bacharelado, têm como objetivo formar profissionais críticos e criativos e que saibam relacionar os conteúdos gerais e específicos aprendidos com as áreas de intervenção profissional.

“Os profissionais devem ser capazes de, nos seus campos profissionais, analisar criticamente os conhecimentos, no sentido de compreender as condições e os processos pelos quais o conhecimento foi produzido” (BARROS, 1994 apud BARROS, 1996, p.52). Pensando nessa finalidade, os graduandos em educação física devem sempre estar cientes da contribuição de cada disciplina, não só para o seu currículo, mas para suas práticas profissionais. Segundo Barros (1996, p. 51) “um educador físico, assim como qualquer outro profissional, presta serviços à sociedade, e o mesmo, necessita de especializações próprias da área”. Saber a importância dessas especializações em determinados assuntos ajuda o discente não só a aprender o conteúdo ensinado, mas também a relacioná-lo em seu ambiente de trabalho.

“A Estatística é uma ciência fundamental na área de pesquisa tanto para análise de resultados do próprio pesquisador quanto para o entendimento e avaliação de resultados de trabalhos de outros pesquisadores” (BONAFÉ et al, 2010, p. 146). Porém, segundo esses autores (BONAFÉ et al, 2010, p.146), muitos estudantes não conseguem entender a importância e a aplicação da bioestatística na sua área profissional.

A dificuldade em entender a aplicação da bioestatística na educação física é compreensível, visto que, embora seja um curso teórico-prático, a prática predomina em sua atuação profissional, e além disso, há uma “atrofia” de

conhecimentos gerais da matemática, visto que raramente é utilizada durante a graduação.

Geralmente, a importância da estatística e da bioestatística na área de educação física, é percebida apenas nos projetos acadêmicos, como por exemplo, nos trabalhos de conclusão de curso. “Porém, um aspecto que deve ser ressaltado é que a estatística não é utilizada somente em pesquisa, e deve ser ferramenta de tomada de decisões no cotidiano” (BONAFÉ, et al,2010, p. 146).

Além disso, algumas disciplinas da graduação, como por exemplo a de Testes e Medidas, requerem um conhecimento básico da bioestatística para uma melhor interpretação de resultados. Pensando nessa tomada de decisões e em exemplos como o supracitado, é que surge a principal pergunta desta pesquisa: a bioestatística realmente é importante e é utilizada nas áreas da educação física?

Portanto, este trabalho tem como objetivo verificar se há utilização da bioestatística nos artigos relevantes da área da educação física, procurando assim, entender a importância de se aprender bioestatística na graduação para os estudantes do curso de educação física.

MÉTODOS

O estudo consistiu em uma pesquisa quantitativa que se subdividiu em três etapas. Primeiro realizamos uma análise documental, em que solicitamos aos professores doutores do departamento de educação física (DEFI) da UFVJM o acesso a 10 artigos científicos relevantes da sua área de estudo, que não fossem de revisão bibliográfica.

Em um segundo momento, realizamos uma análise estatística das variáveis avaliadas. Nesta etapa, foram utilizadas distribuições de frequência e distribuições percentuais das variáveis de interesse para quantificar a utilização da bioestatística por área da pesquisa científica da educação física. O teste quiquadrado (X^2) foi utilizado para comparar o uso da bioestatística por área. Para o teste em questão, consideramos um nível de significância de 5%. Dessa forma, são consideradas diferenças estatisticamente significativas aquelas cujo valor p foi inferior a 0,05. As análises estatísticas deste trabalho foram realizadas utilizando o software estatístico “R” versão 3.1.3.

Por fim, foi realizada uma análise comparativa entre os resultados da análise documental e da análise estatística, a fim de cumprir o objetivo da pesquisa.

Os artigos recebidos foram divididos em três áreas: educação, saúde e outras. Chegamos a essa classificação após realizarmos a leitura dos títulos e resumos dos artigos e identificarmos os principais conteúdos e conceitos presentes nos documentos.

RESULTADOS

Dois dos professores docentes alegaram não trabalhar com artigos que não fossem revisão bibliográfica, preferindo assim não enviar os seus artigos. Foi recolhido um número de 80 artigos, sendo que 13 deles foram excluídos da pesquisa por se enquadrar nos critérios de exclusão (não ser artigo, ser artigo de revisão bibliográfica ou ser artigo repetido).

Dentre os excluídos: 5 não eram artigos, 4 eram de revisão bibliográfica e 4 eram repetidos.

Os 67 artigos restantes, foram subdivididos em três áreas (saúde, educação e outras áreas da educação física). De acordo com o conteúdo dos mesmos, obtivemos os seguintes resultados: 43 artigos da área da saúde, 14 da área da educação e 10 artigos de outras áreas da educação física.

Dos 67 artigos que foram analisados, 46 utilizaram a bioestatística e 21 não utilizaram. Em percentuais, 68,66% dos documentos utilizaram conteúdo estatístico, enquanto 31,34% não utilizaram. A

Os resultados sumarizados nesta tabela mostraram que as áreas da educação e saúde utilizam conceitos de bioestatística nas pesquisas, enquanto os artigos de outras áreas (relacionados a pesquisas que não se encaixavam na área da saúde ou na área da educação) não contemplaram estes conhecimentos.

Para verificar se existe ou não associação entre a área do artigo (saúde ou educação) e o uso da Bioestatística, foi realizado um teste qui-quadrado.

Existe diferença estatisticamente significativa na utilização da bioestatística segundo a área do conhecimento dos artigos (valor p menor que 0,05).

Como pode ser observado, existe uma proporção maior de artigos que utilizam Bioestatística na área da Saúde (93%) do que na área de Educação (42,9%). Portanto,concluimos que nos artigos utilizados pelos professores doutores do DEFI-UFVJM, a Bioestatística se mostra mais presente na área de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após os resultados obtidos ao final desse trabalho, podemos dizer que a bioestatística é mais presente na pesquisa científica na área da saúde da educação física do que na área da educação e nas outras áreas. A utilização de conteúdo estatístico nos artigos de forma geral - dos 67 artigos que se enquadraram em nossa pesquisa, 68,66% dos documentos utilizaram bioestatística para seus determinados fins - o que representa um considerável índice de utilização, nos pressupõe uma relevante importância ao ensino da estatística para os graduandos em educação física. Concluimos também que existe diferença estatisticamente significativa entre a proporção de artigos que utilizam bioestatística por área do conhecimento. Detectamos que a grande maioria dos artigos provenientes da saúde (93%) usam análise estatística, enquanto 42,9 % dos artigos advindos da educação utilizam esse tipo de análise.

Portanto, após essas constatações, respondemos questões relevantes sobre a utilização da bioestatística em nossa área de conhecimento. Essa ciência é importante para obtermos uma graduação de alto nível, já que muitos são os artigos que utilizam desse conhecimento, especialmente os da área de saúde. Os graduandos dos cursos de educação física da UFVJM devem conhecer, e conseqüentemente, reconhecer a importância da disciplina de bioestatística na sua formação, principalmente para aqueles alunos que pensam em seguir uma carreira de pesquisador após a sua graduação. Além disso, o conhecimento estatístico possibilita ao educador físico quantificar, comparar e analisar resultados importantes dos indivíduos relacionados ao seu estado físico.

O fato de grandes universidades pelo mundo, como a de Harvard, que foi uma das primeiras a detectar que a bioestatística é essencial para o desenvolvimento pleno do conhecimento do aluno, através do estudo de Bittencourt (2007) nos leva a refletir sobre os motivos que levaram à exclusão da

disciplina de bioestatística da matriz curricular do curso de licenciatura em educação física da UFVJM, podendo ser inclusive tema de outros trabalhos.

Por fim, de acordo com o estudo realizado, vários fatores indicam a necessidade do educador físico ou professor de educação física aprender melhor sobre a bioestatística, pois a tendência da pesquisa científica da área é de utilizar cada vez mais a análise de dados, e um profissional que não tenha isso como um requisito, poderá encontrar complicações no mercado de trabalho.

Portanto, como futuro profissional da área de educação física destaco a relevância de se aprender esse conteúdo, para que dessa forma reconheçam seu meio e saibam relacioná-lo com seus campos de trabalho.

REFERÊNCIAS

BARROS, José Maria De Camargo. Educação Física: perspectivas e tendências na profissão. **Revista Motriz**, UNESP- Rio Claro. Vol. 2, N.1, Junho/ 1996, p. 49-52.

BITTENCOURT, H. R.; ECHEVESTE, S.; BAYER, A.; ROCHA, J. Considerações sobre o desempenho de alunos na disciplina de Bioestatística da ULBRA, **Revista de Ensino de Ciências e Matemática**, Canoas-Rio grande Do Sul, vol.9, n.1, p. 63-73, jan./jun.2007

BONAFÉ, F. S. S.; LOFFREDO, L. C. M.; CAMPOS, J. A. D. B. Atitudes em relação á Bioestatística de discentes e docentes da Faculdade de Ciências farmacêuticas de Araraquara- UNESP. **Revista de Ciências farmacêuticas Básica e Aplicada**, São Paulo. Vol. 31, N.2, 2010, p. 143-147.



PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA/UFVJM E SUA PRÁXIS: CONSTRUINDO EXPERIÊNCIAS A PARTIR DAS PRÁTICAS CORPORAIS

C.M. Niquini - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

M.T. Souza

G.A.F. Pereira

E-mail para contato: marina.taciana@globomail.com

Palavras-chave: Práxis, Educação Física, Escola.

INTRODUÇÃO

Um grupo de alunos da Escola Estadual Professora Isabel Motta e do Colégio Tiradentes da Polícia Militar, localizadas em Diamantina/MG, estiveram na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), para conhecer e vivenciar algumas práticas corporais nos espaços do curso de Educação Física/UFVJM. A visita foi uma iniciativa do subprojeto de Educação Física, vinculado ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PibidEFI).

A atividade extraescolar não é um fenômeno novo; sempre existiram formas de educação e de ensino desenvolvidas fora da escola. Em geral, são atividades que não estão presentes na grade curricular, e acontecem em acordo com o calendário escolar; mas não é obrigatória aos alunos, porém são de caráter educacional e facilita a aprendizagem em determinadas áreas.

Neste sentido, como apresentado, foi em busca de contribuir nas aulas de Educação Física (EF) e compartilhar a experiência vivida em dada realidade, que o referido texto surge. Tendo como referência as escolas acima citadas, percebeu-se que determinadas práticas corporais não são vistas nas aulas de EF, por diferentes motivos: espaços, inexistência de materiais didáticos, insegurança do professor responsável, entre outros. Para o momento, não almejamos debater tais características, mas nos debruçarmos em estratégias pedagógicas para oferecer, mesmo que minimamente e pontualmente, tais vivências a determinados alunos da educação básica.

Continuando a considerar, precisamos registrar que tal ação não foi ou é algo simples, pois envolve questões como: permissão e apoio da escola e pais,

recurso financeiro para o deslocamento/lanche e envolvimento do maior número de escolares possível. Entendemos que tal iniciativa acrescenta tanto na formação de quem usufrui como daqueles que constroem a oportunidade para tal.

Em outro sentido, as práticas corporais são atividades coletivas e/ou individuais realizadas de forma sistemática ou pontuais por meio de atividades como, por exemplo, a dança, as lutas marciais, os jogos, a ginástica, dentre outras. (COLETIVOS DE AUTORES, 1992). Através desta ação, os (as) alunos (as) da educação básica (EB) tiveram a oportunidade de vivenciar a prática da Ginástica, das Artes Marciais, da Dança, da Capoeira em um espaço qualificado para estas práticas. Importante registrar que, no nosso entender, um espaço qualificado não quer dizer que os outros espaços que os alunos da EB utilizam não sejam bons, mas carecem de aspectos como: materiais para todos, sem exposição excessiva de sol, acústica adequada, entre outros. Por fim puderam vivenciar, em um espaço de futebol de campo, diferentes tipos de jogos e brincadeiras, em formato de mini gincana.

Ao se buscar uma melhor compreensão dos processos educativos, entendemos que a práxis, no sentido que lhe atribui o marxismo, diz respeito à “atividade livre, universal, criativa e auto criativa, por meio da qual o homem cria (faz, produz) e transforma (conforma) seu mundo humano e histórico a si mesmo” (Dicionário do Pensamento Marxista). Ainda neste sentido, a prática se tornará práxis a partir do momento em que tenha por base uma pedagogia fundada na satisfação das necessidades sociais da educação. E quais implicações trazem essa visão de mundo sobre o movimento ou a cultura corporal do movimento, ou ainda, que relevância pedagógica tem essa orientação para a vida de crianças, jovens e adultos? Entendendo ainda, a práxis como uma atitude de transformação da natureza e da sociedade, consideramos que um salto em um trampolim, uma luva própria para as lutas, o som de um piano, a história da capoeira contada em retratos em uma sala, pode transformar um pequeno mundo, no íntimo de uma criança/adolescente. Aí se encontrará a cultura corporal, com toda a sua potencialidade de transformação.

O objetivo deste texto foi traduzir de forma dissertativa, minimamente, a realização da feira “Práxis”, onde garantiu a integralização e socialização dos alunos que fazem parte do mesmo projeto (PibidEFI) em diferentes escolas, e

que por muitas vezes, acabam não se conhecendo. Além de proporcionar-lhes uma vivência dentro da Universidade que conta com uma boa estrutura física que foge da realidade escolar.

DESENVOLVIMENTO

O evento foi uma oportunidade para que os alunos da educação básica envolvidos no programa vivenciassem atividades de cunho teórico e prático, idealizadas e organizadas pelos bolsistas de Iniciação à Docência.

Este evento foi importante para a formação dos Licenciandos em Educação Física, visto que os mesmos foram responsáveis pela organização e estruturação do evento como um todo, desde a abertura, passando pela organização das estações temáticas até a limpeza dos espaços utilizados.

No primeiro momento tivemos a interação entre as escolas, onde numa dinâmica os alunos puderam participar com os demais companheiros. Em seguida foram divididos grupos mistos, com alunos das duas escolas que estavam presentes no evento, para que pudéssemos dar início às oficinas temáticas.

O rodízio entre as estações eram feitos a cada vinte e cinco minutos. Ao término deste período os alunos se deslocavam de uma estação para a outra. Ao final, todos os alunos num único grupo, foram deslocados para o campo de futebol, que receberia uma Área de Lazer, com diversos jogos e brincadeiras, entre eles, futebol de sabão, guerra de balões d'água, pega-pega, e a vivência do Atletismo. O evento durou aproximadamente três horas, incluindo o deslocamento da escola para o *campus*, e horário de lanche.

O evento foi satisfatório, ao término os alunos se despediram dos bolsistas PIBID com a seguinte pergunta: -“Quando voltaremos professor?”. O que para nós, futuros professores, foi extremamente motivante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as dificuldades que a escola pública enfrenta, no atual cenário brasileiro, propor algo diferente e que atraia com veemência a atenção dos alunos é fundamental e projeta novas expectativas. Ao final do evento, podíamos perceber nos sorrisos em seus rostos que o evento teria sido um grande sucesso.



Pudemos proporcionar a vivência das modalidades, muitas vezes desconhecidas devido à falta de espaço, ou de material nas escolas, além de possibilitar que os alunos se conhecessem melhor e interagissem, aproximando escolas de um mesmo município.

REFERÊNCIAS

BOTTOMORE, T. **Dicionário do Pensamento Marxista**. Rio de Janeiro, Jorge Zahar Editor, 1997.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.



ÁREA 3: EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE



FESTIVAL DE ESPORTES: Um relato de experiência

R.A. Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

F.H. Marques

E-mail para contato: srta.renataalves@gmail.com

Palavras-chave: Esporte; Educação Física

INTRODUÇÃO

Trata-se de um relato de experiência proporcionado pelo processo de organização e execução do “Festival de Esportes”, evento de extensão realizado no Bairro Cidade Nova em Diamantina, Minas Gerais.

Originou-se a partir das discussões na disciplina de Fundamentos do Direito, Legislação, Organização, Administração e Ética Esportiva do curso de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), cujo objetivo foi proporcionar e estimular a vivência de práticas esportivas e de lazer às crianças e adolescentes moradores do referido bairro.

O evento foi realizado pelos discentes do curso de Educação Física da UFVJM em parceria com a associação de moradores do bairro, representantes do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), do Parque Estadual do Biribiri e também alunos colaboradores do curso de Medicina da UFVJM.

MÉTODOS

As atividades do Festival de Esportes foram planejadas no decorrer das aulas com foco na construção participativa das ações.

As oficinas foram projetadas para atender diversos públicos, assim, foram desenvolvidos no bairro, Jogos e Brincadeiras, Vôlei e Peteca, Taekwondo, atividades com corda e elástico e vivência corporal da Ginástica Geral.

Paralelamente foi proporcionada a oficina de construção de brinquedos, aferição da pressão arterial e momentos para exposição de fotografias do trabalho com as adolescentes do CRAS e cantigas de roda com as artesãs da associação do bairro. O festival aconteceu durante o dia na área externa da associação com sessenta pessoas, dentre elas, crianças, jovens e adultos.

As atividades aconteceram em forma de circuito no qual os participantes foram organizados em pequenos grupos que passariam por todas as oficinas.

RESULTADOS

Foi possível perceber que a proposta de trabalho por meio do Festival de Esportes foi bem aceita pelo público alvo devido o entusiasmo demonstrado em realizar as atividades. O propósito de estimular e vivenciar práticas corporais esportivas e de lazer foi alcançado. O trabalho contínuo na educação física escolar e a intervenção de políticas públicas nessa área pode contribuir para que as crianças, jovens e adultos do bairro possam usufruir dessas experiências corporais, reproduzindo-a, modificando-a e atribuindo novos sentidos e significados. Foi percebida também, a necessidade de ações como estas tendo em vista o caráter educativo e de formação que as práticas corporais e de lazer oferecem, ou seja, a forma de expressar e entender o mundo por meio da linguagem corporal. A vivência do processo de organização e execução das atividades esportivas e de lazer também possibilitou aos discentes envolvidos intervir em seus campos de trabalho futuro. Destaca-se também a importância da interdisciplinaridade nessas ações, em que as diversas áreas do conhecimento envolvidas puderam contribuir com suas especificidades em prol de um objetivo comum.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se pela receptividade e envolvimento da população que os objetivos do Festival de Esportes foram alcançados. Destaca-se aqui, o aprendizado compartilhado entre os envolvidos, alunos, professores e a população do bairro. Resta o desejo de que experiências como a relatada possam acontecer com maior frequência. Espera-se que ações como esta, possam estimular o desenvolvimento de políticas públicas que proporcionem a melhoria do desenvolvimento social, educacional, esportivo e de lazer no bairro. Afinal, o lazer, já é considerado como um direito social previsto tanto na Declaração Universal dos Direitos Humanos, quanto na Constituição Federal Brasileira de 1988.

ormalmente sem os títulos.



A IMERSÃO EM ÁGUA FRIA PÓS-EXERCÍCIO NÃO ALTERA ADAPTAÇÕES DE DESEMPENHO E HSP72 INDUZIDAS PELO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE, MAS ELEVA MARCADORES MITOCONDRIAIS

P.F. Aguiar – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

S.M. Magalhães

I.A.T. Fonseca

V.B.C. Santos

M.A. Matos

M.F.D. Peixoto

F.Y. Nakamura

C. Crandall

H.N. Araújo

L.R. Silveira

E. Rocha-Vieira,

F.C. Magalhães,

F.T. Amorim

E-mail para contato: aguiar.paula89@gmail.com

Palavras-chave: Treinamento; Fisiologia

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Apesar da falta de conhecimento sobre os mecanismos da imersão dos membros inferiores em água fria (IAF) pós-exercício, este método de recuperação é popular no meio esportivo. Os objetivos de sua prática são baseados nas possíveis reduções da inflamação muscular, edema, dor e acúmulo de metabólitos, acelerando assim a recuperação pós-exercício. Neste contexto, não está claro qual é a interferência da IAF sob marcadores de estresse celular e de biogênese mitocondrial, após um período de treinamento físico. Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar o efeito do uso crônico da IAF em marcadores intramusculares do estresse celular e da sinalização da biogênese mitocondrial e do desempenho físico após 4 semanas de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT).

MÉTODO

Dezessete homens jovens, saudáveis e não treinados (idade: 23 ± 3 anos; peso corporal: 68.7 ± 9.2 kg, estatura: 171 ± 7 cm; gordura corporal: $23.5 \pm 5.2\%$), participaram do estudo e foram alocados em 2 grupos: controle (CON n=9), ou IAF (n=8). As sessões de HIIT consistiram em pedalar 8-12 estímulos (90-110% da potência pico) por 60s, intervalados por recuperação ativa de 75s (30W), 3 vezes por semana durante 4 semanas (12 sessões). Após cada sessão de treinamento, o grupo IAF teve seus membros inferiores imersos em água a 10°C , por 15 minutos, e o grupo COM se recuperou sentado em uma cadeira, sob temperatura ambiente. Antes e após o período de treinamento o desempenho físico foi avaliado por um teste auto regulado de 15km de ciclismo. Além disso, biópsias musculares do vasto lateral foram realizadas 3 dias antes e 72h após o período de treinamento para avaliação do conteúdo muscular da proteína de choque térmico de 72kDa (Hsp72), proteína quinase ativada por AMP (AMPK), fosforilação da proteína quinase ativada por mitógeno p38 (p-p38MAPK), medidos pela técnica de western blot. Adicionalmente, a expressão do mRNA do fator de choque térmico 1 (HSF1), o fator 1α co-ativador do receptor gama do peroxissoma ativado por proliferação (PGC- 1α), os fatores nucleares respiratórios 1 e 2 (NRF 1 e 2), o fator A de transcrição mitocondrial (Tfam), a proteína quinase 2 dependente de cálcio calmodlina (CaMK2) e as enzimas citrato sintase (CS), carnitina palmitoiltransferase 1 (CTP1) e a quinase piruvato desidrogenase 4 (PDK4), foram avaliados através do PCR em tempo real. O nível de significância adotado foi de $\alpha \leq 0,05$. A análise dos dados foi realizada utilizando o software STATISTICA v 8.0 (StatSoft, Inc).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tempo para completar o teste de desempenho auto regulado de 15km diminuiu com o treinamento ($p < 0.001$), mas não foi diferente entre os grupos ($p = 0.33$). O conteúdo proteico da Hsp72 ($p = 0.01$), p38 MAPK ($p = 0.04$) e AMPK ($p = 0.05$) aumentou com o treinamento, mas não foram diferentes entre os grupos ($p > 0.05$). Não foram encontradas diferenças para treinamento ou condição para a expressão do mRNA de PGC- 1α ($p = 0.31$), CPT1 ($p = 0.14$), CS ($p = 0.44$), e NRF-2 ($p = 0.82$). Entretanto, o mRNA de HFS-1 ($p = 0.007$),

PDK4 ($p = 0.03$), e Tfam ($p = 0.03$) foram maiores no grupo IAF. NRF-1 diminuiu em ambos os grupos após o período de treinamento ($p = 0.006$). CaMK2 diminuiu após o HIIT no grupo CON ($p = 0.003$), mas não foi alterado no grupo IAF ($p = 0.99$).

O HIIT foi capaz de melhorar o desempenho físico em ambos os grupos, mostrando sua efetividade em diminuir o tempo em um teste auto regulado de 15km, o que está de acordo com outros estudos na literatura (Burgomaster et al. 2006; Little et al. 2010). A IAF não afetou o desempenho físico no teste auto regulado de 15km, esse dado está de acordo com o estudo de Halson *et al.* (2015) que não encontraram diferenças entre os grupos IAF e CON, no desempenho após 21 dias de treinamento intensificado em atletas de ciclismo. Entretanto, se difere do estudo de Yamane *et al.* (2006) que observaram atenuação no consumo máximo de oxigênio do grupo IAF após 6 semanas de treinamento em ciclismo. O HIIT foi capaz de aumentar o conteúdo intramuscular das proteínas HSP72, p-p38MAPK e AMPK sem influência da IAF.

Esses resultados indicam que diminuir a temperatura intramuscular não afeta a síntese de proteínas relacionadas ao estresse celular, ou envolvidas na biogênese mitocondrial. A expressão do mRNA de PGC-1 α , CPT1, CS e NRF-2 não foi alterada com o treinamento ou tratamento. Entretanto, o mRNA de HFS-1, PDK4 e Tfam foram maiores no grupo IAF. A expressão do mRNA de PGC-1 α pode não ter sido alterada porque sua medida foi feita 72h após a última sessão de exercício e, já foi demonstrado que há uma diminuição da expressão desse gene com o passar das sessões de treinamento (Perry *et al.* 2010). O treinamento fez com que o mRNA da CaMK2 diminuísse, mas IAF foi capaz de evitar tal acontecimento. Bruton *et al.* (2010) avaliaram a função muscular de ratos expostos a um ambiente frio (4 °C por 4–5 semanas) com foco na interação entre cálcio intracelular, biogênese mitocondrial e resistência a fadiga. Os autores reportaram que o músculo aclimatado ao frio mostrou aumento na expressão do mRNA de PGC-1 α e Tfam e da atividade da CS. Assim, é possível que a IAF aumente a expressão de algumas moléculas envolvidas na biogênese mitocondrial. Quanto a PDK4, considerada um elemento importante na seleção do substrato energético utilizado, que faz a redução do fluxo de piruvato desidrogenase para dentro do ciclo do ácido tricarboxílico, Wende *et al.* (2005)

também observaram um aumento na expressão de seu mRNA após 6h de exposição ao frio facilitando a oxidação dos ácidos graxos pela mitocôndria.

CONCLUSÃO

A IAF não altera as adaptações induzidas pelo HIIT no desempenho físico, ou no aumento do conteúdo intramuscular das proteínas Hsp72, p-p38MAPK e AMPK, mas é capaz de aumentar alguns marcadores de resposta ao estresse celular e capacidade oxidativa envolvidas com a biogênese mitocondrial.

REFERÊNCIAS

- Bruton JD, Aydin J, Yamada T, Shabalina IG, Ivarsson N, Zhang SJ, Wada M, Tavi P, Nedergaard J, Katz A, Westerblad H (2010) Increased fatigue resistance linked to Ca²⁺-stimulated mitochondrial biogenesis in muscle fibres of cold-acclimated mice. *J Physiol*
- Burgomaster KA, Heigenhauser GJ, Gibala MJ (2006) Effect of shortterm sprint interval training on human skeletal muscle carbohydrate metabolism during exercise and time-trial performance. *J Appl Physiol* 100:2041–2047
- Halson SL, Bartram J, West N, Stephens J, Argus CK, Driller MW, Sargent C, Lastella M, Hopkins WG, Martin DT (2014) Does hydrotherapy help or hinder adaptation to training in competitive cyclists. *Med Sci Sports Exerc* 46:1631–1639
- Little JP, Safdar A, Wilkin GP, Tarnopolsky MA, Gibala MJ (2010) A practical model of low volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechanisms. *J Physiol* 588:1011–1022
- Yamane M, Teruya H, Nakano M, Ogai R, Ohnishi N, Kosaka M (2006) Post-exercise leg and forearm flexor muscle cooling in humans attenuates endurance and resistance training effects on muscle performance and on circulatory adaptation. *Eur J Appl Physiol* 96:572–580



GRUPO DE GINÁSTICA DE DIAMANTINA: O DELINEAMENTO DE UMA PROPOSTA DE TRABALHO

P. Lopes - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail para contato: priscalopes@usp.br

Palavras chave: Ginástica Para Todos; composição coreográfica

INTRODUÇÃO

O Grupo de Ginástica de Diamantina (GGD), criado em 2011, trata-se de um projeto de cultura, atualmente vinculado ao Programa de Bolsas de Apoio à Cultura e à Arte (PROCARTE), promovido pela Pró-reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). Tem como objetivo oferecer a vivência do praticar ginástica para a comunidade adulta de Diamantina, MG, adotando a Ginástica Para Todos (GPT) como conteúdo principal.

Pautados nos princípios da GPT, o grupo desenvolve a Ginástica de forma inclusiva, participativa e não competitiva, incorporando elementos de diferentes manifestações da cultura corporal de movimento, das artes e expressões culturais, trazidas pelas experiências de vida dos praticantes. A composição coreográfica, principal meta do grupo, é produzida anualmente e apresentada em eventos científicos e culturais.

O presente estudo buscou delinear a proposta de trabalho com a GPT desenvolvida pelo GGD a partir da análise das produções coreográficas do grupo.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa documental (GIL, 2007), na qual foram utilizados como principais fontes os projetos do GGD submetidos à PROEXC da UFVJM, no período entre 2013 e 2016 (LOPES, 2013; LOPES, 2014; LOPES, 2015; LOPES, 2016). Para análise dos dados, utilizamos a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escolha por analisar as produções coreográficas citadas nos documentos partiu do pressuposto de que estas expressam as principais características da proposta de trabalho de um grupo, uma vez que, de acordo com Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016), trata-se do elemento central da prática da GPT, ou seja, toda prática envolve a elaboração e apresentação de uma coreografia por meio de um processo criativo em que todos devem participar do início ao fim. As autoras também salientam que a elaboração coreográfica conduzem as ações de um grupo nos encontros para a prática de GPT. É possível que o desenvolvimento das ações nos encontros culminem numa coreografia, estabelecendo um processo cíclico de aprendizado e criatividade. Para Soares, Almeida e Bortoleto (2016), a composição coreográfica deve sintetizar o desejo do grupo como um todo, possibilitando debates coletivos que levam a seleção do tema, material, música, movimentos, etc.

O processo de construção coreográfica em GPT não ocorre de forma pré-determinada, podendo se iniciar de diferentes formas, tais como a exploração de materiais, a opção por uma música ou definição de um tema, por exemplo (SANTOS, 2009). Entretanto, o foco das análises neste estudo foi a tematização das coreografias que, para Marcassa (2004), refere-se à um momento único dentro do processo de criação coreográfica possibilitando a “problematização e teorização de situações vividas ou dados concretos que compõem a realidade na qual estamos inseridos, conduzindo à leitura, à interpretação e ao conhecimento do mundo que nos cerca” (p.179).

Não há delimitações em relação às possibilidades temáticas em coreografias de GPT, uma vez que esta prática não possui pré-requisitos ou regulamentos com normas rígidas. Soares, Almeida e Bortoleto (2016) destacam a grande variedade de temas citados em regulamentos da Federação Internacional de Ginástica, tais como histórias concretas (homenagem a datas ou pessoas, por exemplo), abstrações sem narrativas específicas ou até uma temática baseada na letra de uma música.

A tabela a seguir apresenta os principais temas abordados nas seis coreografias descritas nos documentos, organizados em forma de categorias:

Categoria/tema	Coreografia	Frequência
Movimento Corporal	“Equilíbrio”	1
Expressões culturais da região	“ Do bruto ao lapidado” “ As lavadeiras do Jequitinhonha”	2
Cultura corporal de movimento	“Allegro”	1
Temas emergentes na sociedade contemporânea	“A escola que temos, a escola que queremos” “Triz”	2

De acordo com Lopes (2016), na coreografia intitulada “Equilíbrio”, o tema refere-se principalmente aos movimentos de equilíbrio executados com o material bola suíça. Já nas coreografias “Do bruto ao lapidado” e “As lavadeiras do Jequitinhonha”, o tema remete a cultura da região do Vale do Jequitinhonha. “Allegro” traz como tema principal a dança, enquanto “A escola que temos, a escola que queremos” e “Triz” abordam temas sobre a educação e o feminino, respectivamente.

Os dados demonstram que o GGD aborda com maior frequência temas referentes às expressões culturais da região e temas emergentes na sociedade contemporânea, uma vez que estas categorias se repetiram nos resultados. Desta forma, é possível que a proposta de trabalho com a GPT no GGD esteja caminhando para uma metodologia que busque, por meio da linguagem da Ginástica, a expressão acerca da realidade de vida dos integrantes do grupo.

Para uma compreensão mais aprofundada sobre os temas abordados nas coreografias do GGD, nos apoiamos também na pesquisa de Souza e Torres (2015), a qual analisou o processo criativo utilizado nas cinco primeiras produções coreográficas do GGD. Verificamos que a escolha do tema, etapa impulsionadora do processo de criação coreográfica na maioria das produções do GGD, foi uma importante fase para a construção das coreografias produzidas pelo grupo, sendo responsável pelo sentido que os integrantes pretendiam expressar sobre determinado assunto.

Os estudos de Sborquia (2008) corroboram esta premissa ao citar que a utilização de temas na construção coreográfica possibilita, a partir do levantamento de uma série de ideias à ele relacionada e posterior discussões, a expressão de reflexões e sentimentos dos sujeitos por meio de gestos e ações sobre o que foi tematizado, levando a tomada de consciência e efetivação da estética. Souza (1998) acrescenta que o trabalho conjunto nas produções coreográficas em GPT expressa as expectativas, a percepção de mundo e os valores dos integrantes de um grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com Lopes (2016), em cinco anos de existência, o GGD se baseou em metodologias propostas por outros grupos universitários de GPT (SOUZA, 1998) e pela literatura (MARCASSA, 2004; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Neste estudo, nos debruçamos em analisar a proposta de trabalho do referido grupo a partir da perspectiva das tematizações de suas produções coreográficas. No entanto, esclarecemos que a composição coreográfica é um dos fundamentos da GPT (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016) e que, embora revele muitas características de um grupo, não traduz toda sua proposta de trabalho. Sendo assim, os resultados apresentados neste estudo esboçam uma proposta de trabalho que está em constante (re)elaboração por meio da prática cotidiana do GGD com os diferentes fundamentos da GPT.

As experiências com a elaboração coreográfica vivenciadas até o momento têm mostrado a possibilidade de uma sistematização que atenda os anseios dos integrantes do grupo. Mesmo havendo grande rotatividade, os integrantes do GGD geralmente compreendem graduandos da UFVJM residentes no Vale do Jequitinhonha. A região apresenta uma grande riqueza cultural e, ao mesmo tempo, problemas condizentes com a situação socioeconômica da população. Tais aspectos parecem estar delineando uma proposta de trabalho pautada nas reflexões e inquietações potencialmente suscitadas pela realidade do Vale, seja pela óptica cultural eminente e/ou pelas problemáticas emergentes na região.

Por fim, salientamos que a tendência de tematização coreográfica apresentada pelo GGD observada neste estudo vai ao encontro dos objetivos

propostos pelo edital do PROCARTE, programa cujo qual o grupo está vinculado. Destacamos aqui a formação dos discentes (bolsistas e extensionistas) a partir da interação com as manifestações culturais e artísticas das regiões de abrangência da UFVJM e o respeito às diversas manifestações culturais e artísticas em suas múltiplas funções, identificando-as, relacionando-as e compreendendo-as em seu contexto histórico (PROEXC, 2016).

A partir do exposto, ressaltamos a GPT e, em especial, o processo de construção coreográfica pautado nos princípios desta prática desenvolvido pelo GGD, como intervenções educativas que colaboram para a formação de um sujeito crítico e autônomo, protagonista de suas ações, e reflexivo perante a construção da sociedade e do mundo que o cerca.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Trad. Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. 4a edição. Lisboa: Edições 70, 2006.
- GIL, A.C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo, SP: Atlas, 2007.
- LOPES, P. *Grupo de Ginástica de Diamantina*. Projeto submetido à PROEXC/UFVJM para o Edital PROCARTE 002/2013.
- LOPES, P. *Grupo de Ginástica de Diamantina*. Projeto submetido à PROEXC/UFVJM para o Edital PROCARTE 002/2014.
- LOPES, P. *Grupo de Ginástica de Diamantina*. Projeto submetido à PROEXC/UFVJM para o Edital PROCARTE 002/2015.
- LOPES, P. *Grupo de Ginástica de Diamantina*. Projeto submetido à PROEXC/UFVJM para o Edital PROCARTE 002/2016.
- MARCASSA, L. Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. *Pensar a Prática*, v. 7, n. 2, 2006.
- PROEXC/UFVJM. *Edital PROCARTE 002/2016*.
- SANTOS, J.C.E. *Ginástica para todos: elaboração de coreografias e organização de festivais*. Jundiaí: Fontoura, 2009.
- SBORQUIA, S.P. Composição coreográfica: o processo criativo e o saber estético. In: PAOLIELLO, E. (org.). *Ginástica Geral: experiências e reflexões*. São Paulo, SP: Phorte, 2008.
- SOARES, D.B.; ALMEIDA, T.L.; BORTOLETO, M.A.C. Autonomia, criatividade e processo de construção coletiva na Ginástica Para Todos. In: MIRANDA, R.C.F.;



EHRENBERG, M.C.; BRATIFISCHE, S.A. (org.). *Temas emergentes em Ginástica Para Todos*. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

SOUZA, E.P.M. *A proposta de Ginástica Geral do Grupo Ginástico Unicamp*. In: Anais do I Congresso Latino-Americano de Educação Motora e do II Congresso Brasileiro de Educação Motora. Campinas, SP: UNICAMP, 1998.

SOUZA, M.B.; TORRES, A.L. *O processo criativo de composição coreográfica no Grupo de Ginástica de Diamantina*. Trabalho de conclusão de curso. Departamento de Educação Física da UFVJM, 2015.

TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M.H.C.; CARBINATTO, M.V. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, M. *Fundamentos das ginásticas*. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.



RESTRIÇÃO ALIMENTAR INTENSA DESDE O NASCIMENTO ASSOCIADA AO TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO: EFEITOS SOBRE PARÂMETROS CARDIOVASCULARES EM RATOS WISTAR

C.S. Santos - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

L. Santos

D.S. Melo

B.F. Mendes

L.V. Costa-Pereira

E.A. Esteves

T.R. Riul

F.C. Magalhães

A.J. Ferreira

S. Guatimosim

M.F. Dias-Peixoto

E-mail para contato: carina.sousasantos@gmail.com

Palavras-chave: Treinamento aeróbio; Fisiologia; Modelo animal

INTRODUÇÃO

Os efeitos da associação de uma Restrição Alimentar Intensa (RAI) ao treinamento físico aeróbio (TFA) sobre o sistema cardiovascular ainda não são compreendidos.

OBJETIVO

Avaliar os efeitos da RA de 50% desde o nascimento associada ao TFA sobre parâmetros cardiovasculares em ratos Wistar de 65 dias de idade.

MÉTODOS

Após o nascimento até à idade de 65 dias os ratos RA tiveram sua dieta restrita a 50% do valor consumido pelo grupo Ad Libitum (AL). Aos 30 dias realizaram um teste de capacidade aeróbia (TCA) na piscina. Após o teste, foram

divididos em 4 grupos: AL-Sedentários (n=8), AL-Treinados (n=8), RA-Sedentários (n=4) e RA-Treinados (n=8). Os animais treinados realizaram TFA na piscina durante 5 semanas, por 50' diários, com carga progressiva de 35% a 60% da carga máxima. Ao final da 5ª semana foi repetido o TCA. A pressão arterial foi aferida por pletismografia. Os dados estão expressos como média e desvio padrão, utilizado o teste de análise de variância ANOVA, seguida de teste de Tukey, $p < 0,05$.

RESULTADOS

Ganho de peso: AL-S: $220,7 \pm 30,1$ ga ; AL-T: $171,3 \pm 37,1$ gb ; RA-S: $120,8 \pm 13,3$ gb ; RA-T: $94,69 \pm 19,3$ gc ; $p = < 0,0001$. **Coefficiente de Eficácia Alimentar:** AL-S: $205,4 \pm 68,3\%$; AL-T: $152,8 \pm 17,0\%$; RA-S: $194,2 \pm 25,2\%$; RA-T: $183,2 \pm 40,3\%$; $p = 0,1459$. **Desempenho aeróbico:** AL-S: $-2,0 \pm 3,7\Delta$; AL-T: $2,0 \pm 3,7\Delta$; RA-S: $1,60 \pm 4,3\Delta$; RA-T: $3,30 \pm 4,5\Delta$; $p = 0,0819$. **Ventrículo Esquerdo(g)/Peso Coração(g):** AL-S: $0,24 \pm 0,06\%a,c$; AL-T: $0,31 \pm 0,06\%c$; RA-S: $0,32 \pm 0,01\%c$; RA-T: $0,36 \pm 0,08\%b,c$; $p = 0,0230$. **Pressão Arterial Sistólica:** AL-S: $131,4 \pm 7,31$ mmHga,c; AL-T: $131,0 \pm 2,56$ mmHg c ; RA-S: $115,0 \pm 13,80$ mmHg c ; RA-T: $109,7 \pm 10,17$ mmHgb,c; $p = 0,0032$. **Frequência Cardíaca:** AL-S: $428,2 \pm 33,02$ bpma ; AL-T: $383,3 \pm 16,10$ bpm b,c; RA-S: $395,4 \pm 22,39$ bpma,b; RA-T: $357,9 \pm 30,14$ bpm c,b; $p = 0,0015$. **Duplo produto:** AL-S: 53580 ± 8263 bpm.mmHga,c; AL-T: 49690 ± 3410 bpm.mmHg c ; RA-S: 3410 ± 3402 bpm.mmHg c ; RA-T: 41100 ± 5947 bpm.mmHgb,c; $p = 0,0236$.

CONCLUSÃO

A RA de 50% exerce efeitos positivos sobre parâmetros cardiovasculares e o TFA potencializa estes.

APOIO FINANCEIRO

UFVJM, CNPq, CAPES, FAPEMIG.



ESTUDO DE CARACTERIZAÇÃO DO MINI - HANDEBOL NA FORMA DE JOGO 5X5 PARA CRIANÇAS NA FAIXA ETÁRIA DE 10 A 11 ANOS

A. L. S. Andrade - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

G. J. Gomes

E-mail para contato: annaandrade14@outlook.com

Palavras chave: handebol; jogo.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Os jogos desportivos coletivos (JDC) se fazem presente na cultura da sociedade contemporânea de maneira destacada, dentre os quais podemos citar o futebol, basquetebol, voleibol e o handebol, que ocupam um lugar importante, no ensino das práticas corporais esportivas, principalmente nas aulas de educação física, tornando-se necessárias metodologias que busquem atrair e proporcionar aos alunos uma melhor compreensão do jogo, adaptando às suas condições (GRAÇA e MESQUITA, 2013).

O handebol se caracteriza por ser um jogo dinâmico e complexo, na qual os seus componentes técnicos e táticos estão inter-relacionados. Sua prática vem crescendo principalmente em crianças de idade cada vez mais baixas, sendo necessário um processo ensino-aprendizagem que se adapte a estas faixas etárias, onde a complexidade seja diminuída promovendo uma maior participação e conhecimento do jogo (ESTRIGA e MOREIRA, 2014).

Metodologias que privilegiem a compreensão do jogo, e os aspectos táticos, como o TGFU, parecem atender melhor estas condições, contrapondo a abordagens tradicionais e tecnicistas centradas no ensino descontextualizado da técnica. As formas básicas de jogo, como o mini-handebol, são exemplos destas propostas. Neste estudo buscou-se verificar como as metodologias centradas em pressupostos da compreensão do jogo, contribuem para a qualidade de envolvimento no jogo de handebol, utilizando do mini-handebol na forma básica de jogo 5 x 5.

Portanto, o objetivo geral deste trabalho foi analisar e caracterizar em que medida abordagens metodológicas centradas na compreensão do jogo, contribuem para a qualidade de envolvimento no mini-handebol, em seus

componentes técnicos e táticos, utilizando-se da forma de jogo (5x5), em escolares na faixa etária de 10 a 11 anos.

MÉTODO

A amostra foi composta por quarenta e seis escolares, de duas turmas do 5º ano do Ensino Fundamental I, de uma Escola da Rede Municipal de Ensino, na cidade de Diamantina, Minas Gerais, com idades variando entre dez e onze anos de idade.

As intervenções aconteceram no período de março a julho de 2016, na quadra poliesportiva da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Campus I, uma vez por semana (cada turma) com duração média de uma hora e trinta minutos (01hr 30 min.) no período entre 08:30 horas e às 10:00 horas. Primeiramente é importante destacar, que as atividades faziam parte das aulas regulares de Educação Física dos alunos, ressaltando que as mesmas não possuíam professor regente de Educação Física, sendo ministradas pela própria professora Pedagoga, sendo este o primeiro contato das crianças com uma aula de educação física orientada.

As atividades sempre possuíam um caráter lúdico onde utilizou-se jogos e brincadeiras diversas, incluindo jogos pré-desportivos, de cooperação e oposição, favorecendo a compreensão do jogo e as tomadas de decisão, seguindo as orientações abordadas pelo modelo do TGFU, com suporte aos pressupostos do MED.

As aulas eram divididas em três momentos, sendo o primeiro com atividades de ações motoras globais, tendo como objetivos principais explorar as habilidades motoras básicas como correr, saltar, girar dentre outras, através de jogos e brincadeiras.

No segundo momento as atividades tinham um caráter mais específico da modalidade handebol, prevalecendo os componentes técnicos do jogo como os passes, recepções, arremessos e dribles, confrontados às situações que priorizavam a compreensão do jogo e as tomadas de decisão, através da utilização de jogos reduzidos em igualdade e inferioridade numéricas como: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3, 3 x 4.

No terceiro momento procurava-se explorar os componentes táticos em situações de jogo na forma de 5 x 5. Os alunos eram divididos em equipes mistas

(meninos e meninas) aleatoriamente, onde eram orientados a cerca das ações ofensivas e defensivas como também da aplicação das regras básicas do jogo que incluíam: o limite de três passos e três segundos em posse da bola, os contatos não permitidos como empurrar, agarrar ou segurar os colegas/adversários, e o respeito a área do goleiro. Importante ressaltar que foram estimuladas situações de superioridade numérica no ataque com apoio dos goleiros, e ocorriam trocas constantes e aleatórias por parte dos alunos, nesta posição.

Foram analisados nove (9) jogos, com média de (dez) 10 minutos de jogo efetivo, com recurso de filmagem, onde foram observadas 86 situações de ataque-defesa, analisando as situações favoráveis e inadequadas, nos componentes técnicos, linhas de passe e arremessos, e táticos, progressão com a bola e ações defensivas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados demonstraram que em todas as variáveis analisadas, as condições favoráveis foram superiores as inadequadas, indicando que a metodologia utilizada parece contribuir para que os alunos compreendam e atuem com qualidade, no jogo de handebol.

O jogo se mostrou-se ser uma ferramenta pedagógica que encanta, motiva e interessa os alunos, sendo necessário que nas aulas de educação física sejam planejadas de uma forma em que os aspectos táticos e técnicos sejam abordados em conjunto, de forma lúdica e significativa, para favorecer e garantir um processo ensino-aprendizagem.

Ao verificarmos os resultados das variáveis analisadas dos jogos de mini-handebol, pode-se concluir que a forma de jogo do mini-handebol (5x5) se mostrou favorável para todas as variáveis, proporcionando mais acerto e uma melhor qualidade no jogo. Isto foi perceptivo durante as progressões dos alunos nas aulas, o que me proporcionou uma grande alegria, por vê-los, aprender com êxito.

Este foi o primeiro contato destes alunos com o Handebol, e para alguns o primeiro contato com o esporte, através de uma Educação Física orientada, de que me orgulho de ter feito parte deste processo, de ensino-aprendizagem, de



ambas as partes, pois a experiência e aprendizagem que foi adquirida neste estudo contribuíram e muito para a minha formação profissional.

O jogo se mostrou ser uma ferramenta pedagógica que encanta, motiva e interessa os alunos, sendo necessário que nas aulas de educação física as aulas sejam planejadas de uma forma em que os aspectos táticos e técnicos sejam trabalhados juntos e de forma lúdica e significativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo problematizamos o ensino do handebol em idades entre 10 e 11 anos, procurando analisar e caracterizar a qualidade do jogo. Este tema abordado se mostrou pertinente, pois não foram encontrados estudos semelhantes, o que faz com que este estudo sirva de base para outros.

Fazem-se necessários outros estudos que desenvolvam esta temática, com métodos diferentes, em idades diferentes, com aplicação de avaliações diferentes e com um maior número de aulas.

REFERÊNCIAS

ESTRIGA, L. MOREIRA, I. Ensino do Andebol na escola: ensinar e aprender. Porto: Editora FADEUP, 2014.



O EFEITO DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NAS CONCENTRAÇÕES SANGUÍNEAS DE TNF-A E DA IL-6 DE INDIVÍDUOS OBESOS RESISTENTES À INSULINA: ESTUDO PILOTO

D.V. Vieira – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

M.A. Matos

K.C. Pinhal

J.F. Lopes

V.O. Fernandes

F.C. Magalhães

E. Rocha-Vieira

F.T. Amorim

E-mail para contato: denia.vargasv@yahoo.com.br

Palavras-chave: Treinamento Intervalado; Fisiologia

INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada um problema de saúde global, com aproximadamente 600 milhões de obesos em todo o mundo. No Brasil, a prevalência da obesidade atinge 17,9% da população adulta. A obesidade pode levar a um estado de inflamação crônica de baixo grau devido à expansão do tecido adiposo acompanhada por infiltração de células do sistema imunológico e produção de citocinas próinflamatórias, como o fator de necrose tumoral alfa (TNF- α) e a interleucina 6 (IL-6),. Essa inflamação crônica pode estar relacionada ao desenvolvimento de comorbidades associadas à obesidade, como as doenças cardiovasculares, resistência à insulina e o diabetes *mellitus* do tipo 2. Apesar das evidências dos efeitos benéficos do exercício físico no tratamento e/ou prevenção dessas desordens, a aderência aos programas de treinamento físico é reduzida. Usualmente, a falta de tempo é umas das principais barreiras citada pelos indivíduos. Considerando essa limitação, o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) tem sido proposto como um método de treinamento tempo-eficiente. No entanto, são poucos os estudos que avaliaram o efeito do HIIT nas citocinas TNF- α e IL-6 em indivíduos resistentes à insulina.

OBJETIVO

Avaliar o efeito de 8 semanas de HIIT na concentração do TNF- α e IL-6 circulantes em indivíduos obesos resistentes à insulina

MÉTODO

Cinco indivíduos obesos (28 ± 4 anos, IMC $37,6 \pm 5$ kg/m², percentual de gordura $46,1 \pm 7,6$) e resistentes à insulina HOMA-IR $4,8 \pm 1,7$ (mmol. μ U)/L², foram incluídos no estudo. Para o grupo controle foram recrutados indivíduos eutróficos sensíveis à insulina (CON, n=5) (29 ± 6 anos, IMC $20,58 \pm 1,56$ kg/m², HOMA-IR $1,16 \pm 0,51$ (mmol. μ U)/L², percentual de gordura $30,68 \pm 8,17$). Os indivíduos obesos foram submetidos a 8 semanas de HIIT, em cicloergômetro, realizado 3 vezes por semana, com intensidade e volume progressivos (8 a 12 estímulos; 80 a 110% da potência máxima obtida em teste de esforço máximo). Amostras de sangue (após 12 horas de jejum) foram coletadas antes do início e 72 horas após a última sessão de do treinamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A concentração do TNF- α foi reduzida após o HIIT ($23,7 \pm 16,1$ versus $12,1 \pm 9,5$) ($p= 0,04$). Já a concentração da IL-6 não foi alterada ($20,1 \pm 25,7$ versus $12,4 \pm 21,8$) ($p= 0,1013$).

CONCLUSÃO

Os resultados demonstram que 8 semanas de HIIT promoveram redução da concentração do TNF- α em indivíduos obesos resistentes à insulina. Essa adaptação pode exercer um importante papel no controle das comorbidades associadas à obesidade.

AGRADECIMENTOS

Fapemig (CDS APQ-01621-10),Capes (PNPD - 2455/2011) e CNPq (477154/2011-



ESCOLA DE FUTSAL: UMA ABORDAGEM MAIS LÚDICA NA INICIAÇÃO AO FUTSAL

J. de O. Neves - Universidade Federal de Ouro Preto

A. G. da S. Nascimento

R. L. Moreira

E-mail para contato: juliooliveiraneves@hotmail.com

Palavras chave: Educação, Futsal, Iniciação, Esporte.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O projeto Escola de Futsal da UFOP foi iniciado no ano de 2013, em parceria com a A.A. Aluminas, de Ouro Preto (MG). O primeiro trabalho realizado englobava o ensino do Futsal e Futebol para crianças e adolescentes dos 07 aos 15 anos. A partir de 2014 o projeto passou a ser oferecido no Campus Morro do Cruzeiro, na UFOP, somente o trabalho com o Futsal, atendendo crianças e jovens ouro-pretanos dos 05 aos 17 anos. O objetivo do projeto é promover a formação de crianças e jovens ouro-pretanos no Futsal, oportunizando a participação em um Esporte e proporcionando uma evolução de acordo com a especificidade de cada faixa etária. As regras do jogo de Futsal são modificadas durante as aulas, adaptando-se às características, e necessidades de cada faixa etária. As aulas são desenvolvidas sob a forma de jogos reduzidos (nas idades maiores 11-17 anos) e/ou brincadeiras populares (nas idades menores 5-10 anos), possibilitando uma maior integração e interação dos alunos, utilizando regras e táticas simples do jogo de Futsal. O projeto é dividido em quatro turmas: 05 – 08 anos, 09 – 11 anos, 12 – 14 anos e 15 – 17 anos, com cada turma oferecendo 16 vagas. As aulas ocorrem na Quadra 2 do ginásio externo do CEDUFOP, 2 vezes na semana para cada turma, em contra turno escolar, sendo focados na participação, no prazer e divertimento dos alunos.

MÉTODO

As aulas são divididas em três momentos, sendo eles, independente da turma:



1º momento: Trabalho inicial utilizando algum jogo reduzido ou brincadeira popular adaptada enfatizando os fundamentos do Futsal;

2º momento: Trabalho com ênfase em outros aspectos do jogo de Futsal, seja Tático ou Técnico;

3º momento: Trabalho com ênfase no Jogo de Futsal em si, adaptado de acordo com a faixa etária.

O projeto conta com quatro traves adaptadas (1,5m x 2,0m), Bolas de Futsal Max 100, 200, 500 e 1000, além de bolas de borracha, tênis, tênis de mesa, balões, cones e pratinhos e as aulas são ministradas em uma quadra poliesportiva com dimensões de 30x17 metros.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

1) Articulação com o Ensino:

As aulas disponibilizadas como forma de observação dos alunos de disciplinas dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da UFOP.

2) Articulação com a Pesquisa:

O projeto serviu de base para reportagens realizadas por alunos do curso de Jornalismo da UFOP e da PROEX sobre os benefícios do Futsal.

3) Articulação com Entidades Externas:

Realização de amistosos contra outras Escolas de Futsal da cidade de Ouro Preto (MG) e contra os jogadores do Cazaquistão do Cruzeiro Esporte Clube, de Belo Horizonte (MG).

4) Material obtido e visibilidade:

Canal do Futsal UFOP no Youtube;

Página oficial da Escola de Futsal da UFOP no Facebook;

Participação na Copa OPTC de Futsal 2015 e 2016 e na 1ª Copa Juventude 2016;

Participação nas edições 2013, 2014, 2015 e 2016 do SEXT/UFOP; 5) Apresentação no 7º CBEU, em 2016.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Nos quatro anos de projeto, a Escola de Futsal já atendeu mais de 200 crianças e jovens ouro-pretanas, tendo hoje 72 alunos frequentes em suas quatro turmas.

A adoção de uma metodologia de trabalho mais lúdica e adaptada à especificidade de cada faixa etária ao invés de focar em resultados nos jogos e conquistas, a Escola de Futsal da UFOP se consolida como um projeto extensionista que consegue atender o que propõe, tendo as turmas cheias, pais satisfeitos e os alunos se divertindo nas aulas, desenvolvendo os valores proporcionados pelo Esporte, criando o hábito de praticar uma atividade física desde novo e aprendendo a jogar e a gostar de Futsal.

APOIO

PROEX – UFOP; CEDUFOP

REFERÊNCIAS

- FONSECA, H., GARGANTA, J. (2006) – Futebol de Rua: Um Beco com Saída – Jogo Espontâneo e Prática Deliberada, E. Visão.
- MUTTI, D. (2003) – Futsal: da Iniciação ao Alto Nível, Ed. Phorte, 306p.
- NAVARRO, A. C., ALMEIDA, R. (2008) – Futsal, Ed. Phorte, 166p.
- SALLES, J. G. C. (2012) – Escola de Futebol, Ed. Fontoura, 192 p.
- SANTOS FILHO, J. L. A. (1998) - Manual de Futsal, Ed. Sprint, 236 p.
- VOSE, R. C. (2004) – Iniciação ao Futsal, Ed. ULBRA, 92p.
- VOSE, R. C. (2011) – Futsal: Princípios Técnicos e Táticos, Ed. ULBRA, 184 p.



FESTIVAL DE ESPORTES: CONTRIBUIÇÕES NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL

M. R. Camilo - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

F. H. Marques

E-mail para contato: ramonhiphop22@hotmail.com

Palavras chave: Esporte educação, lazer, direito social.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Trata-se de um relato de experiência e reflexão sobre as contribuições para a formação e atuação profissional, dos discentes envolvidos no processo de planejamento e execução do Festival de Esportes na comunidade de Inhaí, Diamantina, Minas Gerais.

O princípio norteador foi o entendimento do esporte como prática corporal historicamente construída, repleto de significados e possibilidades de contextualização, no qual seus praticantes possam resignificá-lo, apropriá-lo e incorporá-lo em seu cotidiano (FREIRE e SCAGLIA, 2003).

Assim sendo, o Festival de Esportes surge a partir das discussões nas disciplinas de Pedagogia do Esporte e Fundamentos do Direito, Legislação, Organização, Administração e Ética Esportiva, do curso de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).

O objetivo do evento foi proporcionar a vivência de práticas esportivas e de lazer às crianças e adolescentes da Escola João César de Oliveira.

DESENVOLVIMENTO

As atividades foram planejadas no decorrer das aulas com foco na construção participativa das ações.

O evento foi realizado pelos alunos do curso de Educação Física com apoio dos profissionais e coordenadores da Escola João César de Oliveira em Inhaí, Minas Gerais.

O festival aconteceu durante o dia e contou com a participação de crianças, jovens e adultos.

As atividades foram desenvolvidas em forma de circuito, no qual os participantes foram organizados em pequenos grupos que passariam por todas as oficinas, sendo elas: Capoeira, Ginástica Geral, Dança Afro, Futebol, e palestra sobre alimentação saudável e exercício físico.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Percebe-se pela interação e participação dos presentes, que os objetivos propostos foram alcançados, pelo interesse demonstrado ao realizar as atividades propostas.

Percebeu-se que a aceitação das atividades também foi influenciada pela forma como os discentes da UFVJM conduziram as atividades, e corroborando com Rangel, et al (2011) a interação professor-aluno foi de fundamental importância no processo ensino e aprendizagem. Entender o esporte numa perspectiva pedagógica requer compreendê-lo em suas possibilidades e desafios uma vez que esse fenômeno envolve sentidos e significados conferidos por uma sociedade que o forma e transforma.

No campo educacional apresenta-se como elemento interdisciplinar que contribui na esfera do desenvolvimento social, educacional e de lazer.

Foi percebido o papel do educador físico na função de estimular as organizações governamentais envolvidas direta ou indiretamente com a prática do esporte e do lazer, a buscarem novas fontes de recursos para criar condições de acesso e permanência nesses campos de atuação, pois, reconhece-se o caráter imediato do Festival de esportes, mas que ações como estas possam acontecer com maior frequência na comunidade do Inhaí.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O propósito das atividades foi conquistado, devido à interação/participação de todos, desde as crianças, jovens e adultos presentes, como, dos discentes responsáveis pelo planejamento e realização das atividades.

O trabalho realizado buscou despertar novas possibilidades de práticas corporais, práticas essas vivenciadas com o mínimo de materiais possíveis, o que não justifica a falta recursos humanos e físicos disponíveis para realização de práticas esportivas e de lazer na comunidade.



Afinal o Lazer já é reconhecido como um direito social constitucional, sendo dever das administrações públicas proporcionarem o acesso e vivência neste campo social.

APOIO

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. Escola João César de Oliveira.

REFERÊNCIA

RANGEL, I. C. A. et al. O ensino reflexivo como perspectiva metodológica. In: DARIDO, S. C; RANGEL, I. C. A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 103-121. FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. Educação como prática corporal. São Paulo: Scipione, 2003

ÁREA 4: EDUCAÇÃO FÍSICA E LAZER



PERFIL DOS ESCALADORES DO MURINHO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI

J.L. Almeida – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

L.M. Pereira

E-mail para contato: almeidalopes13@yahoo.com.br

Palavras-chave: escalada esportiva, lazer, esporte de aventura

INTRODUÇÃO

A prática da escalada vem se consolidando como alternativa de esporte de aventura na região de Diamantina. Diversas formações rochosas e potencial para prática de diferentes estilos de escalada a modalidade torna-se um dos esportes de aventura mais promissores para a região. A escalada pode ser vivenciada em estruturas artificiais e ou em ambiente natural, é dividida em vários estilos como o boulder, a esportiva, a tradicional (PEREIRA, 2007). A escalada do tipo boulder é caracterizado pela utilização de poucos equipamentos de segurança e consiste na modalidade que mais cresce no Brasil e no mundo. A escalada em estruturas artificiais em Diamantina é uma prática recente, a cidade possui apenas uma parede artificial. O murinho da universidade foi implantado com propósito de ser uma alternativa para os universitários vivenciarem a modalidade e como forma de preparação para escalada na natureza. O objetivo do trabalho é caracterizar o perfil dos escaladores do murinho da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri e avaliar o desempenho no primeiro contato com a parede.

MÉTODOS

Realizou-se uma pesquisa exploratória com abordagem quantitativa com os escaladores(as) que frequentaram o murinho da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri em 2016. Utilizou-se um questionário semi-estruturado aplicado no primeiro contato dos participantes com o murinho, com objetivo de identificar possíveis restrições à prática e caracterização do grupo além de realizar um teste de resistência para escalada (PEREIRA, 2007). Na

primeira sessão de escalada, fez uma contagem do número máximo de movimentos que o participante conseguiria realizar em 20 minutos, com 10 minutos de exercícios de aquecimento. Os resultados são apresentados de maneira descritiva utilizando-se frequência relativa.

RESULTADOS

Participaram do estudo 13 indivíduos, sendo aproximadamente 62% homens e 38% mulheres, a média de idade do grupo foi de 24 anos. No grupo aproximadamente 69% não são escaladores e, apenas 31% são escaladores, dos que são escaladores a média de tempo de escalada foi de 2 anos. Nenhum dos participantes possui asma, diabetes, distúrbio cardíaco, distúrbio de pressão arterial, distúrbio gênito-urinário, epilepsia, convulsões ou perda de consciência, distúrbio sanguíneo com tendência à sangramento. Os participantes em média conseguem realizar 55 movimentos na parede artificial de escalada em 20 minutos, 110 foi o número máximo de movimentos completos realizados por um escalador e 10 o mínimo. De acordo com Bertuzzi e Lima-Silva (2013), a escalada em estruturas artificiais apresenta especificidades quando comparada à escalada em ambiente natural. Mesmo escaladores experientes em rocha, os mesmos realizavam poucos movimentos no teste de 20 minutos tendo em vista as agarras serem desconhecidas. Os objetivos dos participantes deste grupo são: desenvolver técnicas para aperfeiçoar a prática em ambiente natural, promover a interação entre os participantes, aprimorar a forma física e a busca pela vivência do lazer. Conforme Marinho e Bruhns (2001) a busca por uma identidade cultural de grupo de escalada em ambiente urbano é algo construído a partir de vivências no contexto do lazer. Os escaladores que frequentam o murinho de escalada encontram-se semanalmente na estrutura artificial e nos finais de semana direcionam-se para a natureza onde a cultura da escala é mais forte. Vargas, Silva e Amaral (2015) corroboram com esta perspectiva, a vivência de grupo em estruturas artificiais em momentos disponíveis para o lazer contribui para identidade de grupo e formação de novos escaladores de rocha.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar que o grupo investigado é iniciante na prática de escalada em ambiente artificial e natural e é saudável. Espera-se que mais

peças comece a praticar a escalada em estruturas artificiais como modalidade esportiva no tempo disponível para o lazer e que novos escaladores de rocha sejam formados para explorar o potencial que a região de Diamantina apresenta para esta modalidade.

APOIO

Divisão de Esportes e Lazer, Pro-reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis, Universidade Federal do Vale do Jequitinhonha e Mucuri. DEL/PROACE/UFVJM.

REFERÊNCIAS

BERTUZZI, R.; LIMA-SILVA, A. E. Principais características dos estilos de escalada em rocha e indoor. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano** – v.3, n.3, p.31-46 – Julho/Set., 2013.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. Escalada urbana- faces de uma identidade cultural urbana. **Movimento**. v. 7, n. 14, p. 37-48, 2001.

PEREIRA, D.W. **Escalada**. São Paulo: Odysseus Editora, 2007.

VARGAS, G. R.; SILVA, D. S.; AMARAL, S. C. F. Participação em um grupo de escalada como uma prática de lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v.18, n.4, p. 94-133, dez/2015.



BRINQUEDOTECA

R.A.F. Santos – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri;

F. G. Silva

S. G. Oliveira

E-mail para contato: regielyfernandes@gmail.com

Palavras-chave: Brinquedoteca; Brincar; Desenvolvimento.

INTRODUÇÃO

O brincar possibilita que a criança se desenvolva em diversos aspectos. Através das brincadeiras ela aprende, experimenta o mundo, amplia as relações sociais, elabora sua autonomia, exprime e organiza emoções, constrói conhecimentos.

Se brincar faz parte da infância e é promotor para o desenvolvimento e aprendizagem, então, jogos, brinquedos e brincadeiras são ferramentas indispensáveis, pois crianças também aprendem brincando. Pode-se dizer que as brincadeiras e os jogos são as principais atividades físicas da criança; além de propiciar o desenvolvimento físico e intelectual, promove saúde e maior compreensão do esquema corporal. É jogando que a criança aprende a respeitar regras, limites, esperar a vez e aceitar resultados.

Leontiev (1978, p. 139) afirma que “dominar regras significa dominar seu próprio comportamento, aprendendo a controlá-lo, aprendendo a subordiná-lo a um propósito definido”.

A atividade lúdica na concepção de Leontiev (1978) implica em representar a realidade, o que implica no processo de simbolização. Para o autor, é importante destacar dois tipos de jogos típicos na infância: os jogos de papéis (ou brincadeiras) e os jogos com regras. A diferença entre eles é que no primeiro a situação imaginada conduz a atividade, sendo as regras subordinada a essa situação. Ao brincar de casinha, uma criança pode representar o papel de mãe ou filho e ter comportamentos de acordo com a forma como ela entende que essas pessoas se comportam (regras). No jogo com regra, as regras conduzem a atividade, e a imaginação se subordina a elas. Ao jogar pega pega, há um conjunto de regras que devem ser seguidas e, para alcançar o objetivo do

jogo, estratégias para não ser pego ou para pegar devem ser elaboradas (processo imaginativo).

Essa diferença é importante pois crianças pequenas geralmente têm dificuldades em se submeter as regras, seja por não compreendê-las ou por não conseguir controlar o comportamento em relação a elas. Logo, para os menores, o jogo protagonizado é mais comum, enquanto para os maiores (geralmente a partir de 5 anos) o jogo com regra passa gradativamente a ser mais interessante.

O projeto de extensão intitulado “Brinquedoteca”, é um espaço aberto à toda comunidade diamantinense, onde jogos, brinquedos e brincadeiras são desenvolvidos. Tem como objetivo geral possibilitar aos usuários, a partir de 2 anos de idade, momentos de lazer, através de atividades lúdicas, desenvolvendo a expressão artística, transformando e descobrindo novos significados lúdicos, propiciando a interação entre eles.

MÉTODOS

O usuário da brinquedoteca pode ter momentos de livre uso, especialmente as crianças que frequentam de forma esporádicas mais voltadas para o lazer, considerando as necessidades e preferência das mesmas. Quando as crianças comparecem continuamente as atividades passam a ser mais dirigidas com objetivo de promover a melhorar em algum aspecto do seu desenvolvimento como ampliar as formas de socialização, aprender novas formas de brincar e jogar.

O direcionamento dessas atividades é feito após observação das possibilidades e dificuldades que as crianças demonstram enquanto participam das atividades.

A elaboração de mini campeonatos de jogos de tabuleiro, aerohockey e pebolim também são atividades possíveis de serem organizados voltados para discentes, docentes e demais servidores da universidade.

Todas as atividades desenvolvidas na brinquedoteca são registradas em um relatório de atividades. Uma vez ao mês as coordenadoras encontram com todos os monitores para discussão de textos teóricos e das atividades que vem ocorrendo na brinquedoteca. Nesses encontros podem surgir eventuais sugestões de melhoras do espaço e novas formas de brincadeiras.

Durante o período letivo da educação básica ainda há um número reduzido de participantes (em média 1 ou duas crianças por dia). No entanto, nas férias escolares, a média de crianças por dia é de 25. As atividades são conduzidas por pelo menos dois monitores, no período da tarde. Nesse semestre, a brinquedoteca abre diariamente.

RESULTADOS

As crianças que frequentam ativamente a Brinquedoteca aprendem de forma prazerosa e cooperativa, à partir de jogos, brinquedos e brincadeiras. Conseguem compreender a importância do cuidar, consertar e tomar conta dos brinquedos que pertencem a todos. A partir dessa vivência estimula sua relação social, a brincar em grupo, a dividir e esperar sua vez para usar os brinquedos ou jogos.

No período letivo o número de crianças na brinquedoteca é bastante baixo. A ausência de pessoas da comunidade diamantinense ocorre, em geral, porque o campus II é afastado da cidade, muitos não possuem meios de transporte próprio e a passagem do ônibus não é tão acessível.

A partir dessa vivência na Brinquedoteca nós futuros educadores físicos podemos perceber o quanto o lúdico é importante na formação das crianças, não somente uma forma de lazer e recreação, mas também brincando elas desenvolvem em seus aspectos cognitivos, motor e afetivo. O projeto pode propiciar nos discentes maior conhecimento teórico e prático sobre a atividade lúdica, e suas diferentes finalidades.

Está cada vez mais comum a desvalorização do Educador Físico no âmbito escolar, principalmente nos primeiros quatros anos do ensino fundamental, consideram as disciplinas escolares importantes àquelas que preparam o aluno para passar no ENEM.

É importante, reconhecer o valor da educação física dentro da escola, principalmente, nos primeiros anos de vida, em que a personalidade, o caráter, moral, o conhecimento do próprio corpo estão sendo construídos. As aulas de educação física têm como característica importante o brincar, pois, costuma proporcionar momentos de alegria para as crianças, brincando coloca-as em ação, o espaço físico por ser diferente da sala de aula, onde cada criança senta individualmente em sua carteira. No pátio, na quadra ou no ginásio, esta solidão



não acontece, pois, os trabalhos em grupos, com times, com os jogos, enfim, contribuem para a socialização e o desenvolvimento da aprendizagem destas crianças. De acordo com PCN, (1997, p. 24):

A Educação Física escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O lúdico favorece a autoestima da criança e a interação de seus pares, propiciando situações de aprendizagem e desenvolvimento de suas capacidades cognitivas. Por meio dos jogos educacionais, a criança aprende a agir, tem sua curiosidade estimulada e exercita sua autonomia. A importância do projeto é revelar que a brincadeira, os brinquedos e os jogos são ferramentas e parceiros que desafiam a criança possibilitando as descobertas.

APOIO OU AGRADECIMENTOS

PROACE - UFVJM

REFERÊNCIAS

LEONTIEV, A. N. O desenvolvimento do psiquismo. Lisboa: Horizonte, 1978.

BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: Educação física /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1997.



DESIGUALDADE SOCIAL E ASPECTOS DO LAZER: APONTAMENTOS SOBRE UMA CIDADE HISTÓRICA DE MINAS GERAIS

T.H. Oliveira - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

C.M. Niquini

E-mail para contato: tiago.oliveira873@hotmail.com

Palavras-chave: Desigualdade; Lazer; Diamantina

INTRODUÇÃO

Desigualdade social sempre foi um problema em todas as cidades do Brasil, e, em Minas Gerais, na cidade de Diamantina, localizada no Vale do Jequitinhonha, não poderia ser diferente. Para efeitos ilustradores, o município de Diamantina localiza-se no alto Jequitinhonha, porta de entrada para o Vale do Jequitinhonha, região que, do ponto de vista socioeconômico, tomando como indicador o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), e referindo-se a longevidade e a educação, constitui-se numa das áreas de maior vulnerabilidade social e econômica do Estado de Minas Gerais e do Brasil (BRASIL, 2011).

Neste contexto, existe a produção local de vídeos e documentários sobre distintos pontos da cidade, produzidos, na grande maioria, pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, localizada na respectiva cidade. Especialmente, no ano de 2014, um grupo de acadêmicos da UFVJM, no qual estivemos presentes, gravou um documentário sobre um específico bairro da cidade, focalizando problemas sociais encontrados como a violência, educação, emprego e a falta do lazer, recreação e do esporte, que é o foco desse trabalho. Registrando o esforço deste grupo - de forma amadora, mas muito comprometida surgiu o vídeo “Desigualdade Social No Bairro da Palha”, o qual será considerado o pontapé inicial de nossas discussões.

Ao colocarmos a questão analítica do lazer e da desigualdade social, deparamo-nos com diversos pontos de vista, os quais não conseguirão ser abordados, devido ao limite deste texto.

Importante registrar que o lazer passa (ou deveria passar!) a assumir um papel de considerável relevância social, representando o acesso a vivências enriquecedoras, que contribuem substancialmente para o crescimento pessoal, elevando a consciência crítica e o espírito criador. Para Marcellino (1996, p. 28),

“[...] a importância do lazer significa considerá-lo como um tempo privilegiado para a vivência de valores que contribuam para mudanças de ordem moral e cultural. Mudanças necessárias para a implantação de uma nova ordem social”.

Todavia, não podemos correr o risco de atribuir ao lazer à responsabilidade de salvação dos indivíduos ou como única possibilidade de se alcançar a felicidade plena. Seria uma pretenciosa ingenuidade que poderia levar a sérios equívocos. O ideal de existência deve ser buscado em um entendimento que amplie a visão reducionista que habita o senso-comum, no qual o valor mercantil do indivíduo (bens, propriedades, títulos) sufoca o indivíduo nas suas possibilidades de realização (encontro com amigos, trocas de receitas, vivências corporais e outros).

Dentro desses limites, podemos verificar que existem diferentes barreiras sociais que restringem ou até mesmo impedem o acesso e a prática de vivências das mais variadas atividades de lazer. A supressão do espaço, que limita cada vez mais a prática do lazer; a crescente violência, que isola as pessoas; as questões de gênero e faixa etária; o nível de instrução; entre outros fatores, corroboram decisivamente para que o acesso e a prática do lazer sejam dificultados (MARCELLINO, 2000).

De acordo com o documentário produzido e fatos observados durante a vivência no bairro, além de conversas com os moradores e com a assistente social do Centro de referência de assistência social (CRAS) do local, procuramos entender o acesso ao lazer não só para os jovens quanto para as pessoas de idade mais avançada. Assim, para o momento, o nosso objetivo constitui-se na compreensão do lazer, em um específico local de Diamantina, a partir de um documentário construído nos espaços da UFVJM.

MÉTODOS

Para o desenvolvimento deste estudo, realizamos, inicialmente, a busca e a leitura de referências de destaque nos temas: desigualdade social e lazer. Posteriormente, mesmo tendo participado organicamente na produção do referido documentário, assistimos e registramos falas e recortes que tocam diretamente espaços, ações e ideias sobre o nosso tema. Após este registro, buscamos relacionar pontos do documentário com as discussões propostas na literatura.

RESULTADOS

Coletando informações por meio de entrevistas com os moradores do bairro e a educadora social Ivonete Farias do Centro de referência de assistência social (CRAS), descobriu-se que o bairro da Palha não seria somente um bairro e sim um complexo de bairros, que engloba bairros menores como: Consolação, Carrasco, Maria Orminda, Gruta de Lurdes, Mola Machado entre outros, que no total da uma população de 2.500 (duas mil e quinhentas) a 3.000 (três mil) pessoas. Segundo a Educadora social mais de 2.000 (duas mil) pessoas recebem ajuda do governo declarando a carência das famílias da localidade, que por sua vez conta com o auxílio de 2 (duas) unidades básicas de saúde, 4 (quatro) escolas e nenhuma estrutura para prática do lazer. Tendo como base esses números e a situação encontrada no bairro e sabendo que vários fatores são causadores da desigualdade social, acredita-se que vários fatores podem ajudar para diminuição mesmo que mínima desta dificuldade. O lazer é um dos fatores que ajudaria nessa diminuição e que é o foco especial do trabalho. Sabendo que a falta do mesmo em um meio com alta vulnerabilidade social e econômica, não é o único responsável e/ou mediador e salvador dos problemas sociais, vejo que o lazer pode ser uma pequena esperança e alegria para uma população que é desacreditada nesse aspecto.

Segundo Marcellino (2007, v1, p.5) “Sempre tendo como pano de fundo esse fator econômico, podemos distinguir uma série de aspectos que inibem e dificultam a prática do lazer, fazendo com que se constitua em privilégio. São chamadas de barreiras intra-classes sociais.”. Muitas vezes a população do bairro pensa assim como na citação acima, que a prática de lazer entra em conflito e faz com que questões financeiras, sociais, de gênero e os diferentes níveis de instrução se tornem barreiras sociais, que são construídas por um histórico de preconceito e desigualdade; amostras desses fatos são os eventos nas regiões centrais da cidade, dando como exemplo a conhecida vespertina de Diamantina, onde a grande maioria dos moradores periféricos nunca desfrutou do espetáculo que acontece quinzenalmente na cidade histórica, apesar de ser em uma das ruas, o evento é fechado por fitas e fica dentro só quem pagou para assistir. E não só na vespertina que é o mais visível, durante conversa os moradores eles citam que não tem o costume de frequentarem eventos centrais;

é cabível analisar que os fatores que levam a essa não presença nos eventos, seria o impedimento pela tal barreira social construída e enraizada dentro da cidade.

Segundo Marcellino (2006, *apud* MARCELLINO, 2007, p. 6) sintetiza o paragrafo acima, quando diz que desta maneira, questões de gênero, classe social, idade, nível de instrução e outros fatos, restringem o ensejo de práticas de lazer. Havendo assim a necessidade de intervenção de políticas que tem por objetivo uma maior democratização do lazer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o tamanho da localidade supracitada ao decorrer do texto e suas características observa-se a necessidade de políticas publicas como meio de intervir e buscar uma democratização do lazer e o fim de barreiras sociais. O lazer não será o responsável do fim da desigualdade social, mas poderá ser aquele que trará um pouco de sorriso e alívio para os moradores de todas as idades, classes, etnias, gêneros entre outros.

REFERÊNCIAS

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 1996.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e humanização**. 3. ed. Campinas: Papyrus, 2000.

MARCELLINO, N. C. ALGUMAS APROXIMAÇÕES ENTRE LAZER E SOCIEDADE. **Revista Iberoamericana**. Piracicaba. vol.1, n.2, mai.2007/set.2007. Disponível em:

<http://www.lazer.eefd.ufrj.br/animadorsociocultural/pdf/ac201.pdf>



O PAPEL DO PROFESSOR/COORDENADOR DE GRUPOS UNIVERSITÁRIOS DE GINÁSTICA PARA TODOS: A EXPERIÊNCIA DO GRUPO DE GINÁSTICA DE DIAMANTINA

D. M. F. dos Reis - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
P. Lopes

E-mail para contato: deisiane42@hotmail.com

Palavras chave: Ginástica Para Todos, Fórum GPT.

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência da participação em três edições consecutivas do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos, enquanto integrante do Grupo de Ginástica de Diamantina (GGD). Focamos a discussão sobre o papel do coordenador (professor) na participação de grupos universitários de Ginástica Para Todos (GPT) no Festival Universitário do referido evento.

O Fórum Internacional de Ginástica Para Todos é organizado desde a primeira edição em 2001, pela parceria entre a UNICAMP e o SESC Campinas e tem como objetivo, ser um espaço de troca de experiências e de conhecimentos acadêmicos acerca da Ginástica Para Todos (SCHIAVON, 2016). Uma das atrações do Fórum é o Festival Universitário, no qual grupos universitários de GPT se apresentam. O festival denomina-se como um “Espaço para apresentação dos trabalhos corporais de Ginástica para Todos, desenvolvidos nos cursos de Educação Física das Instituições de Ensino Superior, com o objetivo de favorecer a mostra e o intercâmbio daqueles que já possuem um trabalho com GPT no espaço acadêmico, assim como estimular a formação de novos grupos” (SCHIAVON, 2016).

O Grupo de Ginástica de Diamantina (GGD), criado em 2011 por uma docente do curso de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), é um projeto de cultura que trabalha na perspectiva da GPT, a qual tem como característica principal a não competitividade, em que se respeita as capacidades e limites de cada indivíduo, permitindo assim, a participação de todos. Na teoria dos campos de atuação da

Ginástica, a GPT inclui-se no campo das Ginásticas de Demonstração, que além da não competitividade já citada, “tem como função principal a interação social entre os participantes” (SOUZA, 1997). A autora esclarece ainda que a GPT possui ainda um comitê específico dirigido pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), fato que demonstra sua importância enquanto um fenômeno de massa que envolve muitos praticantes por todo o mundo.

A composição coreográfica, um dos fundamentos da GPT e meta do GGD, aborda diversos temas (culturais, sociais, políticos, entre outros), os quais são expressados por meio de movimentos comuns à todas as ginásticas, realizados de acordo com as capacidades dos praticantes. Para Marcassa (2004), a coreografia é como um texto escrito repleto de intencionalidade, mas no caso da Ginástica, a narrativa e as palavras se manifestam por meio de movimentos, gestos, expressões, entre outros. Toda produção coreográfica em GPT deve ser apresentada, nem que seja para o próprio grupo. Ayoub (2007) corrobora a necessidade de apresentação quando ressalta que a principal forma de manifestação da GPT são os festivais, vinculando-a a um procedimento artístico, à uma ideia de espetáculo.

Sobre o processo de elaboração, Marcassa (2004) cita que é necessário implementar uma orientação metodológica em que prevaleça o envolvimento coletivo no processo de criação para que os alunos aprendam a se expressar em conjunto, respeitando os limites e as possibilidades de cada um. Para isso, sugere as concepções de ensino aberto, cujo objetivo é a participação coletiva na direção do processo ensino-aprendizagem, o qual favorece a construção da autonomia, da capacidade de crítica e de comunicação.

Menegaldo e Bortoleto (2016) também defendem a ideia de coletivo na GPT, entendendo este caráter como uma alternativa para a superação da individualidade presente na sociedade contemporânea. Os autores destacam que a GPT se caracteriza como uma prática que dá voz aos seus praticantes por meio das relações estabelecidas no interior desse coletivo, permitindo que a presença e opinião de todos sejam reconhecidas para que, de forma gradual e democrática, todos os sujeitos construam o sentimento de pertencimento ao grupo.

Partindo do pressuposto do processo coletivo na GPT, nos indagamos sobre o papel do coordenador de um grupo, seja ele um dos integrantes do grupo ou professor da instituição onde a prática é desenvolvida.

MÉTODO

Este relato de experiência se estrutura da seguinte forma:

1. Descrever, de forma sucinta, o processo de construção das três coreografias apresentadas pelo GGD em três das edições do referido evento, destacando as ações da coordenadora;
2. Descrever a atuação da coordenadora do GGD nas referidas edições do evento;
3. Analisar, de acordo com a percepção de uma integrante do GGD, a atuação da coordenadora no GGD, seja na construção das coreografias ou no momento de participação no evento.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na primeira edição do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos em que o GGD participou, em 2012, apresentamos a coreografia “Do bruto ao lapidado”. O tema Garimpo foi escolhido pelo grupo após sugestão da coordenadora em levar uma coreografia que retratasse a região. Os integrantes do grupo trouxeram experiências de familiares e amigos, além de pesquisas feitas sobre o tema para construir, em forma de movimentos gímnicos, a cultura da região e parte da história da cidade de Diamantina. Em 2014, apresentamos a coreografia intitulada “A escola que temos, a escola que queremos”, abordando fatos políticos e educacionais que estavam em foco no país durante esse período. Desta vez, o impulso inicial para a construção da coreografia foram discussões entre o grupo sobre as manifestações populares ocorridas em 2013 requisitando melhorias na saúde, educação, etc. Na terceira participação do GGD, em 2016, levamos a coreografia “Tempo de correr”, utilizando como tema o desastre ambiental ocorrido na cidade de Mariana, MG. Para esta construção, a coordenadora solicitou que os integrantes do grupo, divididos em subgrupos, fizessem sugestões de temas representando corporalmente suas ideias.

A atuação da coordenadora antecede a participação no evento. O processo de organização se inicia com reuniões onde são colocadas em pauta

as condições exigidas pelo evento, tais como gastos com inscrição, viagem, hospedagem, entre outros. Em grupo, buscamos soluções que permitam a participação de todos os interessados distribuindo as tarefas de forma que não fique apenas na responsabilidade da coordenadora. Durante o evento, a coordenadora oferece todo apoio aos integrantes, mas os deixa livres para participarem das atividades que tiverem interesse para que aprendam a ser autônomos e responsáveis com a proposta assumida. No momento da apresentação coreográfica, a presença da coordenadora pode ser um diferencial. Em 2012 e 2016, o GGD fez suas apresentações com a coordenadora presente e participando da coreografia como integrante. Seu papel neste momento foi de oferecer um apoio psicológico ao grupo, mediando a comunicação entre os integrantes, tranquilizando-os para a apresentação. Em 2014, a coordenadora não pode estar presente no evento e no momento da apresentação foi possível perceber que o grupo encontrou dificuldade em se articular, em controlar as emoções, pois a figura principal do mediador, no caso, a coordenadora não estava presente. No entanto, os integrantes tiveram que ser mais autônomos e decididos, assumindo assim a responsabilidade para si, não perdendo de vista o objetivo e a representatividade do grupo.

Ao retornar do evento, realizamos uma discussão no grupo, avaliando a participação no Fórum e a possibilidade de compartilhar o conhecimento de forma a colocar em prática e aprimorar o desenvolvimento do GGD.

Diante do exposto, acreditamos que a coordenadora de um grupo torna-se uma referência no desenvolvimento das ações em torno da GPT, assumindo a liderança de um grupo, mas de forma democrática, permitindo a interação e integração de todos como sugere a literatura (MARCASSA, 2004; MENEGALDO; BORTOLETO, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com tudo o que já foi relatado anteriormente, observa-se quão importante é a presença de um líder na prática da GPT e no caso do GGD, a coordenadora desenvolve esse papel. O líder não é aquele que toma as decisões, mas que permite a interação e integração dos participantes, tanto na escolha do tema, figurino como nos elementos da composição coreográfica.



A presença de um (a) coordenador (a) mediando esse processo é de grande importância, pois direciona o grupo, para que não se perca o foco no trabalho a ser desenvolvido e também estimula os participantes a terem autonomia e trabalharem juntos pelo objetivo do grupo.

Durante o processo de composição coreográfica, a coordenadora do GGD oferece ao grupo algumas linhas de estudo (teóricos e corporais) e possibilidade de temas para serem explorados com isso o grupo realiza discussões e estudos a respeito e chegam a um consenso na escolha do tema e de todas as questões e processos que envolvem a composição coreográfica. A coordenadora atua como um elo de mediação entre os participantes norteando-os nas escolhas e decisões necessárias.

Desta forma, sugerimos que mais estudos sejam feitos sobre o papel do professor/coordenador de grupos universitários de GPT para que os resultados extrapolem o espaço da universidade, se fazendo presente também no ambiente escolar no sentido de aproveitar o potencial de formação humana presente nesta prática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2. Ed. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2007. MARCASSA, L. Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. *Pensar a Prática*, v. 7, n. 2, p. 171-186, 2006. MENEGALDO, F.R.; BORTOLETO, M.A.C. ENSAIO SOBRE A COLETIVIDADE: A GINÁSTICA PARA TODOS COMO UMA ALTERNATIVA PARA A INDIVIDUALIDADE CONTEMPORÂNEA. In: Anais do VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos. Campinas, SP: UNICAMP/SESC, 2016. SCHIAVON, L.M. Site Oficial do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos. Acesso em: Out, 2016. Disponível em: <http://www.forumgpt.com/o-que-e-o-evento> . SOUZA, E. Ginástica Geral: Uma Área do Conhecimento da Educação Física. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, Unicamp, 1997.