



# Encontro Nacional SESC de Atividades Físicas

*ANAIS – 2014*

*RESUMOS  
APROVADOS*

João Pessoa- PB  
Setembro – 2014

**Diretoria SESC Paraíba**

José Marconi Medeiros de Souza  
Presidente da Federação do Comércio no Estado da Paraíba

Monica Alves Barros Ribeiro  
Diretora Regional do SESC

Claudia Germana Leal de Medeiros  
Diretora de Planejamento e Orçamento

Maria Cabral da Silva Souza  
Diretora de Programas Sociais

Maria da Conceição Brito Chaves  
Diretora Administrativa Financeira

Eliane Maria Bandeira Coutinho  
Diretora de Saúde

Edgley Luiz Santos  
Gerente do SESC Gravatá

Luiz Carlos Cavalcante Silva  
Gerente do SESC Centro João Pessoa

Jailson Oliveira da Silva  
Coordenador de Esportes e Recreação SESC Centro João Pessoa  
Coordenador Geral do ESAF

**Organizador Geral do Encontro Nacional SESC de Atividades Físicas**  
*Jailson Oliveira da Silva*

**COMISSÃO CIENTÍFICA (Corpo de revisores)**

Prof. Dr. Adriano César Carneiro Loureiro – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Alexandre Sérgio Silva – Universidade Federal da Paraíba  
Prof. Dr. Bruno Pena Couto – Universidade Federal de Minas Gerais  
Prof. Dr. Jeferson Macedo Vianna – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof. Ms. Marcelle de Oliveira Martins – Universidade Federal da Paraíba  
Prof. Dr. Marcos Antonio Pereira dos Santos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Reginaldo Gonçalves – Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Rodrigo Pereira da Silva – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof. Ms. Tulio Luiz Banja Fernandes – Universidade Federal do Ceará  
Prof. Dr. Vinicius de Oliveira Damasceno – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Ms. Ytalo Mota Soares - Universidade Federal da Paraíba  
(Presidente da Comissão Científica)

### **Equipe de Trabalho**

#### **Instrutores (professores e estagiários) do Setor de Esportes**

Alison Germano Rocha da Silva  
Andreonni Fabrizius Farias do Rego  
Antonio Limeira da Silva Junior  
Carlos Inácio dos Santos Junior  
Carlos Eduardo Barbosa de Lima  
Cyntia Nislane Pereira da Silva  
Danielly da Silva Ramos  
Deise de Castro Oliveira  
Elyda Cristina de Oliveira Brito  
Josenildo Duarte Cruz  
Marcelo Valney Borba de Sousa  
Maria do Carmo da Silva  
Maria Eliane Campelo Dias  
Maria Helena de Figueiredo Maia  
Patricia Cristina França de Lucena  
Nivaldo Ferreira Dantas Filho  
Renata Gomes Cavalcanti  
Tatiane Gomes Cavalcante

# SUMÁRIO

(Sumário interativo - click no ítem desejado)

## EDITORIAL

### ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE, UMA NECESSIDADE - Aldo Neves da Silva

AVALIAÇÃO DA HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO (HPE) EM PRATICANTES DE FUTSAL - Ana Sara Pimentel Costa

GINÁSTICA LABORAL, INCIDÊNCIA DE DOR E PROMOÇÃO DE SAÚDE EM FUNCIONÁRIOS DO SETOR ADMINISTRATIVO DE UMA EMPRESA DE TERESINA-PI - Aniele Maria Albuquerque Moura

METODOLOGIA PARA ESTUDO DA INSTABILIDADE EM TREINAMENTO DE FORÇA: RELATOS DA SEMANA PRÉVIA DE COLETA - Dyanne Dafnny Soares Fialho

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE - Francisco Geanderson Lima Silva

CONHECIMENTO DOS PROFESSORES DE BALLET CLÁSSICO DA CIDADE DE JOÃO PESSOA - PB SOBRE O "CORE": ANÁLISE PILOTO - Gabriela Picado Ehrenbrink

PREVALÊNCIA DE LESÃO MÚSCULO ESQUELÉTICA EM CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS DE TERESINA - PI - Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior

COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E FLEXIBILIDADE DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E MUSCULAÇÃO ASSOCIADA À GINÁSTICA AERÓBICA, EM UMA ACADEMIA DE TERESINA-PI - Jessica Rayane da Silva Laurindo

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM INDIVÍDUOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. TERESINA-PI - Jéssica das Neves Rodrigues Alves Mota

PERFIL DOS IDOSOS DO PSF PRATICANTES DA CAMINHADA DO MUNICÍPIO DE IPIRANGA DO PIAUÍ - Liziane Cortez de Moura

PROMOVENDO EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM GESTANTES: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR - Thais Norberta Bezerra de Moura

ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA: PROMOVENDO SAÚDE NO TERRITÓRIO - Thais Norberta Bezerra de Moura

A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHO - Thais Norberta Bezerra de Moura

### ÁREA - EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA

DIA DO ESPORTE PARALÍMPICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA - Yago Pessoa da Costa

**ÁREA - FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, FILOSÓFICOS E METODOLÓGICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

BRINQUEDOS E BRINCADEIRAS DE RUAS: UM RESGATE FOLCLÓRICO COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA NO ENSINO FUNDAMENTAL - I DE UMA ESCOLA PARTICULAR DE CAMPINA GRANDE-PB - Antônio Natércio Cavalcanti de Albuquerque

EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A OFICINA DE ESPORTE E RECREAÇÃO DO PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO - Kleber Jackson de Sousa Nascimento

PROMOVER A SAÚDE EM ESCOLAS COM ENSINO FUNDAMENTAL I: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE CONSTRUÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO - Vanessa Lee Ferreira Cavalcante

**ÁREA - NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA**

INVESTIGAÇÃO DA SUPLEMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA - Beatriz Borges Pereira

A IMPORTÂNCIA DO ZINCO COMO FATOR DE PROTEÇÃO ANTIOXIDANTE DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO - Beatriz Borges Pereira

AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA DE PRATICANTES DE JUMP EM DUAS SESSÕES DE TREINO EM UMA ACADEMA DE TERESINA - Felipe Soares de Olivera

PREVALÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS DE TERESINA – PI - Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior

AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA E DO NÍVEL DE CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO EM IDOSOS PRATICANTES DE CAPOTERAPIA - Rayane Carvalho de Moura

**ÁREA - RECREAÇÃO, LAZER E ATIVIDADE FÍSICA**

AVALIAÇÃO DA LATERALIDADE EM CRIANÇAS PARTICIPANTES DAS BRINCADEIRAS POPULARES DO SESC GRAVATÁ - Eugivana de Farias Leite

A FORMA DE FAZER RECREAÇÃO NO SESC GRAVATA - Gildo Ferreira

SLACKLINE COMO OPÇÃO DE LAZER EM JOÃO PESSOA - Priscila Dallas Freitas do Nascimento

**ÁREA - TREINAMENTO ESPORTIVO**

ESCOLINHA ESPORTIVA DE BADMINTON NO JOÃO MACHADO COLÉGIO E CURSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM NOVO ESPORTE NA ESCOLA - Giselly dos Santos Holanda

O BADMINTON NA ESCOLA: PROPOSTA DE MATERIAL DIDÁTICO PARA A INICIAÇÃO DO ESPORTE NO ENSINO FUNDAMENTAL - Giselly dos Santos Holanda

## Editorial

Com a temática *Atividades Físicas e Esportes: por uma prática baseada nas evidências científicas*, o *ESAF – 2014*, ratifica a sua preocupação em investir na produção do conhecimento e na capacitação de alunos e profissionais da Educação Física/Esportes e áreas afins. Desta feita, o evento conseguiu a parceria com a *Revista Brasileira de Ciências da Saúde* (ISBN 1415-2177), com o objetivo de qualificar ainda mais as publicações submetidas para o Encontro de caráter nacional.

Portanto, é com satisfação que apresentamos os Anais (livro de resumos) do *ESAF-2014*, que é constituído dos resumos e relatos de experiência aprovados pela comissão científica, apresentados no sumário com o título do trabalho e o nome do primeiro autor.

Os Anais estão organizados a partir das diferentes áreas da Educação Física/Esportes. A comissão científica do evento agradece a todos que tornaram possível esta publicação.

À Comissão Científica

ÁREA

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

## EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE, UMA NECESSIDADE

Aldo Neves da Silva, Maciel Soares dos Santos  
Faculdade Maurício de Nassau, João Pessoa, Paraíba, Brasil.  
aldonvs@hotmail.com

O aumento mundial da população idosa traz consigo uma série de fatores que influenciam diretamente no cotidiano da sociedade, pois essa faixa etária (como qualquer outra) tem suas peculiaridades, porém, é nessa fase da vida que algumas patologias ocorrem com maior incidência, em especial as crônicas-degenerativas, em função, principalmente, do estilo de vida adotado nas fases anteriores. Desse modo, o objetivo deste estudo foi analisar como os exercícios físicos podem contribuir de maneira positiva para um envelhecimento saudável, mantendo a interação do idoso com a sociedade e permitindo-lhe aumentar a sua longevidade. Como metodologia para a construção do presente estudo, foi realizada uma revisão na literatura na base de dados da Scielo, onde foram coletados 11 estudos datados de 2001 a 2013, que explanam a relação direta entre o exercício físico e a melhora das condições biopsicossociais dos indivíduos que se inserem na faixa etária da terceira idade. Os descritores utilizados para o direcionamento da pesquisa foram envelhecimento, exercício físico e sarcopenia. De acordo com as evidências encontradas nos artigos revisados, foi possível comprovar que o exercício físico pode ser considerado como uma medida profilática na prevenção e/ou retardamento de algumas doenças/características da terceira idade, pois constatou-se que exercícios físicos sistematizados contribuem para o ganho de massa magra e óssea, aumento de força, equilíbrio, flexibilidade, queda da pressão arterial de repouso, diminuição da liberação de citocinas pró-inflamatórias, queda do risco de depressão e de demência, o que conseqüentemente conduz a uma maior expectativa de vida dos idosos. Assim, conclui-se com base na literatura, que um programa de exercícios físicos é um aliado indispensável para um envelhecer saudável, logicamente quando orientado e sistematizado de acordo com a individualidade de cada idoso.

**Palavras-chave:** *Envelhecimento, exercício físico, idosos.*



## AVALIAÇÃO DA HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO (HPE) EM PRATICANTES DE FUTSAL

Ana Sara Pimentel Costa, Karen Christie Gomes Lima, Maria Cláudia Sousa Gomes, Kássio Samuel Ramos de Lemos, Francisco Luis Santos do Nascimento, Marcos Antonio Pereira dos Santos

Universidade Federal do Piauí, Teresina, Brasil.  
marcosedfisio@gmail.com

**Introdução:** O exercício físico contínuo e aeróbio, além dos exercícios resistidos são utilizados como terapia não farmacológica para o tratamento da hipertensão diminuindo a pressão arterial pós-exercício. Existem poucos estudos que avaliam o fenômeno Hipotensor pós-exercício (HPE) em esportes acíclicos e intermitentes. **Objetivo:** Avaliar a HPE em praticantes de futsal. **Metodologia:** Participaram 12 indivíduos do sexo masculino normotensos praticantes de futsal há aproximadamente 10 anos, 3 vezes por semana, com idade de  $21,7 \pm 3,3$  anos, com massa corporal  $67,0 \pm 12$ kg. O jogo teve duração de 40', em dois tempos de 20' com intervalo de 10'. Para comparar os valores da PA em repouso, intervalo, término 15', 30' e 45' após a partida foi usado o teste T pareado, e o teste de Shapiro Wilk, para verificar o efeito do exercício em todas as variáveis foi utilizado o ANOVA one-way e o teste post hoc de Turkey foi utilizado para localização das diferenças nas análises, quando verificado o valor de  $p < 0,05$  na interação. **Resultados e Discussão:** Não houve diferença significativa quando comparado a pressão arterial sistólica (PAS) de repouso, com a PAS durante Intervalo do jogo  $p \leq 0,5999$  e com PAS imediatamente após o término do exercício.  $p \leq 0,7399$ . Já com a PAS de repouso comparada com a PAS após 15', 30' e 45' houve uma diferença significativa ( $p \leq 0,0036$ ). Não houve modificação da Pressão Arterial Diastólica em nenhum dos momentos em que foi comparada. **Conclusão:** Com base no estudo ocorreu uma redução da PAS pós-exercícios nos praticantes de futsal.

**Palavra Chave:** HPE, futsal e hipertensão.

## GINASTICA LABORAL, INCIDÊNCIA DE DOR E PROMOÇÃO DE SAÚDE EM FUNCIONÁRIOS DO SETOR ADMINISTRATIVO DE UMA EMPRESA DE TERESINA-PI

Aniele Maria Albuquerque Moura, Marcos Antônio Pereira dos Santos  
Universidade Federal do Piauí, Teresina – PI, Brasil.  
aniele\_moura@hotmail.com

A Revolução Industrial trouxe o aumento da carga horária e a divisão do trabalho. Dessa forma o trabalho tornou-se repetitivo e o estilo de vida, sedentário. Conseqüentemente aumentou o número de dores no trabalho e posterior afastamento e desenvolvimento de doenças relacionadas ao trabalho (DORT). Este estudo objetivou verificar a eficácia da Ginástica Laboral (GL) nas queixas de dores relacionadas ao trabalho, perfil antropométrico e risco de desenvolver doenças cardiovasculares em uma empresa de Teresina. Participaram da pesquisa 14 funcionários dos 26 contratados. Critério de exclusão: participação nas sessões de GL e nas três avaliações feitas durante um ano. Foram realizadas três avaliações físicas: no início do programa de GL, com seis meses e com 12 meses. Foram coletados: massa corporal, estatura, circunferência da cintura e circunferência do quadril; e anamnese de dores relacionadas ao trabalho, por meio de um questionário. O programa de GL consistia em alongamentos, exercícios de resistência muscular localizada, flexibilidade e equilíbrio, além de sessões com dinâmica, dança e noções de hábitos saudáveis. Durante um ano de GL, observou-se manutenção do perfil antropométrico e melhoria na classificação do Índice de Relação cintura/quadril (IRCQ), que teve redução de 21,5% indivíduos na categoria alto risco e conseqüentemente, aumento de 7,1% nas classificações baixo e muito alto e de 7,2% na categoria risco moderado de desenvolver doenças cardiovasculares. Mesmo não havendo reduções expressivas no IRCQ observou-se redução na incidência de dor dos colaboradores, de 42,9% para 14,3%. Na primeira avaliação sobre incidência de dor foram mencionados quatro segmentos corporais, na segunda três e na terceira, dois segmentos. Sendo que na primeira avaliação o segmento de maior incidência de dor era a região lombar (cinco dos seis colaboradores que relataram sentir dor citaram essa região) e na última essa região não foi citada. A comparação dos resultados das três avaliações mostrou redução gradual da incidência de dor dos colaboradores da empresa.

**Palavras chave:** *dores, ginástica laboral, trabalho.*

## METODOLOGIA PARA ESTUDO DA INSTABILIDADE EM TREINAMENTO DE FORÇA: RELATOS DA SEMANA PRÉVIA DE COLETA

Dyanne Dafnny Soares Fialho, Rômulo Medeiros Gonçalves, Philipe Santos Lima,  
Marcelle de Oliveira Martins

LEPAFS - DEF/CCS, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
martins575@yahoo.com.br

*Faz parte das estratégias metodológicas utilizadas no Treinamento Funcional incluir bases instáveis ou atividades que desafiam o equilíbrio, pois a instabilidade exige interação dos sistemas sensoriais e sistema motor, estimulando o controle neuromuscular. O objetivo deste relato de experiência é destacar itens importantes da conduta metodológica de pesquisa quase experimental delineada para analisar a influência da instabilidade no desempenho do exercício agachamento ântero-posterior, utilizando Balance Cushion e Base Tandem, comparando perna posicionada à frente. Destaca-se pois a fase preliminar de coleta, em que 14 estudantes universitários, praticantes de treinamento resistido e não praticantes de treinamento funcional tiveram até 10 dias para vivenciar as condições de estudo propostas. Evidenciaram-se informações importantes, como erros na execução do movimento que interferem no controle motor. As principais observações foram: a) o apoio do antepé firmemente no chão (membro colocado atrás), é fundamental para gerar torque adequado e equilíbrio dinâmico: quando se prioriza flexão e extensão do tornozelo, oscilando amplamente o centro de gravidade no plano sagital, frequentemente desequilibra-se; b) a falta de ativação do core e realização do movimento de forma integrada faz com que o executante equivocadamente coloque seu esforço e atenção somente nos membros inferiores, perdendo expressivamente em performance; c) para tarefas de força estacionárias, com pés posicionados fixamente e sem deslocamento, indicar perna dominante não faz diferença para produzir movimento controlado, sendo mais importante aprender e memorizar sensorialmente a tarefa do que produzir força. Diante disto, conclui-se com duas reflexões principais: incluir a semana de “aprendizagem” em pesquisas de performance do movimento pode ser efetivamente determinante para a qualidade da coleta de dados; nenhuma dica de atenção para executar movimentos com qualidade pode ser negligenciada pelo profissional, pois muitas vezes o praticante não as percebe e executa o movimento de forma errada, sobretudo em tarefas com alta demanda de controle postural.*

**Palavras-chave:** Instabilidade, Força, Aprendizagem.

## INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Francisco Geanderson Lima Silva<sup>1</sup>, Eduardo Lucas Sousa Eneas<sup>2</sup>, Andréia Dutra Escarião<sup>3</sup>

Núcleo de Estudo em Saúde Mental, Educação e Psicometria<sup>2</sup>  
Faculdade Mauricio de Nassau<sup>1</sup>  
Universidade Federal da Paraíba<sup>2 3</sup>  
João Pessoa, Paraíba, Brasil  
franciscoliman3@hotmail.com

**Introdução:** O envelhecimento é uma fase da vida temida por alguns. O entendimento de indivíduo idoso pode variar em cada cultura; enquanto, em algumas sociedades eles são considerados detentores de grande conhecimento devido ao acúmulo de experiências vividas, em outras, são associados às características como debilidade e fragilidade, devido a estigmas sociais. Segundo Araújo (2013) não há como prever que em dado momento da vida o ser humano tornar-se-á incapaz de realizar determinadas atividades. **Objetivo:** Esta pesquisa teve como finalidade verificar o impacto da prática de atividade física dentro de um grupo de idosos. **Metodologia:** Os participantes foram submetidos a um questionário aberto, composto por seis perguntas que coletaram informações sobre a relação da atividade física no cotidiano deles. **Amostra:** Foram entrevistados 13 pessoas, homens e mulheres, com idades entre 60 aos 73 (M:66,75, Dp=4,093), participantes de um projeto direcionado à prática de atividade física. **Resultado:** Os entrevistados afirmaram que exercitar-se proporcionou uma melhoria em sua qualidade de vida. Iniciaram-na tanto por indicações médicas, quanto, e principalmente, por medo de adquirirem alguma doença, mas a continuidade dessa está relacionada ao forte incentivo de pessoas próximas, como familiares. Na análise qualitativa dos dados pode-se observar que apenas três usuários deixaram de realizar afazeres diários, devido a problemas; os demais as realizam, mas em menor quantidade, de modo que demande menos esforço. Ainda assim, todos afirmaram que exercitar-se influenciou na diminuição das quedas, da quantidade de remédios e nos sentimentos depressivos. **Conclusão:** Os exercícios melhoram a qualidade de vida dos praticantes, ainda que de faixa etária avançada. Além disso, embora não tenha sido perguntado, observou-se que a atividade física realizada em grupo mostra ser um fator determinante para a permanência dos usuários, pois, segundo relatado, a socialização com os colegas é um momento de distração agradável.

**Palavra-chave:** Atividade Física, Saúde, Envelhecimento, Qualidade de Vida.

## CONHECIMENTO DOS PROFESSORES DE BALLET CLÁSSICO DA CIDADE DE JOÃO PESSOA - PB SOBRE O “CORE”: ANÁLISE PILOTO

Gabriela Picado Ehrenbrink, Marcelle de Oliveira Martins

LEPAFS - DEF/CCS, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
gabbype@gmail.com

*O core constitui-se dos músculos e articulações das regiões do abdômen, lombar, pélvis e quadril, com função de promover estabilidade na coluna dorsal para proteção desta, além da criar e transferir forças em sequência proximal-distal. Assim, considera-se clara a ativação do core na performance do bailarino, por necessidade de controlar seu eixo corporal, destacando-se o Ballet Clássico, o qual exige rotinas de exercícios que incluem constante controle das posturas realizadas. Com objetivo de investigar se professores de Ballet Clássico da cidade de João Pessoa possuem conhecimento acerca do termo core e sua relação com sua prática profissional, realizaram-se em julho de 2014 entrevistas gravadas (três questões abertas) com posterior análise de conteúdo (FRANCO, 2008, SZYMANSKI et al., 2008), em ambientes convenientes para os sujeitos e com total privacidade. Voluntários (3 homens e 6 mulheres) de diferentes centros de ensino que fossem professores de Ballet com mínimo de um ano de experiência e residentes em João Pessoa/PB foram selecionados. Nenhum dos entrevistados (idades de 17 a 40 anos, média  $22,5 \pm 6,58$  anos) possui formação superior em Dança; dois ainda cursam Licenciatura em Dança e um, Educação Física, porém todos têm formação em cursos oficinas ou workshops. A atuação média como professor é de  $4,5 \pm 6,4$  anos (máximo: 22 anos). Comparando o conteúdo das respostas obtidas às definições de core encontradas na literatura, observa-se que dois professores apresentam conhecimento satisfatório (adquirido informalmente, segundo os sujeitos), dois têm ideia aproximada do conceito, e cinco não conheciam o termo. Todavia todos os indivíduos, apesar de não utilizarem o termo “core”, estimulam-no de forma prática e intencional em suas aulas, e apesar do termo não ser utilizado conscientemente, eles reconhecem sua aplicação no Ballet. Sugerem-se iniciativas para divulgar conhecimentos científicos afins dentre profissionais de Ballet, para torná-los ainda mais consistentes em suas aulas.*

**Palavras-chave:** Ballet Clássico, Core, Professores.

## PREVALÊNCIA DE LESÃO MÚSCULO ESQUELÉTICA EM CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS DE TERESINA – PI

Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior, Gustavo Sousa Evangelista, Karen Cellina Cavalcante de Sousa, Vilton Emanuel Lopes, Ana Karoline da Silva Brito Marcos Antonio Pereira dos Santos.

Universidade Federal do Piauí, Teresina, Brasil.  
marcosedfisio@gmail.com

**Introdução:** A prática da atividade física tem crescido consideravelmente nos últimos anos. A corrida de rua tem se destacado entre essas modalidades. Diversos estudos estão sendo feitos, a fim de relacionar o aumento da sua prática com lesões músculo esquelética (Hino, 2008) e (Junior, 2012). **Objetivos:** Descrever as características do treinamento e associar com a incidência de lesões músculo esqueléticas em corredores de rua recreacionais. Dentre os corredores (58,1%) treinavam até 10 Km/sem e (32,6 %) tinham uma frequência de treino de 3 a 5 dias/sem. **Metodologia:** Participaram 41 corredores de rua recreacionais, com faixa etária predominante de 18 a 29 anos (67%), índice de massa corporal (IMC) de  $25,4 \pm 3,88$  kg/m<sup>2</sup>, sendo 21 homens (51%) e 20 mulheres (49%), preencheram um formulário contendo perguntas sobre dados pessoais, histórico da prática de corrida, características do treinamento e histórico de lesões nos últimos 12 meses. Os dados foram analisados pela estatística descritiva e teste qui-quadrado, pelo programa PASW Statistics 18. **Resultados e discussão:** Dentre os entrevistados, (72%) correm entre 1 e 12 meses, a maioria dos corredores não apresentaram nenhum tipo de lesão músculo esquelética (73%), dentre os que apresentaram (4%) apresentaram lesão no pé. Não foi observada correlação entre o número de lesões músculo esqueléticas e a frequência de treino por semana em corredores recreacionais. **Conclusão:** A partir dos resultados observados pode se dizer que o baixo índice de lesão músculo esquelética não se relaciona com a frequência de treino, no entanto pode estar associado ao nível de treinamento dos corredores.

**Palavras-chave:** treinamento; corrida; lesões musculoesqueléticas.

## COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E FLEXIBILIDADE DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E MUSCULAÇÃO ASSOCIADA À GINÁSTICA AERÓBICA, EM UMA ACADEMIA DE TERESINA-PI

Jessica Rayane da Silva Laurindo<sup>1</sup>, Felipe Soares de Oliveira<sup>1</sup>, Jessica Daielle Nunes de Sousa<sup>1</sup>

Acadêmico de Educação Física<sup>1</sup>, Universidade Federal do Piauí  
jessicarayanne2411@hotmail.com

**Introdução:** As modalidades de exercício físico mais praticado pelas mulheres são: a musculação e a ginástica aeróbica. Dependendo do tipo de treinamento utilizado, diferentes respostas fisiológicas podem ser alcançadas. **Objetivo:** Comparar a aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e flexibilidade de mulheres praticantes de musculação e musculação associada à ginástica aeróbica. **Materiais e Métodos:** Foram avaliadas 14 mulheres, divididas em dois grupos: Grupo de Musculação (GM) (n=7), com idade de  $25,43 \pm 6,46$  anos, Massa Corporal (MC) de  $60,29 \pm 2,25$ kg e estatura de  $159,57 \pm 2,66$ cm; e Grupo de Musculação e Ginástica Aeróbica (GMG) (n=7), com idade de  $21 \pm 1,60$  anos, MC de  $53,14 \pm 7,85$ kg e estatura de  $158,29 \pm 5,70$ cm. O condicionamento cardiorrespiratório foi avaliado através do teste de banco – Protocolo de Katch e McArdle (1984) em um ritmo de 22 passadas por minuto (88 bpm). Para avaliar a composição corporal utilizou-se o método de dobras cutâneas – Protocolo de Guedes (1985). E a flexibilidade foi mensurada através do teste de sentar e alcançar – Protocolo de Johnson e Nelson (1979). **Resultados e Discussão:** O GMG apresentou uma boa aptidão cardiorrespiratória, com o  $VO_{2m\acute{a}x}$  de  $35,91 \pm 1,80$ ml/kg.min, enquanto o GM apresentou uma aptidão regular, com o  $VO_{2m\acute{a}x}$  de  $34,18 \pm 2,90$ ml/kg.mim. Na avaliação da composição corporal verificou-se que o percentual de gordura do GMG foi de  $19,80 \pm 1,99\%$  enquanto que no GM foi de  $23,38 \pm 3,26\%$ . Não houve alteração da flexibilidade, ambos apresentaram uma excelente aptidão, com a média de  $33 \pm 5,32$ cm no GMG, e  $33 \pm 6,38$  no GM. **Conclusão:** O GMG apresentou um maior  $VO_{2m\acute{a}x}$  e menor percentual de gordura do que o GM; e em ambos não houve variação da flexibilidade.

**Palavras Chave:** Musculação, Ginástica Aeróbica, Treinamento.

## PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM INDIVÍDUOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. TERESINA-PI

Jéssica das Neves Rodrigues Alves Mota, Francisco Luís Santos do Nascimento, Aureliano Machado de Oliveira  
Universidade Federal do Piauí  
Teresina, Piauí (Brasil)  
jessicadasneves1@hotmail.com

A distorção da imagem corporal compreende a percepção do próprio corpo como menos volumoso ou mais denso do que ele realmente é, sobretudo após a comparação com modelos de beleza ditados e preestabelecido pela mídia. A imagem corporal implica uma moldagem subjetiva do corpo, que difere da simples percepção por incluir figurações e representações mentais. Este estudo teve por objetivo avaliar a percepção da imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física. O estudo é de caráter transversal. A população do presente estudo foi composta por mulheres praticantes de caminhada na avenida Raul Lopes, em Teresina-piauí. A amostra foi constituída por 60 mulheres, com faixa etária de 18 a 45 anos. A partir dos dados obtidos, foi calculado o IMC das mulheres e comparado com o conjunto de silhuetas proposto por Stunkard *et al.*(1983). *O estudo revelou que, 33,33% das mulheres entrevistadas assemelham seu corpo com a silhueta 4; 18,33% com a silhueta 3. Quando perguntadas qual silhueta seria a ideal para sua idade, 41,66% responderam a silhueta 4 e 38,33% a silhueta 3. Quanto à satisfação com o próprio corpo, 75% das entrevistadas afirmaram não estarem satisfeitas, dessas 93,33% por se acharem acima do peso ideal. Ao responderem o motivo de praticarem caminhada, os três objetivos mais citados foram: saúde, condicionamento físico e emagrecimento, com 23,16%, 19,20% e 18,64% respectivamente. Quanto a dietas mirabolantes, 30% das entrevistadas já fizeram alguma dieta desse tipo para conseguir o corpo ideal. Em relação à análise do IMC, 41,66% das mulheres estão com peso ideal (18,5-24,9); seguido de 40% de mulheres com sobrepeso (25-29,9). Com isso, conclui-se que, grande parte das mulheres percebe sua imagem corporal de forma distorcida, pois mesmo estando com o peso ideal sentem-se insatisfeitas com seu corpo por se considerar acima do peso.*

**PALAVRAS CHAVE:** *Percepção da imagem corporal, atividade física, índice de massa corporal.*



## PERFIL DOS IDOSOS DO PSF PRATICANTES DA CAMINHADA DO MUNICÍPIO DE IPIRANGA DO PIAUÍ

Liziane Cortez de Moura<sup>1</sup>, Francisco Madeira Vieira<sup>2</sup>, Beatriz Borges Pereira<sup>3</sup>, Sara Carolina Ribeiro Torquato<sup>4</sup>, Laércio José Cortez de Moura<sup>5</sup>, Tagiane da Silva Barros<sup>6</sup>.

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil,

<sup>3</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

<sup>4</sup>Grupo de pesquisa em saúde coletiva, área saúde do adulto e do idoso, Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí, Brasil.

<sup>6</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

lizianecortez@hotmail.com.

A população idosa no Brasil está aumentando e esta é uma tendência mundial. O envelhecimento humano é um processo contínuo que deve ser acompanhado por uma boa qualidade de vida e um estilo de vida ativo. A inatividade física é uma característica das sociedades modernas onde o progresso e a tecnologia afasta a necessidade da atividade física vigorosa, fundamental para a sobrevivência do indivíduo. Com a prática da caminhada ocorrem inúmeros benefícios de ordem física, psicológica e social em idosos. Nesse sentido o presente estudo tem como objetivo observar e analisar, o estilo de vida dos idosos que praticam caminhadas. Participaram desse estudo 28 idosos, sendo 19 mulheres e 09 homens, ativos há mais de um ano, as idades dos sujeitos estavam entre 50 a 78 anos do município de Ipiranga do Piauí integrantes do Programa de Saúde Familiar (PSF); os dados foram coletados por meio de questionários com perguntas, contendo 05 alternativas de A até E, os idosos foram abordados e entrevistados nos períodos diurno e noturno. Os resultados indicam que os idosos que praticam caminhadas três a cinco vezes por semana adquiriram um estilo de vida mais saudável, se sentindo muito mais ativos, joviais e motivados a manter tais práticas, afirmaram não ter vontade de abandonar a realização de atividade física de forma sistemática. O PSF é uma estratégia que prioriza ações de proteção, promoção e recuperação dos indivíduos e da família de modo integral, agindo no incentivo a prática da atividade física regular para contribuir na melhora do estilo de vida minimizando os fatores de riscos que acometem a população, tornando-se uma medida preventiva. É possível considerar então que a manutenção da caminhada com regularidade e continuidade leva os idosos a ter uma vida mais saudável e a se preocuparem mais com a saúde.

**Palavras-chave:** *Idoso. Caminhada. Exercício.*

## PROMOVENDO EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM GESTANTES: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

Thais Norberta Bezerra de Moura, Mirella Bandeira Santos<sup>2</sup>, Anna Katharinne Carreiro Santiago<sup>3</sup>, Michelle Vicente Torres<sup>4</sup>, Vânia Silva Macedo Orsano<sup>5</sup>, Carla Santana Silva dos Santos<sup>6</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup> Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, Universidade Estadual do Piauí, Teresina-PI, Brasil.<sup>5,6</sup> Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Piauí, Teresina-PI, Brasil.  
thaisinha\_moura@hotmail.com

**Introdução:** A gestação representa período único e especial na vida da mulher, no qual a sensação de tornar-se mãe confunde-se muitas vezes com incertezas, medos e inseguranças<sup>1</sup>. **Objetivo:** Relatar a experiência vivida por um grupo de Residentes em Saúde da Família, que realizaram atividades para as gestantes adscritas no território constituído pelos bairros São Joaquim e Nova Brasília em Teresina-PI, com o intuito de promover saúde para o binômio mãe/filho. **Relato da experiência:** O curso para gestantes foi composto pelo menos de 80% de gestantes adolescentes e primíparas, acontecia quinzenalmente nas tardes de quinta-feira e contou com a parceria das equipes de saúde da família. Cada encontro iniciava-se com uma dinâmica de socialização ou quebra gelo, em seguida, temas sobre a importância do pré-natal, modificações corporais e psicológicas na gravidez, aspectos nutricionais da gestação, alterações musculoesqueléticas e posturais na gestação, atividade física na gestação, tipos de parto, aleitamento materno eram abordados; e encerramento com a entrega de envelope e certificados de participação. **Resultado e Discussão:** Buscou-se o incentivo ao parto natural e em relação à atividade física, mostrou-se a importância e os principais benefícios da sua prática, bem como os exercícios mais recomendados e quando o mesmo é contraindicado. Oportunizou ainda a troca de saberes e de vivências, já que os encontros aconteciam sobre o prisma de rodas de conversa. Como o curso era composto por sua maioria de gestantes primíparas, o mesmo beneficiou esse grupo que dispunha, até então, de poucas informações e experiências a respeito dessa fase de suas vidas. **Conclusão:** Dessa forma, observou-se que a abordagem multidisciplinar proporcionou um atendimento integral à gestante, à medida que, ao se considerar os aspectos biopsicossociais, buscou-se a incorporação de novos saberes baseados em experiências já vividas.

**Palavras-chave:** *Gestação, Educação em Saúde, Promoção da Saúde.*

<sup>1</sup> Tedesco RP, Maia Filho NL, Mathias L, Benez AL, Castro VCL, Bourroul GM, et al. Fatores determinantes para as expectativas de primigestas acerca da via de parto. Revista Brasileira Ginecologia e Obstetrícia. Rio de Janeiro, 2004; 26 (10): 791-98

## ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA: PROMOVEDO SAÚDE NO TERRITÓRIO

Thais Norberta Bezerra de Moura<sup>1</sup>, Andréa Conceição Gomes Lima<sup>2</sup>, Mirella Bandeira Santos<sup>3</sup>, Anna Katharinne Carreiro Santiago<sup>4</sup>, Vânia Silva Macedo Orsano<sup>5</sup>, Felipe Soares de Olivera<sup>6</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup> Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, Universidade Estadual do Piauí, Teresina-PI, Brasil. <sup>5,6</sup> Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Piauí, Teresina-PI, Brasil.  
thaisinha\_moura@hotmail.com

**Introdução:** *A promoção de um estilo de vida ativo por meio da atividade física (AF) é uma ação estratégica para melhoria da qualidade de vida. O grupo de AF do bairro Nova Brasília, em Teresina - PI constitui-se em um dos cenários de aprendizagem da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade. Consiste em um programa de AF orientada, realizada pelas categorias de Educação Física e Fisioterapia. **Objetivo:** Relatar a experiência do desenvolvimento do grupo de AF que teve início em agosto de 2012. **Relato da experiência:** O grupo é composto por mulheres da área adscrita à Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro Nova Brasília. As atividades são desenvolvidas em seis momentos: aferição da pressão arterial antes e após a AF, alongamento, atividade aeróbica, exercício resistido e relaxamento. A periodicidade do grupo é duas vezes na semana, com aproximadamente noventa minutos de duração. O grupo privilegia a promoção da saúde e qualidade de vida, facilitando a comunicação e abrindo espaços para sugestões e/ou críticas. Isso se reflete em um convívio aberto, de relações interpessoais fortalecidas e de integração entre as participantes. **Resultados e Discussões:** As participantes relataram perceber a AF como parte do processo de saúde e bem-estar, além da percepção de mudanças positivas ocorridas após o início do grupo como a melhoria do humor e redução do isolamento. Observou-se que a AF contribuiu para o controle dos valores pressóricos das participantes hipertensas. Essa realidade pode ser atribuída às atividades desenvolvidas, que tem como principais objetivos, a prática regular de AF e adoção de hábitos de vida saudáveis. **Conclusões:** A partir desta experiência percebe-se a importância da implantação de grupos de AF nas áreas de abrangência das UBS como meio de promoção da saúde.*

**Palavras-chave:** *Atividade física; Promoção da saúde; Qualidade de vida.*

## A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHO

Thais Norberta Bezerra de Moura<sup>1</sup>, Andréa Conceição Gomes Lima<sup>2</sup>, Mirella Bandeira Santos<sup>3</sup>, Anna Katharinne Carreiro Santiago<sup>4</sup>, Vânia Silva Macedo Orsano<sup>5</sup> Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior<sup>6</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup> Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, Universidade Estadual do Piauí, Teresina-PI, Brasil. <sup>5,6</sup> Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Piauí, Teresina-PI, Brasil. thaisinha\_moura@hotmail.com

**Introdução:** *A Ginástica Laboral (GL) é uma atividade física orientada, praticada durante o horário do expediente, visando atuar na prevenção das lesões ocasionadas pelo trabalho, bem como incentivar a prática saudável de exercícios físicos de forma regular e diversificada, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores que a praticam.*

**Objetivo:** *Descrever a experiência do desenvolvimento de GL com professores de uma escola pública da cidade de Teresina – PI, a qual é objeto de intervenções da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade.*

**Relato da experiência:** *A atividade acontece no intervalo das aulas, com duração de dez minutos, sendo desenvolvidos exercícios de relaxamento, força, flexibilidade, coordenação motora e de respiração. A periodicidade é de duas vezes na semana, sendo aplicada por uma Profissional de Educação Física e uma Fisioterapeuta. Participa da atividade uma média de cinco professores.*

**Resultados e Discussões:** *No tocante aos aspectos físicos, os participantes relataram, após um mês de intervenção, redução de problemas relacionados a dores, melhoria na flexibilidade e na consciência corporal. Quanto aos benefícios psicológicos, a GL contribuiu para a diminuição do desânimo, insônia, irritabilidade, além de melhorar o relacionamento entre os colegas de trabalho, porém, ainda percebe-se uma baixa adesão na participação dos docentes.*

**Conclusões:** *Dessa forma, observa-se a importância da prática da GL como uma estratégia para minimizar o desgaste físico, emocional e mental vivenciados pelos educadores, promovendo melhoria na qualidade de vida dos mesmos.*

**Palavras-chave:** *Ginástica Laboral; Qualidade de vida; Atividade Física.*

ÁREA  
**EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA**

## DIA DO ESPORTE PARALÍMPICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Yago Pessoa da Costa, João Belisio Bartolomeu de FARIAS, Priscila Dallas Freitas do Nascimento, Elaine Cappellazzo Souto.

Laboratório de Estudo e Pesquisa em Atividade Física Adaptada para pessoas com deficiência - LEPAFA. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil, Email: yago\_pessoa@hotmail.com

**Introdução:** O esporte é um dos conteúdos mais trabalhados por professores de Educação Física Escolar. Porém, o esporte paralímpico não é muito discutido ou praticado, mesmo quando há pessoas com deficiência nas turmas. **Objetivo principal:** Apresentar o relato de experiência dos estudantes do 7º período da disciplina Educação Física Especial, sobre a realização do evento Dia do Esporte Paralímpico, com alunos do ensino fundamental II. **Relato da experiência:** O Dia do Esporte Paralímpico foi realizado com 37 alunos do ensino fundamental II, da Escola Municipal Monteiro da Franca, no ginásio esportivo da UFPB. Divididos em três grupos, os alunos revezavam-se em um circuito composto por três estações: vôlei sentado, bocha e vivências de cadeiras de rodas. Sendo 30 minutos por estação. Os cinco minutos finais de cada estação foram reservados para conversar sobre a vivência. Ao final do evento, foi feito um fechamento unindo todos os grupos para uma grande roda de conversa. Havia dois alunos com deficiência, sendo um com deficiência auditiva e outro, física. O primeiro não teve dificuldades em participar, havendo apenas a necessidade de comunicar-se em LIBRAS. Já segundo precisou de alguns ajustes no vôlei sentado, possibilitando assim sua participação na atividade. Não houveram dificuldades na aplicação do conteúdo proposto. **Resultados e discussão:** Por observação, os estudantes de licenciatura identificaram que a bocha e a vivência em cadeira de rodas foram os que tiveram melhor aceitação. O vôlei sentado recebeu mais opiniões negativas, devido à dificuldade em jogá-lo e também à sua exigência física. **Conclusão:** Mesmo não sendo utilizado pela maioria dos professores, o esporte paralímpico aparenta ter bastante aceitação, surgindo como uma proposta para a inclusão. Sendo assim, os alunos do curso de licenciatura do 7º período conseguiram identificar na prática que o esporte paralímpico é um conteúdo aplicável nas aulas de educação física escolar.

Palavras-chave: esporte paralímpico, inclusão, educação física.

ÁREA

**FUNDAMENTOS HISTÓRICOS,  
FILOSÓFICOS E METODOLÓGICOS DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

## BRINQUEDOS E BRINCADEIRAS DE RUAS: UM RESGATE FOLCLÓRICO COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA NO ENSINO FUNDAMENTAL - I DE UMA ESCOLA PARTICULAR DE CAMPINA GRANDE-PB

Antônio Natércio Cavalcanti de Albuquerque  
colegiopanorama.natercio11@yahoo.com.br

**Introdução:** Desde o nascimento, as crianças são mergulhadas num contexto social. Os adultos que convivem com elas, quando se transformam em parceiros de seus brinquedos e brincadeiras, muitas vezes não se dão conta da importância de cada gesto, de cada palavra, de cada movimento. Alguns desses adultos cantam, transmitem conhecimentos e ensinam brincadeiras. **Objetivo:** Sensibilizar a construção e o uso das brincadeiras e brinquedos populares nesta escola e resgatar a cultura folclórica no uso de brinquedos e brincadeiras em sala de aula. **Metodologia:** O estudo foi desenvolvido em 2013 com quatro turmas; duas do quarto ano e duas do quinto ano do ensino do fundamental no turno vespertino do Colégio Panorama, em três momentos: no primeiro momento, foi feito um levantamento das literaturas específicas do tema trabalhado. No segundo momento, a sensibilização dos alunos em sala de aula. Já no terceiro momento, foi a construção e uso das brincadeiras e brinquedos populares na quadra de esportes da escola. **Resultados e discussão:** Detectou-se que, neste contexto, as atividades desenvolvidas através dos brinquedos e brincadeiras populares, aumentou a participação nas práticas E também transpareceu na voltam para sala de aula menos estressados, por extravasarem suas energias nas atividades lúdicas. **Conclusão:** No brincar, quem comanda a atividade é o educando. Ele “brinca” porque quer “brincar” e não para satisfazer um pedido, ordem ou objetivo do professor/adulto. O papel do “brinquedista” (professor) que está com os educandos é estar atento para dar os limites necessários à segurança deles e também de participar, propor brincadeiras, mas não de impor como, com quem e quando as crianças vão brincar. **Palavras-chaves:** Brinquedos, Brincadeiras, Resgate folclórico.



## EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A OFICINA DE ESPORTE E RECREAÇÃO DO PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO

Kleber Jackson de Sousa Nascimento  
Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ  
kleberjnascimento@gmail.com

Este trabalho é um relato fruto da nossa experiência desenvolvida desde meados de março de 2013, na condição de monitor, da oficina de Esporte e Recreação do Programa Mais Educação. Esta oficina envolve atividades de aprendizagens de cunho cultural, artístico, esportivo e de lazer, voltadas para as escolas públicas definidas em resolução pelo Conselho Deliberativo do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, interligado ao Programa Mais Educação/Segundo Tempo, desenvolvido pela Secretaria de Educação e Cultura do município de João Pessoa-PB. O referido trabalho tem como objetivo analisar as práticas da Educação Física Escolar, tais como os jogos, brincadeiras e esportes coletivos, postos em prática junto os discentes a partir de elementos da cultura corporal dos educandos participantes da oficina na escola municipal em análise. Os conteúdos e metodologias utilizados seguem uma abordagem crítico-superadora, com base na Metodologia do Ensino da Educação Física, enfatizando posturas de respeito, criticidade e relações sociais e humanas entre todos estudantes participantes da oficina em suas diferentes faixas-etárias. As atividades buscam amenizar a forte influência da violência, discriminação social, drogas, insegurança e o medo na comunidade na qual os educandos estão inseridos. Assim, seguindo esta abordagem, englobamos os aspectos cognitivos, afetivos, motores e sociais, levando-os a participar e conhecer os componentes políticos, sociais e culturais do ambiente em que vivem. Portanto, essa experiência se constitui numa oportunidade para os discentes e docente envolvidos na oficina de Esporte e Recreação com vistas a fazer com que mudanças significativas na postura, valores e comportamento sejam efetivadas através das atividades nela desenvolvidas.

**Palavras-chave:** *Educação Física Escolar; Programa Mais Educação; Relato de experiência.*

## PROMOVER A SAÚDE EM ESCOLAS COM ENSINO FUNDAMENTAL I: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE CONSTRUÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO - Vanessa

Lee Ferreira Cavalcante, Marcelle de Oliveira Martins

LEPAFS - DEF/CCS, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
nessal20@hotmail.com

Construir uma atitude positiva sobre praticar atividades físicas (AF) desde a idade escolar parece ser fundamental para estimular a adoção de estilos de vida fisicamente ativos em diferentes idades. Entendendo a escola como importante ambiente social para promover saúde, relata-se a construção de material didático de Educação Física (EF) sobre recomendações de saúde por meio da AF. Com metodologia caracterizada como “ensaio de síntese propositivo”, realizaram-se buscas (agosto/2013 a março/2014) na Biblioteca Virtual em Saúde, sites da Organização Mundial de Saúde, Centers for Disease Control and Prevention, Ministério da Saúde e Secretarias de Educação do Estado da Paraíba e do Município de João Pessoa, focando “atividade física de escolares”, “atitude”, “crianças e adolescentes”, “educação física escolar”, “história em quadrinhos”, “lazer ativo”, livro didático”, “material didático”, “promoção da saúde na escola” e “recomendações para saúde” de forma isolada ou combinada. Após leitura e avaliação interpretativa, destacaram-se as informações mais relevantes de cinco materiais e organizou-se síntese de conteúdos. As informações foram então reformuladas com adaptações na linguagem, formato e idealização da apresentação gráfica, resultando em livro de 103 páginas para o Ensino Fundamental I. Como base para aulas teóricas e práticas sobre os temas “Recomendações para saúde de crianças e adolescentes”; “Lazer ativo” e “Atitude Positiva”, o material inclui textos para o professor, Histórias em Quadrinhos, Cartas Enigmáticas, Jogos dos 7 Erros, Caça-Palavras e Cenas para Colorir. Percebeu-se grande dificuldade para encontrar obras fornecendo informações sobre atuais recomendações para saúde e prática de AF de escolares que possam ser denominadas como material didático, com teoria e atividades práticas para aulas diversas. Fica evidente a necessidade de refletir sobre conteúdos, propostas e formatos dos materiais didáticos de EF, visto que “material didático” muitas vezes é compreendido somente como materiais esportivos ou como livros com compêndio de atividades para compor o plano de aula. Conclui-se que foi criado um livro com 103 páginas, destinado ao Ensino Fundamental I, com os seguintes temas: Recomendações de AF para Crianças e Adolescentes (Capítulo 1); Lazer Ativo (Capítulo 2) e Promoção da Atitude Positiva em Relação à Prática de Atividade Física (Capítulo 3), todos com base teórica (para o professor) e com atividades para serem aplicadas em sala de aula (para os alunos).

**Palavras-chave:** Material Didático, Educação Física, Saúde.

ÁREA

# NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

## INVESTIGAÇÃO DA SUPLEMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Beatriz Borges Pereira<sup>1</sup>, Liziane Cortez de Moura<sup>2</sup>, Sara Carolina Ribeiro Torquato<sup>3</sup>, Carmy Celina Feitosa Castelo Branco<sup>4</sup>, Andreia de Sousa Ferreira<sup>5</sup>, Francélio<sup>5</sup> Pereira Soares da Cunha<sup>6</sup>.

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil,

<sup>2</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

<sup>3</sup>Grupo de pesquisa em saúde coletiva, área saúde do adulto e do idoso, Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí, Brasil.

<sup>4</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

<sup>5</sup>Universidade Estadual do Piauí, Inhumas, Piauí, Brasil.

<sup>6</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

bia\_borges18@hotmail.com.

A preocupação com a qualidade de vida e com padrões estéticos tem aumentado o interesse da população por alimentos mais saudáveis e pela prática de atividade física. A nutrição é fundamental para um bom desempenho em qualquer modalidade esportiva, deve ser balanceada e completa, fornecendo todos os nutrientes necessários ao organismo. Muitos praticantes de atividade física querem atingir os padrões estéticos mais rapidamente, para tal além de fazerem uso de uma alimentação balanceada também utilizam de suplementos. A ingestão de líquidos mantém a hidratação e ajuda a regular a temperatura corporal, evita a desidratação e mantém um adequado volume plasmático, sendo extremamente importante para a manutenção da função cardiovascular e para o rendimento no exercício. Este trabalho busca avaliar o uso de suplementação e a hidratação em praticantes de atividade física. Pesquisa realizada em Picos-PI cidade esta que apresenta temperatura média de 34,5°C. Participaram desse estudo 20 pessoas tendo entre 20 e 32 anos, praticantes de musculação (vespertino), disponíveis para o preenchimento do questionário e coletas das Medidas Antropométricas. Os resultados indicam que 33,3% dos praticantes do sexo masculino usam suplementos variados, enquanto 20% do sexo feminino afirmou usar suplementos naturais e fitoterápicos. Os homens investem mais nos suplementos do que as mulheres, já que o interesse em ganhar massa muscular é maior pelo sexo masculino. Quanto à ingestão hídrica durante o exercício os homens ingerem de 80 ml a 200 ml de água aproximadamente a cada 10 minutos, ao final de cada série de exercício, já no caso das mulheres todas afirmaram ingerem 180 ml a cada 10 minutos. É possível considerar então que houve uma baixa adesão no uso de suplementos pelos participantes e quanto à ingestão hídrica observou-se um consumo satisfatório, pois os mesmos faziam a ingestão de líquidos a cada série repondo as perdas pela sudorese.

**Palavras-chave:** *Suplementos. Exercício. Líquidos.*

## A IMPORTÂNCIA DO ZINCO COMO FATOR DE PROTEÇÃO ANTIOXIDANTE DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

Beatriz Borges Pereira<sup>1</sup>, Sara Carolina Ribeiro Torquato<sup>2</sup>, Liziane Cortez de Moura<sup>3</sup>, Artemizia Francisca Sousa<sup>4</sup>, Allynny Feitosa Rocha<sup>5</sup>, Francélio Pereira Soares da Cunha<sup>6</sup>.

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil,

<sup>2</sup>Grupo de pesquisa em saúde coletiva, área saúde do adulto e do idoso, Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí, Brasil.

<sup>3</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

<sup>4</sup>Grupo de pesquisa em saúde coletiva, área saúde do adulto e do idoso, Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí, Brasil.

<sup>5</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

<sup>6</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Floriano, Piauí, Brasil.

bia\_borges18@hotmail.com.

Durante a atividade física uma série de adaptações fisiológicas é necessária para manter o esforço físico. Tais ajustes requerem um aumento do metabolismo energético, levando como consequência uma elevação das espécies reativas de oxigênio (EROS), podendo ocasionar decréscimo no desempenho do atleta devido à ocorrência de danos tissulares e celulares. Nesse mecanismo, o zinco desempenha papel fundamental, por participar na manutenção da função normal dos antioxidantes endógenos, além de ser um potente estabilizador das membranas celulares. A presente revisão da literatura busca relatar a importância que o zinco tem como fator de proteção antioxidante durante o exercício físico. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em julho de 2014, nas bases de dados SCIELO e LILACS. Foram utilizados os seguintes descritores: “Zinco e atividade física”; “Zinco e antioxidante”, tendo como critérios de inclusão: artigos originais e de revisão, publicados em espanhol, inglês e português, entre os anos 2008 e 2014, resultando em 20 artigos dos quais 8 foram utilizados por melhor abordarem o tema discutido. Práticas de exercício físico ocasiona um aumento da formação de EROS. Isso ocorre principalmente devido ao elevado consumo de oxigênio pelos tecidos alvos para manter a exigência energética neste período. Contudo tais EROS estão associados a uma diminuição do desempenho do atleta por ocasionar um processo de fadiga e lesões musculares após o exercício. Vários estudos vêm mostrando a importância que o zinco tem ao contribuir na redução do estresse oxidativo durante a atividade física. Sua ação provém do fato deste mineral atuar como cofator da superóxido dismutase, enzima participante da defesa antioxidante, ademais, também mantém a estabilidade da membrana ao competir com o grupamento tiol. É possível considerar então que o zinco detém a capacidade de auxiliar na proteção do organismo em exercício contra as ações deletérias dos EROS.

**Palavras- chave:** *Zinco. Exercício. Antioxidante.*

## AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA DE PRATICANTES DE JUMP EM DUAS SESSÕES DE TREINO EM UMA ACADEMA DE TERESINA

Felipe Soares de Olivera <sup>1</sup>, Carla Santana Silva dos Santos<sup>1</sup>, Vania Silva Macedo Orsano<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física, Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>2</sup> Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil.

fes.oliveiras@gmail.com

**Introdução:** Em uma aula de Jump, líquidos e eletrólitos são perdidos pelo suor e isso pode ocasionar algumas consequências: redução do desempenho, sobrecarga do sistema cardiovascular, aumento da temperatura corporal e choque térmico. **Objetivo:** Verificar a perda hídrica de praticantes de Jump durante duas sessões de treino. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 10 indivíduos de ambos os sexos praticantes de Jump, com idade de  $35,3 \pm 11,0$  anos, massa corporal (MC) de  $69,1 \pm 13,1$ kg, e estatura de  $1,58 \pm 0,1$ m. No dia do primeiro teste, eles não ingeriram água durante o treino. Já no segundo, ingeriram 500ml de água duas horas antes, durante tomaram 150ml em intervalos de 20min, e no final ingeriram 150ml. O intervalo entre cada sessão foi de 48 horas. **Resultados e Discussão:** Na primeira sessão, a média da MC pré-treino foi de  $69,1 \pm 13,1$ kg, e o do pós-treino  $68,4 \pm 13,2$ kg. A perda de MC foi em média  $700 \pm 300$ g, e a taxa de sudorese  $11,2 \pm 5,8$ ml/min. Já na segunda, a MC pré-treino foi de  $67,0 \pm 12,4$ kg, e o do pós-treino  $66,8 \pm 12,4$ kg. A perda de MC foi em média  $200 \pm 200$ g, e a taxa de sudorese  $2,6 \pm 3,8$ ml/min. Mesmo sendo feita a reposição líquida houve uma perda da MC. Isso ocorreu porque as recomendações generalizadas a respeito da quantidade de bebida necessária para repor as perdas de suor durante o exercício são de valor limitado, pois a transpiração varia entre os indivíduos como função da intensidade, duração do exercício e da temperatura. **Conclusão:** A ingestão de água antes, durante e após o exercício previne a perda hídrica, mantendo um nível adequado de hidratação, importante para um bom desempenho e funcionamento adequado do sistema cardiovascular.

**Palavras-Chave:** Perda Hídrica, Hidratação, Jump.

## PREVALÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS DE TERESINA – PI

Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior, Gustavo Sousa Evangelista, Karen Cellina Cavalcante de Sousa, Vilton Emanuel Lopes, Ana Karoline da Silva Brito, Marcos Antônio Pereira dos Santos.

Universidade Federal do Piauí, Teresina, Brasil.  
marcosedfisio@gmail.com

**Introdução:** O número de adeptos a atividade física vem crescendo bastante nos últimos anos. Para que possam melhorar seu desempenho, muitos praticantes de atividades físicas às vezes acabam fazendo uso de suplementos alimentares. **Objetivo:** Analisar a prevalência do uso de suplementos alimentares por corredores de rua recreacionais. **Metodologia:** Participaram 41 corredores de rua recreacionais, com faixa etária predominante de 18 a 29 anos (67%), índice de massa corporal (IMC) de  $25,4 \pm 3,88 \text{ kg/m}^2$ , sendo 21 homens (51%) e 20 mulheres (49%), preencheram um formulário contendo perguntas sobre dados pessoais, histórico da prática de corrida, se faz o uso de algum recurso para melhorar o desempenho físico. Os dados foram analisados pelo programa PASW Statistics 18, onde foi analisada a frequência do uso dessas substâncias. **Resultados e discussão:** Dentre os indivíduos entrevistados, (72%) treinavam de 0 a 12 meses, A maioria dos corredores não faz uso de suplemento (76%). Dentre os que utilizam suplementos (71%) utilizam mais de um suplemento, os suplementos mais citados foram o Whey protein e o BCAA, (7%) recebeu a indicação de um nutricionista, (9,3%) fizeram algum exame clínico para verificar a necessidade do uso de suplemento. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos pode se dizer que a prevalência do uso de suplementos alimentares em corredores foi baixa. **Palavras-Chave:** corrida; suplementos; recreacionais.

## AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA E DO NÍVEL DE CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO EM IDOSOS PRATICANTES DE CAPOTERAPIA

Rayane Carvalho de Moura, Jéssica Moraes de Araújo, Adilene de Sousa Cruz, Emanuelle Ribeiro Pessoa, Jovita Rodrigues de Sousa, Raquel Cristina de Sousa Lima Landim

Núcleo de Nutrição, *Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí, Brasil*  
rayane\_cm@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** Capoterapia é uma adaptação e utilização da capoeira como exercício físico, possui natureza eclética com características motoras, lúdicas e cognitivas. A realização de qualquer atividade física requer uma hidratação, pois a perda de líquidos sem a reposição adequada pode trazer sérias conseqüências à saúde. **OBJETIVO:** Avaliar o percentual de perda hídrica e o nível de conhecimento sobre hidratação em praticantes de capoterapia. **METODOLOGIA:** 10 idosos, acima de 60 anos e de ambos os sexos, praticantes de capoterapia na cidade de Picos-PI, voluntariamente aceitaram participar da pesquisa. A coleta de dados foi realizada em apenas uma sessão da atividade e teve duração de duas horas. Os participantes foram pesados antes e após a capoterapia e aplicou-se um questionário padronizado com 11 perguntas objetivas, referentes aos conhecimentos e à prática de hidratação. Para análise estatística utilizou-se a distribuição percentual obtida em cada resposta. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Houve variação da perda peso, porém todos ficaram classificados como eu-hidratados. Com relação ao costume de hidratação, 80% nunca se hidratam durante a prática de capoterapia. Quanto ao costume de se hidratar, 60% se hidratam depois da capoterapia. Com relação à preocupação com o tipo de hidratação, 60% não se preocupam, e dos que se preocupam, 10% consomem refrigerante após a capoterapia. Dos entrevistados, 60% têm uma preocupação maior de se hidratar no verão; 60% afirmaram não sentir nada durante a capoterapia; 40% acham que deveriam beber 2 litros de água; 30% nunca receberam orientação sobre qual a melhor maneira de se hidratar, e dentre os que receberam 80% foi feita por médicos e 14,3% foi feita por fisioterapeutas. **CONCLUSÃO:** É importante conhecer a prática de hidratação de praticantes de capoterapia e assim orientá-los adequadamente sobre o consumo de líquidos a fim de evitar danos à saúde dos mesmos.

**Palavras-chave:** capoterapia, hidratação, atividade física



ÁREA

**RECREAÇÃO, LAZER  
E ATIVIDADE FÍSICA**

## AVALIAÇÃO DA LATERALIDADE EM CRIANÇAS PARTICIPANTES DAS BRINCADEIRAS POPULARES DO SESC GRAVATÁ

Eugivana de Farias Leite; Luana Jesus de Almeida da Costa; Josenaldo Lopes Dias

Universidade Federal da Paraíba – UFPB, João Pessoa-PB, Brasil.  
euginha@hotmail.com

O desenvolvimento motor é um processo contínuo que ocorre desde a concepção do indivíduo até sua morte. É durante a infância que o DM é caracterizado por uma ampla aquisição de habilidades motoras, possibilitando a criança um melhor domínio do seu corpo em diferentes posturas, locomoção em ambientes diferenciados e interação com objetos. O estudo visa investigar o desenvolvimento da lateralidade em crianças participantes das brincadeiras populares realizadas no SESC-Gravatá. Foi realizado um estudo observacional de campo, do tipo transversal e descritivo com abordagem quanti-qualitativa. Levou-se em consideração na análise o gênero, a idade e parâmetros relativos à lateralidade (pé, mão, olho). Foram realizadas três brincadeiras populares (chute ao gol, boliche e acertando a cesta) para avaliar a lateralidade da amostra. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, através do Programa *Statistical Package for Social Sciences versão 20.0*. Participaram deste estudo 47 crianças, a idade variou entre 05 e 12 anos ( $9,6 \text{ anos} \pm 1,2$ ) e 59,57% correspondiam ao sexo masculino. A distribuição de frequência mostrou que a maior parte da amostra estava inserida no intervalo dos 8 aos 10 anos (85%). Em relação à lateralidade dos membros superiores a amostra foi caracterizada como predominantemente destra (91%). Quanto à lateralidade dos membros inferiores 85% dos participantes avaliados eram destros e na variável lateralidade dos olhos observou-se predominância ocular direita (55%). Quanto à prevalência da lateralidade 51% da amostra apresentou lateralidade cruzada. Estudos realizados com crianças na mesma faixa etária também verificaram o predomínio da lateralidade “cruzada”. Pode-se concluir que na amostra avaliada, houve uma prevalência da lateralidade cruzada. Contudo, novos estudos devem ser realizados associando a variável lateralidade às variáveis leitura e escrita para se ter um panorama completo desta lateralidade.

**Palavras-chave:** lateralidade, desenvolvimento motor, brincadeira.

## A FORMA DE FAZER RECREAÇÃO NO SESC GRAVATA

Gildo Ferreira, Janyere Raissa, Tatiane Gomes, Renata Gomes  
SESC, João Pessoa, Paraíba, Brasil.  
gildojunior\_@hotmail.com

As pessoas vêm em busca de ocupação do seu tempo livre que é cada vez mais raro acontecer na vida que levamos hoje. Com a necessidade de suprir esse espaço ocioso o lazer e a recreação surgiram. A recreação é levada aos públicos por agentes chamados recreadores, eles buscam sempre atividades e formas que levem a quem esteja participando a satisfação em estar fazendo aquilo. No Brasil, as empresas SESC (comercio) e SESI (indústria), se destacaram com as propostas de “lazer e Recreação”, com isso levando aos seus usuários ações e locais para que isso ocorra. Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar como são realizadas as atividades de recreação nos finais de semana no SESC GRAVATA. A equipe de Recreação da Unidade do SESC GRAVATA no ano de 2013 desenvolveu atividades lúdicas e esportivas, visando socializar os usuários do local, durante os finais de semanas eram feitas recreações, divididas em recreações aquáticas, brincadeiras populares, atividades de entretenimento e recreações esportivas. Durante o ano de 2013 várias datas comemorativas foram lembradas pelo nosso setor como programações especiais como dias das mães, dos pais, dias das crianças e dia dos comerciários. A equipe de recreadores do SESC GRAVATA avaliou de forma positiva as atividades recreativas que foram realizadas, o setor de recreação sempre realizava atividades que englobasse todas as faixas etárias, tendo sempre a resposta satisfatória do publico com as atividades que foram propostas por nós, as atividades de entretenimento sempre eram as mais participativas dos finais semanas. Foi possível concluir que o desenvolvimento das atividades foi satisfatório, atingindo os pressupostos descritos pelo SESC nas suas ações de lazer e recreação.

**Palavras chave:** Recreação, lúdicas, entretenimento.

## SLACKLINE COMO OPÇÃO DE LAZER EM JOÃO PESSOA

Priscila Dallas Freitas do Nascimento, Yago Pessoa da Costa, João Belisio Bartolomeu de Farias

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
priscila\_dallas\_@hotmail.com

**Introdução:** *As atividades não obrigatórias realizadas no tempo livre são consideradas lazer. O slackline significa linha frouxa ou linha folgada (slack = frouxidão, folga; line = linha). Sobre uma fita plana, amarrada a dois pontos fixos, é possível permanecer em cima da mesma, passar de um lado a outro ou realizar várias manobras e saltos. O mesmo é considerado um esporte radical.* **Objetivo:** *O objetivo deste estudo foi investigar a aceitação do slackline como opção de lazer.* **Materiais e Métodos:** *Trata-se de um estudo misto de caráter descritivo. Foi ofertado o slackline em um clube. A amostra foi composta por 66 pessoas (sendo 38 do sexo feminino) com média de idade de 16 anos ( $\pm 12$ ), das quais 39 já conheciam o slackline. As pessoas que ainda não o conheciam foram instruídas durante 5 minutos com técnicas básicas. Após o término da experimentação do implemento, solicitou-se responder um questionário com questões fechadas e abertas. Utilizou-se do software Microsoft Excel® 2013 para a análise dos dados.* **Resultados e Discussão:** *Das pessoas que não o conheciam, 70% teve curiosidade. Ao experimentar, 51% sentiu medo ou desequilíbrio e 24,2%, liberdade. Em relação às exigências do esporte, 43,9% afirmou que o esporte exigiu mais equilíbrio e 40,9%, mais concentração correspondendo ao que se espera com o esporte. Dos que não conheciam, todos gostaram da experiência e 98,48% consideraram-no como opção de lazer. 75,8% dos participantes tinha menos de 16 anos de idade, demonstrando mais interesse pelos jovens. A maioria das pessoas considerou o esporte bom e/ou diferente. Não houveram relatos negativos.* **Conclusão:** *O slackline teve bastante aceitação do público como forma de lazer. A praticidade na montagem do equipamento facilita sua utilização em clubes, praias e outros locais. Por se tratar de um esporte radical não convencional, prático e diferente, atraem muitos participantes para sua execução, principalmente, os mais jovens.* **Palavras-chave:** *Slackline, lazer, esporte radical.*

ÁREA  
**TREINAMENTO ESPORTIVO**

## ESCOLINHA ESPORTIVA DE BADMINTON NO JOÃO MACHADO COLÉGIO E CURSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM NOVO ESPORTE NA ESCOLA

Giselly dos Santos Holanda

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil.  
giselly\_holanda13@hotmail.com

**Introdução:** O esporte apresenta-se como importante aliado no processo de formação e desenvolvimento dos escolares proporcionando-lhes benefícios como socialização, respeito, aprendizagem, manutenção da saúde. Conforme o Manual de professores da Federação Mundial de Badminton (2011), este é esporte ideal para ser ensinado nas escolas, porque é seguro e de baixo impacto para as crianças; desenvolve habilidades físicas fundamentais; escolares de todos os níveis técnico-tático podem ter sucesso no esporte; meninos e meninas podem treinar e competir juntos oficialmente. Além disso, o Badminton é acessível para pessoas com deficiência. **Objetivo:** Descrever a experiência da introdução de um novo esporte na escola (Badminton), por meio de uma escolinha esportiva. **Relato da experiência:** No João Machado Colégio e Curso as escolinhas esportivas ocorrem a cada semestre com duração de três meses. A escolinha de Badminton começou no segundo semestre de 2013 e continuou no início de 2014, ocorrendo duas vezes por semana com uma hora de duração. Foram abordados os seguintes conteúdos: História do esporte; Familiarização com os materiais (peteca e raquete); Fundamentos básicos (empunhadura, posições e deslocamentos na quadra, serviço, 02 golpes – clear e lob) e regras básicas. Os alunos participantes da escolinha são do 4º, 5º e 6º ano do ensino fundamental. **Resultados e discussão:** A iniciação ao Badminton oportunizou a vivência e aprendizado de um grande repertório perceptivo-motor, visto que neste esporte se realizam movimentos tais como correr, saltar, rebater, agachar, girar e esquivar, nesse sentido, os escolares já são capazes de realizar alguns fundamentos do esporte, bem como realizar mini-jogos com regras adaptadas. **Conclusão:** A utilização do Badminton como aspecto da cultura corporal e promotor da saúde parece ser viável e interessante para o professor de educação física escolar, muito embora a efetivação da introdução de um esporte pouco conhecido sofra influências da cultura local esportiva do ambiente.

**Palavras-chave:** Escolares. Badminton. Educação Física.

## O BADMINTON NA ESCOLA: PROPOSTA DE MATERIAL DIDÁTICO PARA A INICIAÇÃO DO ESPORTE NO ENSINO FUNDAMENTAL

Giselly dos Santos Holanda, Marcelle de Oliveira Martins.  
Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde – DEF/CCS/UFPB,  
Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil.  
giselly\_holanda13@hotmail.com

**Introdução:** *A escola parece ser um ambiente oportuno para que professores iniciem a prática do Badminton, porém um problema enfrentado pelo professor é a escassez de material didático para iniciação de esportes pouco tradicionais.* **Objetivo:** *Criar material didático que possa subsidiar a iniciação ao Badminton no ensino fundamental.* **Metodologia:** *É uma pesquisa analítica, do tipo “ensaio de síntese propositivo” com pesquisa de revisão bibliográfica e criação e desenvolvimento do material didático. A pesquisa de revisão deu-se para construir o universo conceitual, realizando-se buscas a partir dos termos “badminton”, “material didático”, “ensino”, “livro”, “cartilha” e “manual”, de forma isolada ou combinada no período de março a agosto de 2013, em ambiente *on-line*, incluindo sites das Federações e Confederações de *Badminton*.* **Resultados e Discussão:** *Percebeu-se que há um número considerável de materiais didáticos de *Badminton* (22 obras), porém nem todos abordando este esporte como conteúdo de ensino para escolares. Na etapa de criação e desenvolvimento do material didático, as informações obtidas foram reformuladas em sua linguagem e agrupadas para constituir dois livros (do professor e do escolar) abordando: Histórico do *Badminton*; Regulamentação; Características do esporte; Processos pedagógicos; Materiais e jogos educativos. No livro dos escolares, propõem-se desenhos e jogos educativos sobre aspectos diversos do *Badminton*, para estes manusearem e interagirem com os conteúdos.* **Conclusão:** *Os dois livros criados são entendidos como produto ou resultado da presente pesquisa e têm a intenção de contribuir para a inserção deste esporte nas escolas de forma clara, simples e que aproxime ainda mais o professor de educação física e seus alunos, e estes do conteúdo de ensino. Os livros são direcionados para a iniciação do *Badminton* no 5º ano do ensino fundamental, no entanto, a sugestão da faixa etária não é algo definitivo, podendo, o professor, utilizar atividades do livro para outras idades se achar adequado.*

**Palavras-chave:** *Badminton. Educação Física escolar. Material didático.*