

Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde

Editores Chefe

Jeffer Eidi Sasaki

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Brasil

Priscila Nakamura

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Sul Minas Gerais, Brasil

Editores Associados

Adriano Ferreira Akira Hino

Universidade Pontifícia Católica do Paraná,
Brasil

Antonio Stabelini Neto

Universidade Estadual do Norte do Paraná,
Jacarezinho, Paraná, Brasil

Atila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Camila Bosquiero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Uberaba, Minas Gerais, Brasil

Christianne de Faria Coelho

Ravagnani

Universidade Federal de Mato Grosso do
Sul, Brasil

Claudia Regina Cavaglieri

Universidade Estadual de Campinas,
Campinas, São Paulo, Brasil

Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do
Norte, Brasil

Emerson Sebastião

Northern Illinois University, DeKalb,
Illinois, Estados Unidos

Gregore Iven Mielke

The University of Queensland, Brisbane,
Australia

Marcelo Romanzini

Universidade Estadual de Londrina, Brasil

Marilia Velardi

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Mateus Rossato

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Paulo Henrique de Araújo Guerra

Universidade Federal da Fronteira Sul,
Chapecó, Santa Catarina, Brasil

Sofia Wolker Manta

Universidade Federal de Santa Catarina,
Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

Universidade Federal do Amazonas,
Parintins, Amazonas, Brasil

Valter Cordeiro Barbosa Filho

Instituto Federal do Ceará, Brasil

Editores Assistentes

Alcides Prazeres Filho

Sociedade Brasileira de Atividade Física e
Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Eduarda Cristina da Costa Silva

Sociedade Brasileira de Atividade Física e
Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Elusa Santina Antunes de Oliveira

Sociedade Brasileira de Atividade Física e
Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Missão

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde (RBAFS) é o periódico oficial da Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde, de acesso aberto (open access), de avaliação por pares, fluxo contínuo e de caráter multidisciplinar. A missão da RBAFS é de disseminar o conteúdo científico de caráter teórico, empírico e educacional para contribuir no avanço da área de atividade física e saúde. A RBAFS aceita manuscritos nos seguintes idiomas: português, espanhol e inglês.

Expediente

Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde / Brazilian Journal of Physical Activity and Health
Universidade Federal de Santa Catarina -
Campus Universitário Reitor João David
Ferreira Lima - Centro de Desportos,
Prédio administrativo - sala 200 - 2º piso
- Bairro Trindade, Florianópolis, Santa
Catarina, CEP 88040-900
<http://rbafs.org.br>
Email: rbafs@sbafs.org.br

Publicação

A RBAFS adota o sistema de publicação

continuada (*rolling pass*), tornando a publicação do artigo mais rápida, tendo em vista que não depende de outros artigos para fechamento de um número (fascículo).

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde é indexada por:

- LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
- LATINDEX - Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
- Google Scholar
- DOAJ - Directory of Open Access Journals
- REDIB - Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico
- CEV – Centro Virtual Esportivo

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS)

Diretoria Executiva

Maria Cecília Marinho Tenório

Universidade Federal Rural de Pernambuco
Presidenta

Roseanne Autran

Universidade Federal do Amazonas
Vice-Presidenta

Clarice Maria de Lucena Martins

Universidade Federal da Paraíba
1º Secretária

Ciro Romelio Rodriguez Añez

Universidade Tecnológica Federal do Paraná
2º Secretário

Júlio Brugnara Mello

Faculdade SOGIPA de Educação Física
1º Tesoureiro

Rogério César Fermino

Universidade Tecnológica Federal do Paraná
2º Tesoureiro



**CONGRESSO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**
DO IFSULDEMINAS - CAMPUS MUZAMBINHO



**CONGRESSO
INTERNACIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**
DO IFSULDEMINAS - CAMPUS MUZAMBINHO

Anais do evento científico
7º Congresso de Educação Física IFSULDEMINAS e
2º Congresso Internacional de Educação Física do
IFSULDEMINAS
14 e 16 de junho de 2023.

**COMISSÃO
ORGANIZADORA**
Wonder Passoni Higino
Presidente

COMISSÃO CIENTÍFICA
Arnaldo Sifuentes Leitão
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Autran José da Silva Júnior
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Maria Gracinda dos Santos Alves
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Rafael Castro Kocian
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Marcelo Monteiro de Moraes
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Ricardo Aparecido Avelino
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

**COMISSÃO DE
CONFRATERNIZAÇÃO,
COFFEE BREAKS E
APRESENTAÇÕES
ARTÍSTICAS**
Felipe de Souza Silva
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho
Ligia Lopes Rueda Kocian
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

**COMISSÃO DE FINANÇAS
E TESOURARIA**
Marcos Roberto So
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Wonder Passoni Higino
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

**COMISSÃO DE
HOSPEDAGEM E
ALIMENTAÇÃO**
Lia Polegato Castelan
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Mateus Camargo Pereira
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

**COMISSÃO
INFRAESTRUTURA E
LOGÍSTICA**
Denis Bueno da Silva
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Wagner Zeferino de Freitas
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

**COMISSÃO DE
SECRETARIA E
MARKETING**
Januária Andréa Souza Rezende
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Priscila Missaki Nakamura
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Empresa Júnior Agita Júnior
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

**MEMBROS COMISSÃO
CIENTÍFICA**
Priscila Missaki Nakamura
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Wonder Passoni Higino
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

José Jonas de Oliveira
Centro Universitário de Itajubá -
FEPI

Yan Figueiredo Foresti
USP-Ribeirão Preto

Autran José da Silva Júnior
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Carolina Gabriela Reis Barbosa
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Inaian Pignatti Teixeira
UEMG-Passos

Januária Andréa Souza Rezende
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Lia Polegato Castelan
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Ligia Lopes Rueda Kocian
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Rafael Castro Kocian
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Wagner Zeferino de Freitas
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Arnaldo Sifuentes Leitão
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Mateus Camargo Pereira
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Marcos Roberto So
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Felipe de Souza Silva
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Fagner José Passos
Prefeitura Municipal de Monte
Belo

Marcelo Monteiro de Moraes
IFSULDEMINAS-Campus
Muzambinho

Oswaldo Tadeu da Silva Junior
Educação Física do Centro
Universitário Católico Auxilium
Lins

Bruno Assis de Oliveira
Prefeitura Municipal de São Paulo

Fabricao Boscolo Del Vecchio
Universidade Federal de Pelotas

Gilson Santos Rodrigues
Unicamp

Debora Gambary Freire Batagini
UNESP- Bauru

PALESTRANTES

Antonio José Rodrigues Ferreira
Bruno Assis de Oliveira
Carlos Alexandre Molina Noccioli
Cássia Damiani
Cristina Lúcia Janini Lopes
Fabricao Boscolo Del Vecchio
Fagner José Passos

Felipe Quintão de Almeida
Fernanda Gabriela de Rezende
Casagrande
Gilson Santos Rodrigues
João Paulo Moreira de Brito
Maurício Roberto da Silva
Reginaldo Filho
Rubens Antônio Gurgel
Rubens Venditti Filho
Tatiana de Carvalho Duarte
Vilmar Baldissera
Griselda Amuchástegui
Ricardo Souza de Carvalho
Edwin Alexander Canon Buitrago

PROMOÇÃO



APOIO



**PREFEITURA
DE MUZAMBINHO**
ADMINISTRAÇÃO 2021-2024

ATIVA FISIOPILATES
Natália R. Zoboli
CREFITO 34.204



FATO OU FAKE: desafios para a Educação Física



AUTORES

Wonder Passoni Higino¹
Priscila Missaki Nakamura¹
Ligia Lopes Rueda Kocian¹

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil.

Entre os dias 14 e 16 de junho de 2023, ocorreu o 7º Congresso de Educação Física do IFSULDEMINAS e 2º Congresso Internacional de Educação Física do IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho, com o tema FATO ou FAKE: desafios para a Educação Física. O tema foi escolhido devido a grande quantidade de informações falsas que as mídias sociais propagam e enfraquece o conhecimento científico para a comunidade geral e acadêmica.

Dessa forma, o objetivo do presente evento foi apresentar, discutir e debater a formação e construção do conhecimento científico e tecnológico na área de Educação Física e os seus desafios relacionados a sua aplicação e utilização na intervenção profissional em nível nacional e internacional.

O evento foi promovido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho, em parceria com a Empresa Júnior Agita Júnior e patrocínio do comércio regional e da prefeitura da cidade de Muzambinho.

O evento contou com a participação de 200 congressistas, sendo em sua grande maioria da região Sudeste de Minas Gerais, que tiveram a oportunidade de submeter trabalhos científicos (resumos), dos quais, 89 foram aprovados e apresentados no evento no formato de pôster e oral, compondo este suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde- RBAFS.



Sumário

- 1 Ginástica para todos na desmistificação de estigmas acerca da menstruação
Maria Luiza de Aguiar, Carolina Gabriela Reis Barbosa
 - 2 A prática da ginástica para todos em grupo de idosos: percepções dos praticantes
Naylla da Silva Calori, Carolina Gabriela Reis Barbosa
 - 3 Associação entre a covid longa e os componentes do SARC-F em pacientes atendidos em um ambulatório multiprofissional
Matheus Martins Moreira, Júlia Cunha Santos Oliveira, Victor Felipe de Assis, Nathalia Lustosa Ferreira Silvestrini, Camila Bosquiero Papini, Valter Paulo Neves Miranda
 - 4 Esportivização dos jogos eletrônicos é a virtualização do esporte? Reflexões sobre mídia, novas tecnologias e educação física
Marina Hatoum Lincoln do Amaral, Rômulo Dantas Alves, Magali Cristina Rodrigues Lameira, Ana Júlia Zambrini de Miranda, Júlio Wilson dos Santos, Rubens Venditti Júnior
 - 5 Expressão, criação e corporeidade: dilemas e possibilidades transdisciplinares entre educação física e arte
Hellyas Junio Campos Mariano, Jean Rodrigues de Souza, Emerson Fernandes Pereira, Marcos Roberto So
 - 6 Identidade profissional do professor de educação física atuante no ensino médio na região norte de um município do Pará
Sérgio Eduardo Nassar, Márcio Pioli, Carla Pereira Dibbern, Paula Caroline Pepa Oliveira, Cristiane Magalhães Pioli
 - 7 Jogos e brincadeiras de matriz africana e indígena na educação física escolar: sistematizando uma pedagogia decolonial
Marcos Aurélio Guidetti de Moraes, Daniel Teixeira Maldonado
 - 8 Onde se corre, também se pedala?
Inaian Pignatti Teixeira
 - 9 Uma proposta pedagógica com a temática práticas corporais de aventura referenciada na pedagogia histórico-crítica
Fernanda Gabriela de Rezende Casagrande, Mateus Camargo Pereira
 - 10 Comportamento da glicemia pré e pós treinamento concorrente em diabéticos tipos 2
Sabrina Caixeta Rodrigues, Mateus Eduardo de Almeida Domingos, Lucas Donizetti Martins, Victória Elsesser Duarte Ferreira, Autran José da Silva Júnior, Elisângela Silva
 - 11 A importância das atividades culturais no processo de ensino-aprendizagem de um estudante de graduação em educação física
Lucca Maneschy de Oliveira Barreira, Lígia Lopes Rueda Kocian
 - 12 Ginástica rítmica escolar: propostas pedagógicas por meio de mídias digitais nas aulas de educação física
Miguel José Nunes Borges de Sousa, Divina Isabel de Souza, Lígia Lopes Rueda Kocian
 - 13 Influência do horário do dia sobre a percepção subjetiva de esforço relatada durante uma partida simulada de futebol
Rafael Ribeiro da Silva, Wonder Passoni Higino
 - 14 “Refletir” para se permitir “sentir”: um caso estudantil de dificuldade de contato corporal pós-pandemia
Iago Cesar Pizza Lino, Fabrícia de Cássia Tranches Ender, Lucas Ferreira, Emerson Fernandes Pereira, Marcos Roberto So
 - 15 Corpo (re)significado
Vitor Meira Providente, Ieda Mayumi Sabino Kawashita
 - 16 Xadrez nas aulas de educação física
Vinicius Silva dos Santos, Mateus Camargo Pereira, Rodolfo Humberto Calore Neto
 - 17 A eficácia da *inbody-720* na identificação de edema muscular após a realização de um exercício de força
Maria Luiza de Aguiar, Rafael Caleb Domingues da Silva, Luís Otávio de Souza Vieira, Lucas Donizetti Martins, Lucas Henrique Gonçalves de Brito, Wonder Passoni Higino
 - 18 A exposição a hipóxia altera a capacidade anaeróbia determinada por um único esforço supramáximo?
Yan Figueiredo Foresti, Wonder Passoni Higino, Carlos Dellavechia de Carvalho, Guilherme Henrique Esequiel, Gabriel Peinado Costa, Marcelo Papoti
 - 19 Ciência de dados e educação física: business intelligence aplicado à Rede Federal de Educação Profissional e à Educação Física
Lucas de Carvalho Guesse, Cristiano Meiga Belem
 - 20 Estágio supervisionado em atividade física para pessoas com deficiência: conhecimento e preparação dos estudantes e profissionais de educação física no atendimento inclusivo
Ana Júlia Zambrini de Miranda, Débora Gambary Freire, Marina Hatoum Lincoln do Amaral, Osvaldo Tadeu da Silva Júnior, Rubens Venditti Júnior
 - 21 Infraestrutura esportiva na Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (Rede Federal)
Sandro dos Santos Ferreira, Cristiano Meiga Belem, Lucas de Carvalho Guesse, Mauro Sérgio da Silva, Gustavo Schneider de Camargo
 - 22 Narrativas de si que desvelam uma pesquisa-formação em educação física escolar
Simone Patricia Tognon da Silva, Samara MouraBarreto
 - 23 Os “clássicos” e a educação física: um debate a luz da pedagogia histórico-crítica e o materialismo cultural
Gustavo de Mello Garcez
 - 24 Ressignificando o funk nas aulas de dança: discutindo preconceitos e construindo significados
Fernanda Cristina Vieira
-

- 25 Impacto do início da vida na universidade na composição corporal e os níveis de atividade física entre os alunos do primeiro período da universidade de cundinamarca Extensãosoacha
Elia Patricia Cuéllar Carvajal, Dilan Benavides Rodríguez, Brandon Benavides Rodríguez, Johan Felipe Calderón Peña
- 26 A importância da mastigação após a cirurgia bariátrica e sua relação com a saúde
Carla Pereira Dibbern Márcio Pioli
- 27 A prática pedagógica de ginástica para todos em esportes coletivos
Samuel Ferreira Pereira, Carolina Gabriela Reis Barbosa
- 28 Efeito da fadiga mental na precisão de passes no futsal
Lucas Donizetti Martins, Lucas Henrique Gonçalves de Brito, Luís Otávio de Souza Vieira, Leonardo Souza Villela, Rafael Caleb Domingues da Silva, Peterson Cauã de Faria
- 29 Efeito do destreinamento de curto prazo no equilíbrio de idosas ativas
Thalles Andrade Marques Pereira, Mauro Gonçalves
- 30 Experiências profissionais na área de atividades rítmicas inclusivas para pessoas com deficiência: possibilidades da extensão universitária na UNESP Bauru/SP
Marina Hatoum Lincoln do Amaral, Ana Júlia Zambrini de Miranda, Débora Gambary Freire, Osvaldo Tadeu da Silva Júnior, Gabriele Maria da Silva, Rubens Venditti Júnior
- 31 Incidência da síndrome de burnout em estudantes universitários do curso de educação física da UNESP-Bauru
Ana Júlia Zambrini de Miranda, Valquiria da Silva Pereira, Rubens Venditti Júnior, Marina Hatoum Lincoln do Amaral, Débora Gambary Freire, Osvaldo Tadeu da Silva Júnior
- 32 O papel da disciplina educação física na visão de gestores de escolas particulares de um município no Pará
Sergio Eduardo Nassar Isadora, Carolina Monteiro Santos, Márcio Pioli Cristiane Magalhães Pioli, Thiago Bernardo da Silva Assis
- 33 A garantia do esporte e lazer para usuários do centro dia da apae de muzambinho-mg por meio do projeto de extensão de iniciação esportiva a partir da bocha adaptada
Isabela Lambardozzi Garcia, Lia Polegato Castelan
- 34 A importância do pibi na iniciação à docência: a perspectiva dos bolsistas de Educação Física
Ana Clara Rezende, Maria Laura Michelin Alves, Jacquelyne dos Santos da Silva, Arnaldo Sifuentes Pinheiro Leitão
- 35 Educação física e formação docente: os currículos e as identidades de seus sujeitos
Lucas Barbosa Resende, Daniel Teixeira Maldonado
- 36 Incluir e sentir-se incluído - relato de experiência
Pablo Henrique do Nascimento
- 37 A mobilidade em função da bocha adaptada
Ana Carolina Figueiredo Leopoldino, Lia Polegato Castelan
- 38 Jogos da escola: uma proposta crítico superadora
Gustavo de Mello Garcez
- 39 A utilização da recuperação em hipóxia após esforço até exaustão: efeitos sobre a carga de treino e doses de hipóxia
Germano Marcolino Putti, Felipe Alves Ribeiro, Carlos Dellavechia de Carvalho, Yan Figueiredo Foresti, Danilo Rodrigues Bertuzzi, Marcelo Papoti
- 40 Jogos dos institutos federais: espaço de formação humana e profissional
Jacquelyne dos Santos da Silva, Mateus Camargo Pereira
- 41 A utilização de hortas comunitárias como uma ação promotora de saúde no ensino infantil: revisão de literatura
Salette de Cássia Pereira de Carvalho, Fagner José Passos, Priscila Missaki Nakamura
- 42 Metodologia do reforço positivo na educação física como método de avaliação
Fabricia de Cassia Tranches, Mateus Camargo Pereira, Rodolfo Humberto Calore Neto
- 43 Agita júnior: um trabalho de avaliação física em Caconde-SP
Stephanny Gonçalves Codignole, Letícia Trindade de Podestá, Tiffany Luiz de Oliveira, Priscila Missaki Nakamura
- 44 Nível de dor muscular de início tardio após uma sessão de sprint interval training: efeito do tipo de pausa entre estímulos
Otávio Augusto Maçais Pereira, João Marcelo de Almeida Remédio, Wonder Passoni Higino
- 45 Aplicação da teoria do modelo psicobiológico da fadiga na determinação de 1RM na musculação
Giovanna Taver, Gabrielle Garcia Pimenta de Abreu, Naylla da Silva Callori, Lucas Donizetti Martins, Lucas Henrique Gonçalves de Brito, Wonder Passoni Higino
- 46 O Edublog como dispositivo de formação e divulgação científica na educação física escolar
Isadora Carolina Monteiro Santos, Arnaldo Sifuentes Leitão, Mateus Camargo Pereira
- 47 Associação entre as diferentes intervenções de promoção de atividade física com o estágio de prontidão para a prática de atividade física e a percepção de saúde de usuários do SUS
Mariana Luíza de Lima, Letícia Aparecida Calderão Spósito, Eduardo Kokubun
- 48 O impacto da vivência de esportes em crianças portadoras do espectro autista
Felipe Rebelo Costa Santos
- 49 Atividade física e alimentação saudável no ensino médio: promovendo o conhecimento de dentro para fora dos muros escolares
Maria Cecília Pereira Mendes Oliveira, Davi José da Silva Ramos, Suellen dos Santos Mario, Iago Cesar Pizza Lino, Lígia Lopes Rueda Kocian
-

- 50** Parkour da escola: a construção de materiais didáticos digitais nas aulas de Educação Física
Liliane Aparecida de Freitas, Mariana Lucia de Souza, Rafael Silva Abreu, Winderson Mateus da Silva, Maria Cecília Mendes Pereira de Oliveira, Arnaldo Sifuentes Leitão
- 51** Atividades aquáticas para bebês de seis meses a dois anos
Karen Alves Vaz, Naylla da Silva Calori, Jean Pedro Martins da Silva, Lucas Tiburcio Dias, Victória Elsesser Duarte Ferreira, Carolina Gabriela Reis Barbosa
- 52** Parkour da Escola: Uma proposta de construção de um material didático digital na Educação Física
Winderson Mateus da Silva, Rafael Silva Abreu, Mariana Lucia de Souza, Liliane Aparecida de Freitas, Maria Cecília Pereira Mendes Oliveira, Érica Rondinelli Monteiro Silva, Arnaldo Sifuentes Pinheiro Leitão
- 53** Atuação de profissionais de Educação Física em um Hospital Universitário da Rede Pública: relato de experiência pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Victor Felipe de Assis, Nathalia Lustosa Ferreira Silvestrini, Matheus Martins Moreira, Thiago de Andrade, Valter Paulo Neves Miranda, Camila Bosquiero Papini
- 54** Percepção da imagem corporal de participantes do Programa de Atividade Física Pró Saúde
Inara Maria da Silva Savioli, Karen Alves Vaz, Priscila Missaki Nakamura
- 55** Benefícios do exercício físico no meio aquático para gestantes
Lucas Tiburcio Dias, Jean Pedro Martins da Silva, Karen Alves Vaz, Victória Elsesser Duarte Ferreira, Naylla da Silva Calori, Carolina Gabriela Reis Barbosa
- 56** Percepção de estresse de servidores de uma Instituição Federal de Ensino
Emily Brayane de Oliveira, Priscila Missaki Nakamura, Januária Andréia Souza Rezende
- 57** Como a gordofobia afeta o ideal de corpo perante a Educação Física
Maria Laura Michelin Alves, Naylla da Silva Calori, Lia Polegato Castelan
- 58** Primeiras reflexões sobre o processo de construção coletiva da educação física “com” a educação infantil
Emerson Santos da Silva, Daniel Teixeira Maldonado
- 59** Comparação da qualidade do sono entre idosos praticantes de atividade física e sedentários na cidade de Monte Belo/MG
Isis Faria da Silva, Autran José da Silva Júnior
- 60** Problemas enfrentados pela educação física escolar durante a pandemia da COVID-19: uma revisão da literatura
Renato Moura, Heidi Jancer Ferreira
- 61** Efeito de uma sessão de exercício concorrente sobre a glicemia em *diabetes mellitus* tipo 2
Mateus Eduardo de Almeida Domingos, Sabrina Caixeta Rodrigues, Lucas Donizetti Martins, Giovana Siqueira Signoretti Autran, José da Silva Júnior, Elisângela Silva
- 62** Processo *trainee* 2023/1 da Agita Júnior: relato de experiência
Letícia Trindade de Podestá, Stephanny Gonçalves Codignole, Priscila Missaki Nakamura
- 63** Dança criativa nas aulas de educação física: possibilidades e potencialidades
Lucas Guilherme Pereira, Júlio César Santos Rodrigues, Lígia Lopes Rueda Kocian
- 64** Projeto de extensão “hidroginástica, saúde e qualidade de vida” sob a perspectiva dos participantes
Naylla da Silva Calori, Jean Pedro Martins da Silva, Lucas Tiburcio Dias, Karen Alves Vaz, Victória Elsesser Duarte Ferreira, Carolina Gabriela Reis Barbosa
- 65** Determinação da velocidade de reserva anaeróbia e parâmetros mecânicos de uma atleta da para natação: um estudo de caso
Gian Marco Rechetelo dos Santos, Carlos Dellavechia de Carvalho, Marcelo Papoti
- 66** Projeto de extensão em artes circenses: relato de experiência
Guilherme de Godoi Vieira, Ligia Lopes Rueda Kocian
- 67** Determinação de parâmetros relacionados a aptidão aeróbia e anaeróbia para natação paralímpica: um estudo de caso
Gian Marco Rechetelo dos Santos, Carlos Dellavechia de Carvalho, Marcelo Papoti
- 68** Projeto de extensão ginástica para todos na escola: relato de experiência
Joás Araújo de Souza, Carolina Gabriela Reis Barbosa
- 69** Educação além do físico
Maria Laura Michelin Alves, Lia Polegato Castelan
- 70** Projeto futebolis
Robson donizete dos Santos, João Vitor Marques, Lays Vieira da Silva, Joana Claudiana Moreira, Gabriel Henrique Santana Dardes, Mateus Camargo Pereira
- 71** Efeito da fadiga e do dano muscular induzido sobre o risco de queda determinado em uma plataforma de equilíbrio
Eduardo Rocha Lacerda, Marcelo Augusto da Silva Filho, Allan Caymi Nascimento Almeida, Valdeir Cosme de Oliveira Paula, Lucas Donizetti Martins, Lucas Henrique Gonçalves de Brito
- 72** Protocolo verbo-imagético como inspiração avaliativa para a educação física
Lucca Maneschy de Oliveira Barreira, Joás Araújo de Souza, Emerson Fernandes Pereira, Marcos Roberto So
- 73** Efeito de um programa de telecondicionamento, durante e pós-pandemia da COVID-19, sobre fatores sociodemográficos e estilo de vida de mulheres que passaram pelo câncer de mama
Jean Augusto Coelho Guimarães, Aline Rachel Bezerra Gurgel, Jule Pires Amaral, Christian Klausener, Christina May Moran de Brito, Telma Fátima da Cunha Moraes, Patrícia Chakur Brum

- 74 Qualidade de vida de participantes do Programa de Atividade Física Pró Saúde
Karen Alves Vaz, Inara Maria da Silva Savioli, Priscila Missaki Nakamura
- 75 Efeito de um programa de treinamento concorrente sobre parâmetros funcionais na terceira idade
Maíke Junior Magalhães, Autran José da Silva Júnior
- 76 Relação entre o limiar anaeróbio individual e o desempenho em uma corrida de 5km
Otávio Augusto Maçais Pereira, Ana Maria de Oliveira Zucca, Lucas Donizetti Martins, Lucas Henrique Gonçalves de Brito, Wonder Passoni Higino
- 77 Parâmetros antropométricos em diabéticos tipos 2
Paloma de Oliveira Figueiredo, Autran José da Silva Júnior, Elisângela Silva, Mateus Eduardo de Almeida Domingos, Sabrina Caixeta Rodrigues, Stephanny Gonçalves Codignole
- 78 Parâmetros cardiorrespiratórios em diabéticos tipo 2
Autran José da Silva Júnior, Mateus Eduardo de Almeida Domingos, Sabrina Caixeta Rodrigues, Giovana Siqueira Signoretti, Victória Elsesser Duarte Ferreira, Elisângela Silva
- 79 Relato de experiência do programa residência pedagógica no programa de coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior - Capes
Joás Araújo de Souza, Marcos Roberto So
- 80 Evidências das principais lesões relacionadas ao *beach tennis*: revisão integrativa
João José de Oliveira Cesario, Adriano Prado Simao, Juliana Bassalobre Carvalho Borges
- 81 Relato experiência de atuação como bolsista na educação física do ensino médio
Marcelo Augusto da Silva Filho
- 82 Fatores motivacionais para a adesão a um projeto de extensão em dança
Inara Maria da Silva Savioli, Marcela dos Santos Silva, Jéssica Viana, Maria Cristina de Moraes, Tiago de Souza Figueiredo, Lígia Lopes Rueda Kocian
- 83 Residência pedagógica no ensino médio: um relato de experiência
Ana Paula Silva Santos
- 84 Fonoaudiologia, educação, promoção de saúde
Márcio Pioli, Carla Pereira Dibbern
- 85 Scout técnico no futebol: análise dos indicadores posse de bola e número de chutes totais nos jogos da Copa do Mundo FIFA 2022
Jean Pedro Martins da Silva, Dênis Bueno da Silva
- 86 Yoga na educação física escolar
Isa de Souza Pereira, Heidi Jancer Ferreira
- 87 A marginalização dos corpos na educação física escolar
Ana Paula Pereira, Heidi Jancer Ferreira
- 88 Jogos indígenas na educação física escolar: relato de uma experiência com um projeto interdisciplinar no ensino fundamental
Renato Moura, Priscila Caetano Mendes, Heidi Jancer Ferreira
- 89 Práticas colaborativas entre professores de educação física: estratégias para o aprimoramento da prática docente
André Arantes Sotério, Heidi Jancer Ferreira



Ginástica para todos na desmistificação de estigmas acerca da menstruação

AUTORES

Maria Luiza de Aguiar
Carolina Gabriela Reis Barbosa

IFSULDEMINAS

maluizaaguiar@gmail.com

Diante de uma sociedade patriarcal, a menstruação carrega consigo inúmeros pensamentos misóginos que alimentam o estigma de sujeira. Neste sentido, o objetivo foi promover um debate a respeito do contexto histórico e suas percepções entre gerações sobre a menstruação, mediante a uma intervenção em Ginástica para Todos (GPT), acompanhado de uma ferramenta alternativa de autoconehecimento e empoderamento feminino, o Sagrado Feminino, possibilitando maior socialização e diferentes práticas pedagógicas. A pesquisa contou com 7 participantes do sexo feminino com idade entre 18 a 24 anos, residentes de Mococa - SP, onde iniciou-se com uma prática de Yoga e uma breve experiência da dança circular, em seguida foi proposto a criação de uma coreografia de GPT, permitindo a autonomia de criação do grupo. Ao final, foi realizado um bate-papo discutindo questões relacionados aos estigmas sociais e a misoginia imposta por princípios religiosos que permeiam até os dias atuais. O debate resultou em indagações e descontentamento acerca do contexto histórico e do apagamento da mulher e de suas individualidades na sociedade, no qual acreditam ser preciso romper com a forma que nos foi ensinado a respeito da menstruação na conjuntura social. Concluímos que ainda hoje existem crenças e tabus a respeito da menstruação que devem ser abordados cientificamente a fim de promover o bem estar e a saúde da mulher. Logo, associar a prática da GPT com a discussão e reflexão social permite a possibilidade de romper barreiras e aproximar os participantes ao conhecimento.

Palavras-chave: Ginásticas para todos; Sagrado feminino; Práticas pedagógicas.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A prática da ginástica para todos em grupo de idosos: percepções dos praticantes

AUTORES

Naylla da Silva Calori
Carolina Gabriela Reis Barbosa

IFSULDEMINAS

calorinaylla@gmail.com

Este trabalho consiste no relato e registro de experiência com a aplicação da ginástica para todos em um projeto de extensão universitário, com enfoque em idosos que não teve contato com a modalidade antes, somente com outras práticas corporais. O objetivo do estudo foi analisar a experiência dos integrantes e compreender a importância dos projetos de extensão para os beneficiários e para os discentes. O estudo caracteriza-se de natureza qualitativa, que teve como instrumentos de coleta de dados as observações e anotações pessoais registradas durante o processo, por meio de questionário aplicado aos alunos no fim do projeto, registros fotográficos e audiovisuais. Os resultados indicam que a prática estimulou a diversão, autonomia, promoção de saúde, socialização e criações de vínculos pessoais, que é um viés importante na vida do idoso. Também foi apontado as possibilidades de adaptações dos movimentos, promovendo a inclusão, desenvolvimento de dinâmicas coletivas para ajudar na execução das técnicas e a atuação da professora que tornou mais fácil a aprendizagem de movimentos e possibilidades do corpo individualmente. Portanto, pode-se concluir que a prática da ginástica para todos em projetos de extensão contribui de forma conjunta a saúde física, social e mental dos praticantes, assim como a contribuição para uma formação acadêmica mais completa para os discentes.

Palavras-chave: Ginastica para todos; Extensão universitária; Idosos.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Associação entre a covid longa e os componentes do SARC-F em pacientes atendidos em um ambulatório multiprofissional

AUTORES

Matheus Martins Moreira
Júlia Cunha Santos Oliveira
Victor Felipe de Assis
Nathalia Lustosa Ferreira Silvestrini
Camila Bosquiero Papini
Valter Paulo Neves Miranda

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

maatheusmmoreira15@gmail.com

Objetivo: Avaliar a associação entre o diagnóstico e sintomas da COVID-longa (CL) e o risco de sarcopenia (RS). **Procedimentos Metodológicos:** estudo transversal, com adultos sem diagnóstico e com diagnóstico de COVID-Longa, avaliados pelo do ambulatório multiprofissional Pós-COVID-19 do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Utilizou-se as questões do questionário SARC-F para analisar a RS a partir da força muscular, marcha, sentar e levantar, subir escadas e quedas. Para regressão logística binária, foram analisadas as questões do SARC-F categorizadas de forma dicotômica: “nenhuma dificuldade” versus “alguma dificuldade ou não consegue”. Foram apresentados a Odds ratio (OR), intervalo de confiança de 95% (IC95%), tomando como parâmetro $\alpha=5\%$. **Resultados:** Pacientes com COVID-longa tiveram mais chances de ter dificuldade em levantar 5 kg (OR:3,677; IC95%:1,325-6,886), levantar-se de uma cama ou cadeira (OR:2,85; IC95%:1,136-7,151), subir um lance de escadas (OR:2,499; IC95% 1,207-5,174) e maior risco de quedas (OR:2,18; IC95% 1,059-4,487), comparado àqueles sem COVID-longa. Os pacientes com 4 sintomas ou mais tiveram maiores chances de ter dificuldade em levantar 5 kg (OR:3,021; IC95%:1,404-9,628), em levantar-se de uma cama ou cadeira (OR:3,017; IC95%:1,034-8,803), subir um lance de escadas (OR:4,0; IC95%:1,631-9,808) e maiores riscos de sofrer quedas (OR:3,033; IC95%:1,257-7,316), comparado àqueles sem COVID-longa. Para a fraqueza, os pacientes que tiveram COVID-longa tinham 29,7% de risco de apresentar baixa força e 28,2% dificuldade em subir escadas. **Conclusão:** pacientes com COVID-longa, com maior número de sintomas e fraqueza apresentaram mais chances de apresentar risco de sarcopenia, segundo as questões do SARC-F.

Palavras-chave: SARC-F; Sarcopenia; Long COVID.

Agradecimentos: Agradecimento ao Ministerio da Educação pela Bolsa de Pós Graduação Lato Senso em Residência Multiprofissional.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Esportivização dos jogos eletrônicos é a virtualização do esporte? Reflexões sobre mídia, novas tecnologias e educação física

AUTORES

Marina Hatoum Lincoln do Amaral
Rômulo Dantas Alves
Magali Cristina Rodrigues Lameira
Ana Júlia Zambrini de Miranda
Júlio Wilson dos Santos
Rubens Venditti Júnior

UNESP Rio Claro

romulodantasalves@gmail.com

O esporte eletrônico (eSports) emerge no contexto de ampliação da cibercultura/ ciberespaço na sociedade. O estudo busca investigar as características deste fenômeno social que agrega tecnologia, mídia, esportivização e virtualização. Ao buscar compreender o fenômeno da esportivização dos jogos eletrônicos e o esporte eletrônico, foi necessário adentrar diversas áreas do conhecimento para formar uma base teórica sólida que pudesse respaldar o estudo. A partir dessa interdisciplinaridade, o estudo quer compreender o Ciberespaço e a Cibercultura, e como a Educação Física se adequará aos desafios advindos do virtual, da virtualização e da atualização de práticas corporais que não mais estarão no âmbito do real: a própria Educação Física como área do conhecimento responsável pela ciência do movimento humano, se transportará para o virtual, ao atualizar sua área de conhecimento. As tecnologias estão em constante expansão e digitalização das práticas humanas, é papel da EF, repensar as práticas que envolvem o corpo e o movimento humano. Sendo assim, o estudo buscou trazer a discussão do esporte eletrônico próximo à EF, como forma de iniciar essa atualização. Sendo um fenômeno social e cultural tão recente, e pouco investigado no ambiente acadêmico e científico, é necessário iniciar essa aproximação por questões básicas. Caracterizar um contexto, entender suas práticas, compreender suas semelhanças e diferenças com outros ambientes esportivos, e é fundamental para construção de um corpo de conhecimento sólido que possa auxiliar a EF a compreender o esporte eletrônico.

Palavras-chave: Desenvolvimento humano e tecnologias; Esporte; Esporte eletrônico; Esportivização; Virtualização; Educação física.

Agradecimentos: Agradecimentos aos editais de fomento PROGRAD UNESP- Reitoria; CAPES DEMANDA SOCIAL Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias; PIBIC-CNPq 2022-23.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Expressão, criação e corporeidade: dilemas e possibilidades transdisciplinares entre educação física e arte

AUTORES

Helyas Junio Campos Mariano
Jean Rodrigues de Souza
Emerson Fernandes Pereira
Marcos Roberto So

Instituto Federal do Sul de Minas - Campus
Muzambinho

helyas.junio@gmail.com

Tanto Educação Física como Arte são disciplinas escolares situadas na área de “Linguagens e suas Tecnologias”. Contudo, no Novo Ensino Médio, tais disciplinas foram precarizadas ao status de “Estudos e Práticas”. Em alguns contextos, tais disciplinas foram unificadas, como é o caso do IFSUL-DEMINAS - Campus Muzambinho, que denominou de “Disciplina Integradora Educação Física e Arte” com carga horária de uma aula semanal no 1.º ano do Ensino Médio Técnico Integrado. O objetivo deste trabalho é relatar o desenvolvimento pedagógico da referida Disciplina Integradora. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que consistiu na observação de um bimestre de aulas que foram registrados em diário de campo. Os resultados foram categorizados em três núcleos de sentido: (i) a integração das duas disciplinas interferiu na autonomia docente, diminuindo a gama de conteúdos; no entanto, outros elementos da cultura de movimento não-esportivizados (forró, jogos, capoeira, circo, etc) ganharam espaço por sua aproximação com a Arte; (ii) a valorização da criação e da expressividade, encorajando a manifestação de emoções através do movimento e da Arte; (iii) a integração enalteceu a característica de não-divórcio entre signos provenientes da experiência do “corpo em movimento” e signos linguisticamente enunciados, como as generalizações e abstrações teóricas. Conclui-se que para a construção da referida disciplina integradora, a Educação Física contribuiu enaltecendo a corporeidade, na experiência de “sentir, reagir e refletir”, ao passo que a Arte destacou a expressividade, as emoções e a criação. Por fim, destacamos que a origem precarizada da disciplina não implica em uma mediação didático-pedagógica igualmente precarizada.

Palavras-chave: Comunicação; Arte; Educação física; Linguagens; Interdisciplinaridade.

Agradecimentos: Gostaríamos de expressar nossos sinceros agradecimentos ao Programa de Residência Pedagógica, financiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), por proporcionar experiências acadêmicas únicas e enriquecedoras. Agradecemos aos professores e mentores envolvidos por seus apoios e orientações.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Identidade profissional do professor de educação física atuante no ensino médio na região norte de um município do Pará

AUTORES

Sérgio Eduardo Nassar
Márcio Pioli
Carla Pereira Dibbern
Paula Caroline Pepa Oliveira
Cristiane Magalhães Pioli

Universidade Federal do Pará

sergionassar@ufpa.br

A identidade profissional docente se constitui a partir da significação que cada sujeito estabelece, das características fundamentais para o contentamento de exercer o ofício de ser professor. O presente estudo visa investigar se o professor que atua no Ensino Médio da cidade de Castanhal, Pará, principalmente com a disciplina EF possui uma identidade própria da área de conhecimento. Este estudo de abordagem qualitativa, do tipo descritiva, teve num primeiro contato 26 professores atuantes no município, mas devido a Pandemia Covid/19, apenas 9 (oito) participantes voluntários aceitaram fazer parte da amostra. Dos sujeitos, foram 8 (oito) do sexo masculino e 1 (uma) do feminino, cuja idade variava entre 33 e 60 anos e o tempo de atuação entre 8 a 40 anos com aulas no contexto escolar. A pesquisa foi aprovada sob o CAAE 20700919.5.0000.8187 de N° 3.733.834, além de autorização da Secretaria Municipal de Educação, além da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O instrumento foi uma entrevista semiestruturada e a técnica foi Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2008). Os resultados revelaram que os docentes assumem uma identidade voltada mais ao campo humanístico, tendo dificuldade de compreender o que vem ser a identidade da área de conhecimento EF. Concluímos que a falta da identidade decorre de um problema na formação inicial, pela falta dessa discussão nos cursos de graduação tendo como consequência práticas pedagógicas voltadas às suas preferências individuais, advindas de antes, durante ou após a graduação.

Palavras-chave: Educação física; Identidade profissional; Professor.

Agradecimentos: Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Castanhal, Faculdade de Educação Física, Grupo de Estudos em Identidade de Professores de Educação Física; Universidade do Vale do Sapucaí em Pouso Alegre Minas Gerais e ao Instituto Federal do Sul de Minas Gerais Campus Muzambinho.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Jogos e brincadeiras de matriz africana e indígena na educação física escolar: sistematizando uma pedagogia decolonial

AUTORES

Marcos Aurélio Guidetti de Moraes
Daniel Teixeira Maldonado

IFSULDEMINAS

lelospa_5@hotmail.com

Este trabalho tem como finalidade a materialização do cumprimento das leis 10.639/2003 e 11.645/2008 que versa a inserção da história e da cultura afro-brasileira e indígena nos currículos da educação brasileira. Nesse contexto, mesmo com a publicação das respectivas leis, ainda existe e é muito forte dentro das escolas a ideia de colonialidade, especificamente nas aulas de Educação Física, com reproduções temáticas de matriz estadunidense e eurocêntrica. Dessa forma, o principal objetivo desse estudo foi analisar o processo de intervenção temática com práticas corporais de matriz africana e indígena nas aulas de Educação Física Escolar com estudantes de uma EMEB no interior de São Paulo. Foi realizada uma pesquisa descritiva de caráter exploratório e os dados foram produzidos a partir de um diário de campo. Efetivamos a práxis político-pedagógica em 20 aulas com a tematização dos jogos e as brincadeiras experienciados por crianças que vivem em países do continente africano e etnias indígenas, tais como amarelinha africana, cabo de força, perna de pau e saltando o feijão. Para organizar o projeto educativo, realizamos uma ampla pesquisa sobre essas manifestações culturais em livros especializados. Durante o processo, ainda problematizamos com os(as) discentes temas relacionados com o racismo estrutural existente na sociedade e como essa realidade se manifesta dentro da escola e nas práticas da cultura corporal. Ao final do trabalho, percebemos tomadas de consciência nos(nas) estudantes sobre a valorização da cultura afro-brasileira e indígena advinda das práticas corporais, possibilitando primeiras aproximações com uma pedagogia decolonial nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Educação física escolar; Práticas corporais; Cultura afro-brasileira e indígena; Pedagogia decolonial.

Agradecimentos: Gostaria de agradecer a CAPES e ao programa ProEB que oferece formação continuada stricto sensu a professoras(es) em exercício, em parceria com as instituições de ensino superior (IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho) e ao PROEF Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional, por fomentar a formação de professoras e professores que estão diretamente vinculados e comprometidos com uma educação pública de qualidade.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Onde se corre, também se pedala?



AUTORES

Inaian Pignatti Teixeira

Universidade do Estado de Minas Gerais

inaian.teixeira@uemg.br

Objetivo: Comparar os principais locais urbanos, onde são realizadas as atividades físicas (AF) de ciclismo e corrida, na cidade de Passos-MG. **Método:** para acessar os locais mais utilizados para cada AF, foram utilizados os mapas de calor, com os locais mais e menos utilizados para AF, baseado em mais de 700 milhões de atividades. O aplicativo Strava, possui mais de 95 milhões de usuários e registra trajetórias de GPS durante a prática de AF. Para cada um dos 5304 segmentos de rua, da região urbana de Passos, foi feito um buffer radial de 10 metros e calculado o valor médio para a intensidade do mapa de calor, usando o software QGIS (3.30.0). Para comparar os valores relativos à corrida e ao ciclismo, foram feitas três análises: 1) Regressão linear 2) Qui-quadrado, comparando as proporções de segmentos em seus respectivos quartis e 3) Análise de concordância para o quarto quartil (mais quente). **Resultados:** comparando os valores de corrida e ciclismo, de forma contínua, observou-se uma correlação positiva e significativa ($r=0,82$; $r^2=0,68$; $p<0,001$). Sob a ótica categórica (quartis) também houve uma associação significativa ($p<0,001$). Por fim, verificou-se também uma alta concordância para o quarto quartil (71,7%), ou seja, considerando todos 1327 segmentos de ruas que as pessoas mais utilizam para correr, 952 desses segmentos também são os mais utilizados para a modalidade do ciclismo. **Conclusão:** no contexto urbano, as ruas e avenidas mais utilizadas para a modalidade de corrida, também são as vias mais utilizadas para o ciclismo em Passos-MG.

Palavras-chave: Ambiente construído; Zona urbana; Atividade física; Corrida; Ciclismo.

Agradecimentos: Agradecimento à Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) pela bolsa de produtividade de pesquisa (2022/2023).



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Uma proposta pedagógica com a temática práticas corporais de aventura referenciada na pedagogia histórico-crítica

AUTORES

Fernanda Gabriela de Rezende Casagrande
Mateus Camargo Pereira

IFSULDEMINAS

fer.gab.rez.cas@gmail.com

O presente estudo trata-se de uma pesquisa que vem sendo realizada no Mestrado Profissional em Educação Física (ProEF). A investigação tem como tema as Práticas Corporais de Aventura (PCA) alicerçadas na Pedagogia Histórico Crítica (PHC), buscando compreender a realidade escolar centrada na realidade social dos estudantes, analisando como a pedagogia favorece os objetivos de uma educação libertadora. Sendo assim, por meio de doze aulas desenvolvidas com escolares do terceiro ano do ensino médio, traremos os conhecimentos quanto as PCA, aprofundando na corrida de orientação, no slackline e no trekking, e dentro da temática realizaremos debates que abordam a história das práticas, a preservação do meio ambiente, a mídia que as envolve, a mercantilização promovida pelo mercado capitalista e o acesso no contexto da cidade de Poços de Caldas-MG. Para buscar uma mudança da realidade social realizaremos um mapeamento das PCA na cidade e construiremos uma revista digital quanto a realidade e o acesso destas práticas no ambiente que os alunos estão inseridos. A intenção do presente estudo é explorar vivências corporais, compreender os espaços públicos potenciais para a vivências das PCA e debater a apropriação mercadológica dessas práticas em detrimento da sua apropriação coletiva e pública, para que os estudantes ao compreenderem o ambiente da cidade como um espaço de luta, percebam que para ter acesso as práticas corporais é necessário compreender como o sistema capitalista avança no mercado turístico da cidade, sendo necessário exigirmos e criarmos pontes para promover uma superação do sistema extremamente desigual que estamos inseridos.

Palavras-chave: Práticas corporais de aventura; Pedagogia histórico-crítica; Educação física escolar.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Comportamento da glicemia pré e pós treinamento concorrente em diabéticos tipos 2

AUTORES

Sabrina Caixeta Rodrigues
Mateus Eduardo de Almeida Domingos
Lucas Donizetti Martins
Victória Elsesser Duarte Ferreira
Autran José da Silva Júnior
Elisângela Silva

IFSULDEMINAS

sabrinacaixeta28@gmail.com

A participação em um programa de treinamento físico proporciona ao diabético tipo 2 melhoria no controle glicêmico e elevação na sensibilidade à insulina. Entretanto, existem escassas evidências sobre o efeito do treinamento concorrente sobre a glicemia pré e pós sessão de exercício físico. O objetivo do presente estudo foi analisar o comportamento da glicemia pré e pós sessão de treinamento concorrente em voluntários diabéticos tipo 2. O estudo constou de 13 voluntários, de ambos os sexos, 62,6±6,7 anos, 78,2±8,6Kg, 27,9±2,4 Kg/m², que participaram de um programa de treinamento concorrente com duração de 5 meses, 3 sessões semanais de 60 minutos, com prescrição de treinamento aeróbio e resistido em intensidade moderada e coleta de amostras de sangue para análise da glicemia em dois momentos, pré e pós cada sessão de treinamento. No estudos foram analisados a média em 3 períodos (novembro, dezembro de 2022 e fevereiro/março de 2023). Os Resultados demonstraram uma significativa e constante redução ($P < 0,05$) do comportamento da glicemia em ambos os momentos de coletas (pré e pós) sessão de treinamento concorrente. Tal comportamento glicêmico permite concluir que a participação em programa de treinamento concorrente de intensidade moderada tem a capacidade de induzir adaptações fisiológicas que promovam a redução da glicemia, denota melhor controle glicêmico e ação insulínica em diabéticos tipo 2. Esta melhoria no controle glicêmico é refletida na qualidade de vida e na terapia medicamentosa dos voluntários. Tal resultado reforça a importância da atividade física crônica como terapêutica não farmacológica no controle glicêmico para diabéticos tipo 2.

Palavras-chave: Diabetes tipo 2; Exercício concorrente; Glicemia; Efeito crônico; Treinamento concorrente.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A importância das atividades culturais no processo de ensino-aprendizagem de um estudante de graduação em educação física

AUTORES

Lucca Maneschy de Oliveira Barreira
Ligia Lopes Rueda Kocian

IFSULDEMINAS

lucca.mane47@gmail.com

Compreendendo que a arte é essencial para o desenvolvimento humano, as ações culturais são essenciais para a sociedade. O objetivo do estudo é relatar a importância das atividades culturais no processo de ensino-aprendizagem de um estudante de graduação em Educação Física. Procedimentos Metodológicos: Durante 12 meses, foi feito pelo pesquisador/bolsista do projeto um diário de campo e registros fotográficos do processo e ao final uma análise. Resultado: Participar como bolsista de um projeto de extensão que atende comunidade, servidores e discentes, proporciona um aprofundamento na formação dos discentes do Ensino Superior. Sabendo que a Arte e Cultura faz parte do ensino superior como temas fundamentais para o progresso e evolução integral dos estudantes, a dança em específico permite uma exploração e comunicação das emoções, ideias e narrativas através do movimento corporal. Além de fortalecer o senso de responsabilidade individual e em equipe, promovendo habilidades socioemocionais, como perseverança, resiliência e disciplina. Competências essas que são transferíveis para outras áreas da vida acadêmica e profissional. Além de proporcionar uma visão mais holística e humanista na educação, estimulam o pensamento crítico, a reflexão e a empatia, permitindo o desenvolvimento e compreensão mais profunda de si mesmos e do mundo ao seu redor. Conclusão: As atividades culturais, desempenham um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem no ensino superior, estimulando a criatividade, promovem a sensibilidade estética, fomentam a diversidade e inclusão, portanto, é essencial reconhecer e valorizar a importância da Arte e Cultura como ferramentas enriquecedoras para a formação dos estudantes no ensino superior.

Palavras-chave: Projetos de extensão; Dança; Ensino-aprendizagem; Educação física; Ensino superior.

Agradecimentos: O presente projeto foi realizado com o apoio do IFSULDEMINAS através do Edital de Fomento a Projeto de Extensão em Arte e Cultura.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Ginástica rítmica escolar: propostas pedagógicas por meio de mídias digitais nas aulas de educação física

AUTORES

Miguel José Nunes Borges de Sousa
Divina Isabel de Souza
Lígia Lopes Rueda Kocian

IFSULDEMINAS

miguelsousa274@gmail.com

A aprendizagem de movimentos básicos, específicos de uma modalidade dinâmica como a Ginástica Rítmica, através das referências dos campos artísticos como música, dança e teatro, pode contribuir no desenvolvimento motor e cognitivo de crianças e adolescentes. Por motivos financeiros ou até mesmo por falta de interesse de professores, esse conteúdo previsto na BNCC é pouco desenvolvido no âmbito escolar. Diante do exposto, o objetivo do trabalho foi elaborar material didático digital que possibilite a aplicação do conteúdo Ginástica Rítmica nas aulas de Educação Física, na premissa de estimular a aplicação do conteúdo no ambiente escolar. A pesquisa explicativa, de caráter qualitativo, após o levantamento e estudo da bibliografia, elaborou um e-book utilizando o aplicativo Canva, com 15 planos de aula, sendo 3 para cada aparelho da GR (bola, fita, maça, corda e arco). Como suporte do material foram produzidos 11 vídeos apresentando as atividades elaboradas, disponibilizando no canal do YouTube (GR Escolar), criado para o trabalho desenvolvido, na premissa de atingir um maior número de professores, facilitando o entendimento das atividades. Para que o material fosse acessível e inclusivo, através de uma professora colaborada, foi realizada a tradução dos vídeos, utilizando sinais de libras. A construção de materiais didáticos digitais são fundamentais para construção da autonomia do professor, no auxílio ao processo de ensino aprendizagem de profissionais da educação que estão cada vez mais utilizando tecnologias e mídias digitais.

Palavras-chave: Ginástica rítmica; Mídias digitais; Educação física escolar.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Influência do horário do dia sobre a percepção subjetiva de esforço relatada durante uma partida simulada de futebol

AUTORES

Rafael Ribeiro da Silva
Wonder Passoni Higino

Universidade Federal de Alfenas

rafaelribeiro.silva@sou.unifal-mg.edu.br

A Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) reportada durante uma sessão de prática de exercícios físicos, pode ser influenciada por uma série de fatores, dentre os quais podemos citar o horário do dia em que a mesma é realizada. Pensando nisso, o presente trabalho buscou verificar a influência do horário do dia sobre a PSE, ao executar um protocolo que simula as ações envolvidas em uma partida de futebol. 20 homens com idades entre 18 e 26 anos, praticantes amadores de futebol há no mínimo 3 anos, foram divididos de forma aleatória, por posições em dois grupos, de modo que 10 indivíduos realizassem os protocolos no período da manhã (8:00) e os outros 10 no período da tarde (17:00). Estes passaram por familiarização, avaliação física e realizaram um protocolo de 90 minutos, que simulava uma partida de futebol, durante o qual, tiveram a PSE avaliada no 15º, 30º, 45º, 60º, 75º e 90º minuto do mesmo. A PSE reportada durante todo o protocolo se mostrou estatisticamente superior no período da manhã após 30' (Manhã = 5,0 e Tarde = 3,2), 45' (Manhã = 6,7 e Tarde = 4,1), 60' (Manhã = 6,2 e Tarde = 4,5), 75' (Manhã = 7,9 e Tarde = 5,7) e 90' (Manhã = 8,6 e Tarde = 7,0). Para o presente estudo, o horário do dia parece influenciar significativamente a PSE retratada durante a realização de um protocolo que simula uma partida de futebol.

Palavras chave: Futebol; Performance Esportiva; Esforço Físico.

Agradecimentos: À Universidade Federal de Alfenas, pelo espaço e oportunidade de cursar minha primeira pós-graduação e desenvolver minha pesquisa. Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, pela acolhida e por ceder todo espaço e equipamentos necessários para que este trabalho fosse desenvolvido. O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





“Refletir” para se permitir “sentir”: um caso estudantil de dificuldade de contato corporal pós-pandemia

AUTORES

Iago Cesar Pizza Lino
Fabrícia de Cássia Tranches Ender
Lucas Ferreira
Emerson Fernandes Pereira
Marcos Roberto So

IFSULDEMINAS

iagolino64@gmail.com

Com o ensino remoto provocado pela pandemia de COVID-19, a corporeidade e as dimensões de “sentir” e “relacionar-se” pouco foram usufruídas pelos estudantes. O objetivo desse trabalho é relatar o caso de um estudante que demonstra uma dificuldade pelo contato corporal originado no contexto pandêmico, o que interfere na participação na Educação Física. Trata-se de um estudo de caso que observou cinco aulas do conteúdo Forró em uma turma do 1º ano do Ensino Médio Integrado de uma Escola Federal. No âmbito descritivo, os resultados indicam que o estudante segue rigidamente os protocolos de prevenção à COVID-19 (máscara, álcool em gel), posiciona-se de modo afastado aos colegas de turma, demonstra uma postura tímida e possui alto desempenho estudantil. No âmbito da mediação didático-pedagógica, quatro momentos marcaram a passagem do “não-dançar” ao “dançar” Forró: (i) todos estudantes foram orientados a utilizar o álcool em gel; (ii) o docente, sabendo que o estudante se familiarizava com referenciais marxistas, propôs iniciar do “refletir” para o “sentir/fazer”. Nesse sentido, os ciclos da “migração nordestina” foram relacionados com o Forró e a manutenção da seca, porém, além da reflexão, convenceu-se que tais signos enunciados deveriam ser sentidos/vividos por meio do corpo; (iii) nos momentos de dança, uma residente permaneceu como “par” fixo em duas aulas; (iv) posteriormente, alguns colegas do estudante foram incentivados a auxiliar nesse processo de mediação, convidando-o para dançar. Conclui-se que a inclusão implica compreender o estudante como sujeito singular-social, para então, propor situações de aprendizagem que mobilizam a participação estudantil

Palavras-chave: Contato corporal; Inclusão; Pandemia; COVID-19; Aluno; Educação física escolar.

Agradecimentos: Agradeço aos professores pelo auxílio durante o processo desse trabalho, especialmente ao Marcos que nos acompanhou do começo ao fim.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Corpo (re)significado



AUTORES

Vitor Meira Providente
Ieda Mayumi Sabino Kawashita

IFSULDEMINAS

vitorprovidente@gmail.com

O objetivo do presente trabalho é apresentar potenciais efeitos das atividades proporcionadas nos projetos de extensão do Campos de Muzambinho no IFSULDEMINAS. Para isso, foi utilizado como metodologia o relato de um aluno que frequentou o projeto de dança contemporânea oferecido pelo LABAM. As experiências do aluno com atividades físicas foram norteadas pela influência paterna, com um viés de condicionamento físico do corpo, a fim de prepara-lo às demandas a serem requeridas em momentos futuros. Cabe destacar que o aluno foi criado no Rio de Janeiro, e a preocupação com situações de violência impactaram a orientação de seu pai. Dentre as atividades, destacaram-se a imitação de exercícios de barra e flexão do pai, bem como a iniciação em lutas, em especial, e a natação. Nessa última, o aluno foi capaz de estabelecer um sentido de necessidade de sobrevivência natural ao ser inserido no meio aquático. Já na fase adulta, participou de uma aula experimental de dança contemporânea por iniciativa própria, pouco antes da Pandemia do COVID19, oportunidade em que se identificou naturalmente com as práticas propostas. Ao chegar em Muzambinho, em 2022, conheceu o projeto de extensão de dança contemporânea no LABAM, e com ele experimentou a conexão entre sensações, emoções e movimentos, além de práticas, ensaios, conversas e apresentações que proporcionaram uma expressiva melhora em suas questões de ansiedade. Dessa forma, conclui-se que os projetos de extensão, em especial o de dança contemporânea, podem proporcionar a melhora na qualidade de vida de seu público, notadamente em sua saúde mental.

Palavras-chave: Emoções; Movimento; Dança; Saúde mental.

Agradecimentos: Agradeço aos colaboradores do ecossistema do IFSULDEMINAS, por buscarem cuidar de sua gente.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Xadrez nas aulas de educação física



AUTORES

Vinicius Silva dos Santos
Mateus Camargo Pereira
Rodolfo Humberto Calore Neto

IFSULDEMINAS

vinicius.silvasantos00@gmail.com

O objetivo deste trabalho é relatar o processo pedagógico de xadrez nas aulas de Educação Física no ensino fundamental 1, realizados no âmbito do Programa Residência Pedagógica. Os residentes realizaram a ambientação na escola, observação das aulas, montagem de plano de aula, reuniões e reuniões sobre conteúdo introduzido pelo professor preceptor. O processo culminou com uma aprendizagem de jogadas básicas e complexas do xadrez de alunos do 4º e 5º ano. O processo de três meses foi finalizado com uma competição entre as salas e depois da escola. Foi notado que grande parte dos alunos tiveram um desenvolvimento muito positivo através das atividades propostas pelo professor e pelos residentes. Foi concluído que através das atividades propostas durante o bimestre escolar todos os alunos aprenderam a jogar xadrez e se interessaram pela modalidade. Como residente, pude vivenciar o sucesso de um processo de ensino no âmbito da rede pública de ensino.

Palavras-chave: Xadrez; Educação física; Formação de professores.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A eficácia da *inbody-720* na identificação de edema muscular após a realização de um exercício de força

AUTORES

Maria Luiza de Aguiar
Rafael Caleb Domingues da Silva
Luís Otávio de Souza Vieira
Lucas Donizetti Martins
Lucas Henrique Gonçalves de Brito
Wonder Passoni Higino

IFSULDEMINAS

maluizaaguiar@gmail.com

O objetivo do presente estudo foi verificar a eficácia do aparelho de bioimpedância INBODY-720 em detectar edema muscular. Dez homens ($19,4 \pm 1,43$ anos de idade), praticantes de musculação, realizaram o teste de carga máxima (1RM) no exercício rosca direta. Dois dias após o teste de 1RM, os participantes retornaram para a executarem o exercício de rosca direta através do método Hundedts, que consistiu na realização de 100 repetições para o exercício com carga correspondente a 40% de 1RM ($8,40 \pm 0,96\text{kg}$), onde cada série era levada até a falha concêntrica. De forma a identificar o inchaço dos braços, antes e após a realização do exercício, a circunferência dos braços (situação relaxada) dos participantes foi realizada, bem como o teste de bioimpedância para verificar o nível de edema nos braços (direito e esquerdo). Através de um teste t de Student para amostras pareadas ($p > 0,05$), verificou-se que a circunferência dos braços direito e esquerdo (Dir. pré: $34,4 \pm 3,38$; Dir. pós: $35,5 \pm 3,55$; Esq pré: $34,4 \pm 3,13$; Esq pós: $35,5 \pm 3,16\text{cm}$) foram maiores estatisticamente após a execução do treino de força, mas o edema mensurado pela INBODY-720, não apresentou diferenças significantes entre os momentos (Dir. pré: $0,370 \pm 0,009$; Dir. pós: $0,374 \pm 0,004$; Esq pré: $0,373 \pm 0,004$; Esq pós: $0,374 \pm 0,004$). Sendo assim, embora o aumento da circunferência dos braços após a execução do exercício, a INBODY-720, não conseguiu identificar alteração no volume de água na região e consequentemente o edema muscular.

Palavras-chave: *Inbody-720*; Edema muscular; Musculação; Treino de força.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A exposição a hipóxia altera a capacidade anaeróbia determinada por um único esforço supramáximo?

AUTORES

Yan Figueiredo Foresti
Wonder Passoni Higino
Carlos Dellavechia de Carvalho
Guilherme Henrique Esequiel
Gabriel Peinado Costa
Marcelo Papoti

USP - RIBEIRÃO PRETO

yan.foresti@usp.br

Introdução: A quantidade de substratos energéticos anaeróbios (glicogênio e fosfocreatina) disponíveis para gerar energia para o exercício não são alteradas em situação de hipóxia, assim submeter protocolos que visam mensurar a capacidade anaeróbia (CA) a exposição a hipóxia é uma forma de confirmar sua validade metodológica. **Objetivo:** Comparar a CA determinada por um único esforço supramáximo em situação de hipóxia (H/FiO₂=14,0%) e normóxia (N/FiO₂=20,9%). **Procedimentos Metodológicos:** 17 homens ativos (25,2 ± 3,2 anos) foram submetidos a 4 intervenções separadas por intervalos de 48 horas, na 1ª intervenção realizou a familiarização (hipóxia/normóxia), determinou-se a composição corporal (iDEXA) e o máximo consumo de oxigênio (VO₂MAX) utilizando de teste incremental em esteira. Na 2ª a 4ª intervenções realizou-se de forma cega e randômica esforços supramáximos (110%VO₂MAX) até a exaustão, dois em situações de hipóxia (teste/reteste) e um em normóxia. A CA foi considerada como a soma das contribuições energéticas anaeróbias aláticas (CEAL) e láctica (CELA). A CEAL foi determinada quantificando a fase rápida do consumo excessivo de oxigênio pós-exercício, a CELA foi determinada utilizando os valores de lactato sanguíneo pós esforço. Devido a normalidade dos dados (Shapiro-Wilk) foi utilizado teste de Anova One-Way (post-hoc de Sidák) para comparar os esforços, adotando valor de p<0,05. **Resultados:** A CA não apresentou diferenças (H=3,9±1,1LO₂; N=3,8±0,9LO₂; p=0,69), similar a CEAL (H=1,7±0,5LO₂; N=1,5±0,5LO₂, p=0,30) e lácticas (H= 2,3±0,9LO₂; N=

2,3±0,7LO₂, p=0,85). **Conclusão:** Conclui-se que a CA determinada por um único esforço supramáximo não foi alterada em H confirmando a validade metodológica deste teste para determinar está variável.

Palavras-chave: Metabolismo anaeróbico; Altitude; Hipóxia.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Ciência de dados e educação física: business intelligence aplicado à Rede Federal de Educação Profissional e à Educação Física

AUTORES

Lucas de Carvalho Guesse
Cristiano Meiga Belem

IFES - Campus Piuma

lucas.guesse@ifes.edu.br

A Rede Federal de Educação Profissional (EPT) é composta por 656 unidades e mais de 1,5 milhões de alunos. A Educação Física está presente em toda a rede, onde ensinar o ensino médio e entender como está organizada é um grande desafio. Este trabalho teve como objetivo o desenvolvimento de uma plataforma digital que apresente informações relativas a Educação Física na Rede EPT. Os dados apresentados foram coletados através de um questionário a cerca da infraestrutura e profissionais de cada unidade que foi disponibilizado aos professores de toda a rede. Também foram agregadas informações a respeito da quantidade de alunos das unidades e dos resultados dos Jogos das Instituições Federais. Até o momento a plataforma recebeu informação de 435 unidades e os resultados dos jogos de 2015 a 2022. Esta plataforma está disponível para o público na internet. O uso de ferramenta de Business Intelligence (BI), como esta, pode ajudar na elaboração de políticas de desenvolvimento da educação física na rede EPT e a outros estudos, além de servir como um repositório de dados e informações que pode ser constantemente atualizado. Com isso, pode permitir novos insights de gestores e pesquisadores para ações mais efetivas e em conformidade com a realidade da Rede EPT.

Palavras-chave: Educação física; Estatística & dados numéricos; Tecnologia da informação em saúde.

Agradecimentos: Ao IFES Campus Piuma e IFSP Campus São João da Boa Vista.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Estágio supervisionado em atividade física para pessoas com deficiência: conhecimento e preparação dos estudantes e profissionais de educação física no atendimento inclusivo

AUTORES

Ana Júlia Zambrini de Miranda
Débora Gambary Freire
Marina Hatoum Lincoln do Amaral
Osvaldo Tadeu da Silva Júnior
Rubens Venditti Júnior

UNESP BAURU

hatoum.lincoln@unesp.br

Pensamos que é imprescindível e urgente contribuir para que os conhecimentos fornecidos nas disciplinas da graduação de Educação Física sejam aplicados e que a formação acadêmico-profissional seja efetiva e reflita na atuação prática no mercado de trabalho. Esta pesquisa tem como objetivo verificar as expectativas dos alunos iniciantes e as experiências dos alunos concluintes em relação à disciplina de estágio curricular supervisionado para pessoas com deficiência, obrigatório, do curso Bacharelado em Educação Física da UNESP- Bauru. Para o levantamento dos dados, foi elaborado um questionário entregue aos ingressantes e outro entregue aos concluintes, no ano de 2019. Os dados obtidos mostraram que 100% dos alunos ingressantes não possuem experiência com pessoas com deficiência (PCD). Em relação à atividade física adaptada 70% relataram não ter experiência; outra questão foi que 60% dos respondentes (alunos) responderam não estar preparados para iniciar o estágio. As expectativas quanto à disciplina de estágio para PCDs e quanto ao relacionamento com este público são altas para os alunos ingressantes. 100% dos alunos concluintes responderam possuir experiência com PCDs; e destes, 57% responderam estarem bem preparados para trabalhar com PCD após o estágio, 28% estão um pouco preparados e 15% responderam não estar preparados. Os resultados obtidos indicam que a realização dos estágios é importante para preparo e conhecimento aos estudantes em formação. Mas necessita de estratégias ativas.

Palavras-chave: Formação profissional; Atividade motora adaptada; Estágio supervisionado; Pessoa com deficiência; Inclusão; Desenvolvimento humano e tecnologias.

Agradecimentos: Agradecimentos aos editais de fomento PROGRAD UNESP- Reitoria; Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias; PIBIC-CNPq 2022-23.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Infraestrutura esportiva na Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (Rede Federal)

AUTORES

Sandro dos Santos Ferreira
Cristiano Meiga Belem
Lucas de Carvalho Guesse
Mauro Sérgio da Silva
Gustavo Schneider de Camargo

IFES

sandro.ferreira@ifes.edu.br

Objetivo: identificar a infraestrutura do Esporte Escolar (EE) na Rede Federal (RF) e criar um sistema de observação e análise dos dados. **Metodologia:** a amostra da presente pesquisa foi composta por instituições pertencentes a RF (Institutos Federais, Cefet's, Colégio Pedro II e Instituições Federais de ensino ligadas às universidades), com turmas de ensino médio, ou curso técnico integrado ao ensino médio. A coleta de dados foi realizada através de um questionário com 5 questões: Qual sua rede de ensino; Qual seu campus de atuação; Qual o número de professores de educação física no seu campus; Quais modalidades esportivas praticadas; Qual a infraestrutura esportiva do campus. O questionário foi enviado para a reitoria das instituições, direção dos campi, e professores de educação física pertencentes à rede. Foram utilizadas questões com respostas de múltipla escolha. **Resultados:** 436 campi participaram da pesquisa (66 % da rede). Alguns dos dados encontrados foram: 30% da rede apresentou ginásio poliesportivo, 22,5% quadra externa (poliesportiva ou não) coberta, e 13,7% quadra externa (poliesportiva ou não) descoberta. Piscina, pista de atletismo, sala de ginástica, sala de lutas, sala de musculação estavam presentes em menos de 13% dos campi. **Conclusão:** Os resultados revelam uma diferença entre os campi quanto a infraestrutura esportiva. Parte dos campi não têm ginásio ou quadra poliesportiva coberta para desenvolvimento das diversas práticas que compõem o repertório da educação física escolar. Espera-se que a pesquisa possa auxiliar gestores que compõem a RF a minimizar a desigualdade e melhorar a infraestrutura esportiva nas suas instituições.

Palavras-chave: Instalações esportivas e recreacionais; Educação e treinamento físico; Educação profissionalizante.

Agradecimentos: Comissão Organizadora dos Jogos dos Institutos Federais (Cojif).



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Narrativas de si que desvelam uma pesquisa-formação em educação física escolar

AUTORES

Simone Patricia Tognon da Silva
Samara Moura Barreto

IFSULDEMINAS

simoneptog@gmail.com

O desejo de ser outros(as) nas aulas de Educação Física Escolar atravessa a reflexão e ação educativa sobre os diferentes corpos existentes no ambiente escolar, suas personalidades e particularidades/singularidades, diferenças e diversidades, referentes de uma Pedagogia da alteridade. Objetivamos nesse trabalho relatar como as narrativas de si desvelam uma pesquisa-formação na educação física escolar. Ao anunciar as narrativas de si, que emergem da própria prática pedagógica, em investitura metodológica pela biografização, encontramos os primeiros enunciados teórico-empíricos que desvelam o nosso objeto de dissertação. O corpus narrativo - “O Viva São João: Sem o Edgar Kanaycô e a Renata Felinto?” e as “Marionetes e artístagem do Vik Muniz” produzem sentidos e significados sobre ser professora-pesquisadora na e pela educação física escolar. Nesse sentido, as problematizações geradoras vão tecendo a investigação temática em pertencimento autoral, fundando uma pesquisa-formação, pois reveste uma experiência elaborada de autoformação docente pelos processos autorreflexivos e autocríticos.

Palavras-chave: Narrativas de si; Alteridade; Pesquisa-formação; Educação física escolar.

Agradecimentos: Gostaria de agradecer a Capes/PROEB – Programa de Educação Básica pelo oferecimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF e apoio financeiro prestado por meio da concessão da bolsa, e agradecer a todos professores/formadores do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho pelo auxílio que venho recebendo nesta jornada de aprendizado.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Os “clássicos” e a educação física: um debate a luz da pedagogia histórico-crítica e o materialismo cultural

AUTORES

Gustavo de Mello Garcez

Escola Estadual Vereador José de Souza Gomes

gustavo.mega@hotmail.com

OBJETIVO DE ESTUDO: A Pedagogia Histórico-Crítica, advoga os conhecimentos clássicos como conteúdos da Educação Escolar. Infelizmente essa questão não é tão simples quanto parece para a Educação Física. Pesa sobre essa questão a falta de definição do que é clássico, ou seja, o que foi sistematizado pela humanidade e que resiste ao tempo sendo transmitido pelas gerações. Esse resumo é um recorte da minha dissertação de mestrado que tenta tratar desse debate. **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:** Trata-se de uma pesquisa teórica, realizada bibliograficamente. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os conhecimentos clássicos, na Pedagogia Histórico-Crítica se desdobram em duas vertentes, a primeira e mais presente, é a vertente científica, a segunda, não menos importante, é a artística. Na Educação Física, como determinar a escolha desses currículo ainda não é tão claro, devido a Educação Física ser uma área híbrida, mesclando produções historicamente populares e eruditas. **CONCLUSÃO:** A Educação Física enquanto disciplina escolar moderna, talvez possa ser entendida como uma disciplina gerada numa cultura em comum. Por mais que a classe burguesa tenha tentado impor somente seus códigos na Educação Física, o entendimento desta, tendo a Cultura Corporal como objeto, gera contradições, dando espaço as produções populares. Nós não só podemos nos reapropriar daquilo que a burguesia historicamente tomou de nós pra si, por meio de uma Educação Física feita de forma crítica, como podemos também ressignificar esses conhecimentos a luz de uma educação emancipadora, buscando sempre marcar nossa função e objeto com o devido cuidado, inclusive para não perdermos especificidade.

Palavras-chave: Pedagogia histórico-crítica; Materialismo cultural; Educação física escolar.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Ressignificando o funk nas aulas de dança: discutindo preconceitos e construindo significados

AUTORES

Fernanda Cristina Vieira

IFSULDEMINAS

fernandavieira14498@gmail.com

Este trabalho busca analisar a influência do projeto (Re)significando o funk na vida de dez jovens da cidade de Muzambinho MG e o conhecimento, a opinião e o significado do funk para eles, antes e depois de terem participado deste projeto que trouxe temas importantes e significantes para o funk e para a sociedade. É uma pesquisa quali-quantitativa, cujo os dados foram coletados a partir de dois questionários que foram aplicados no início e no final do projeto. Os dados foram analisados calculando-se o percentual e frequência para as questões fechadas e utilizando a análise de conteúdo para questões abertas. Percebemos que no começo do projeto, os participantes tinham uma visão resumida sobre funk, uma vez que resumiam o funk em apenas um estilo musical. Porém, com o decorrer das aulas e dos debates, houve mudança do ponto de vista dos participantes. Considero que o projeto foi significativo para os participantes, pois além de proporcionar novos conhecimentos e desenvolver o pensamento crítico, conseguimos trabalhar temas fortíssimos e de muita importância na sociedade como o preconceito entre as classes, os gêneros, as raças, entre outros. Transformar, ressignificar e crescer, essa é a ideia que o projeto deixou na vida dos participantes.

Palavras-chave: Preconceito; Social; Racismo; Funk; Projeto de extensão; Ressignificação.

Agradecimentos: Agradeço a todos que contribuíram nesta jornada, incluindo o curso de Educação Física, que me proporcionou a vivência de produzir e tocar um projeto com tanto significado para mim e ao orientador Prof^o Tuffy Felipe Brant, que teve papel fundamental no desenvolvimento deste trabalho.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Impacto do início da vida na universidade na composição corporal e os níveis de atividade física entre os alunos do primeiro período da Universidade de Cundinamarca Extensão

AUTORES

Eliana Patricia Cuéllar Carvajal
Dilan Benavides Rodríguez
Brandon Benavides Rodríguez
Johan Felipe Calderón Peña

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

epcuellar@ucundinamarca.edu.co

Se han realizado investigaciones que relacionan la composición corporal y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios demostrando inadecuados hábitos de vida, sin embargo, no hay investigaciones en estudiantes de ciencias del deporte, Objetivo: Determinar el Impacto del inicio de la vida universitaria con la composición corporal y nivel de actividad física en estudiantes de primer semestre. Métodos: Se seleccionó una muestra por conveniencia de 26 hombres y 5 mujeres, quienes estuvieron de acuerdo en participar de manera voluntaria a través de la firma de consentimiento informado avalado por la universidad, la recolección de datos se realizó mediante valoración de impedancia bioeléctrica con una báscula OMRON HBF – 510W y la aplicación del IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) en el análisis estadístico se utilizó para las diferencias entre sexos la prueba t student para muestras independientes y la prueba u de mann-whitney, en cuanto a la diferencia antes y después de la vida universitaria se empleó: T student muestras relacionadas y Test Wilcoxon, El nivel de significancia fue de $p \leq 0,05$. Resultados: 16% eran mujeres y el 84 % hombres, se encontró diferencia significativa para el peso y la talla entre sexos, no se encontró para niveles de actividad física, en la composición corporal se presentó diferencia significativa con el inicio de la vida universitaria, mientras que, en los niveles de actividad física, no hubo. Conclusión: Existe un impacto positivo en el nivel de actividad física y negativo en la composición corporal de los estudiantes universitarios

Palavras-chave: Composición corporal; Actividad física; Estudiantes universitarios.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A importância da mastigação após a cirurgia bariátrica e sua relação com a saúde

AUTORES

Carla Pereira Dibbern
Márcio Pioli

IFSULDEMINAS

carladibbern69@gmail.com

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo e está associada a inúmeros problemas de saúde. A obesidade traz consigo várias doenças como o diabetes, a hipertensão arterial, problemas de coração, problemas nas articulações e apnéia do sono e outras. Aumenta ainda a mortalidade e o risco de vários tipos de câncer. A intervenção através da cirurgia bariátrica era restrita a casos extremos de pessoas que não conseguiam sair da cama ou se locomover direito por excesso de peso ou que corriam risco de vida por problemas ligados à obesidade mórbida. Atualmente ela se estende também aos nem tão gordos. Em 2022 o Conselho Federal de Medicina ampliou as indicações para os obesos graves que têm dificuldade de emagrecer e reduzir a pressão ou controlar o diabetes. A proposta não é consenso. Entidades como a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica e a Sociedade Brasileira de Diabetes sugerem mais cautela. A cirurgia bariátrica pode ser uma alternativa para o tratamento de diabéticos obesos. Já está estabelecido que a partir de IMC 35 traz benefícios. Mas os dados de estudos são insuficientes para indicar a intervenção para pacientes com índice de Massa Corporal menor que 35”, alerta Trujillo (2021). A mastigação é o processo na digestão dos alimentos de suma importância para evitar alguns transtornos como azia e má digestão. O presente trabalho pretende apresentar a influência do papel hormonal na saúde dos pacientes pós cirurgia bariátrica e sua influência na Saúde.

Palavras-chave: Cirurgia bariátrica; Mastigação e deglutição; Saúde.

Agradecimentos: Instituto Federal do Sul de Minas Gerais Campus Muzambinho e a Universidade do Vale do Sapucaí.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A prática pedagógica de ginástica para todos em esportes coletivos

AUTORES

Samuel Ferreira Pereira
Carolina Gabriela Reis Barbosa

IFSULDEMINAS

samusuldeminas@gmail.com

Diante da necessidade de ferramentas inovadoras para trabalhar valores éticos, cooperação e a comunicação em equipes de esportes coletivos, a ginástica para todos (GPT) surge como uma modalidade não competitiva e inclusiva que busca a coletividade baseada na realização de várias ginásticas (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim). Além disso, se manifesta prioritariamente por meio de apresentações coreográficas, que permitem o desenvolvimento em diferentes contextos tornando-a acessível a todos. Esse estudo teve como objetivo aplicar a prática de GPT em praticantes de esportes coletivos, a fim de gerar valores éticos, união e maior senso de pertencimento e entrosamento dos jogadores. A pesquisa foi realizada com 7 participantes de um time de voleibol residente em Muzambinho - MG, com idades entre 15 a 18 anos, foi proposto para os atletas que em conjunto fosse criada uma coreografia de GPT onde todos participassem do processo de criação da coreografia, os encontros ocorreram na quadra interna do Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCaes). Após a apresentação final da coreografia, houve uma entrevista com os participantes sobre as suas perspectivas da prática de GPT nos treinos. Dessa forma, a utilização da GPT nos treinos se mostrou extremamente benéfica, para saúde mental e união com o time, fazendo com que eles se relacionem mais dentro das quadras, fortalecendo os laços com a equipe. Os resultados obtidos sugerem que a utilização da ginástica para todos seja uma possível alternativa para o desenvolvimento social e emocional dos jogadores em esportes coletivos.

Palavras-chave: Ginástica para todos; Esportes coletivos; Voleibol.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Efeito da fadiga mental na precisão de passes no futsal

AUTORES

Lucas Donizetti Martins
Lucas Henrique Gonçalves de Brito
Luís Otávio de Souza Vieira
Leonardo Souza Villela
Rafael Caleb Domingues da Silva
Peterson Cauã de Faria

FSULDEMINAS

lucasbugano@gmail.com

O objetivo do presente estudo, foi analisar o efeito da fadiga mental sobre a precisão do passe no futsal. Dez praticantes de futsal do sexo masculino ($19,4 \pm 1,71$ anos de idade) realizaram um teste de precisão de passe (PP), seguido por um teste de Stroop por 45 minutos para induzir a fadiga mental. Após o teste de Stroop, refizeram o PP. O PP foi realizado em uma quadra de Futsal, contra uma parede distante 15 metros da zona de execução de passe. Na parede haviam demarcações retangulares (40×60 cm) que indicavam pontuações de 1 à 3 pontos, onde a pontuação máxima se encontrava no centro da área de demarcação e as menores pontuações em suas extremidades. O participante executava cinco tentativas, em que, o resultado final do teste era representativo da somatória de pontos das cinco tentativas. Através do teste t de Student para amostras pareadas e com um nível de significância de $p \leq 0,05$, observou-se que o resultado do PP após a tarefa indutora da fadiga mental, foi semelhante estatisticamente que o resultado pré teste de Stroop (Pré: $7,90 \pm 1,91$ e Pós: $8,80 \pm 2,49$ pontos, $p = 0,37$). Desta forma, conclui-se que a fadiga mental induzida através do teste de Stroop não foi suficiente para influenciar a precisão de passe no Futsal.

Palavras-chave: Precisão de Passes; Fadiga Mental; Desempenho Técnico; Stroop test.

Agradecimentos: Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Efeito do destreinamento de curto prazo no equilíbrio de idosas ativas

AUTORES

Thalles Andrade Marques Pereira
Mauro Gonçalves

Universidade Federal de Alfenas - Unifal MG

thalles.andrade@unesp.br

O destreinamento é caracterizado pela interrupção dos treinos e está relacionado ao princípio da reversibilidade, no qual os ganhos das capacidades adquiridas podem ser perdidos. Durante a inatividade, ocorre a diminuição da massa muscular que está diretamente relacionada ao equilíbrio. O objetivo deste estudo foi analisar o efeito do destreinamento de 12 semanas no equilíbrio de idosas ativas. Foram selecionadas 14 mulheres idosas ativas não-caidoras ($69,5 \pm 5,73$ anos). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa local (Número do Parecer: 3.822.810). Foi realizado o Teste de Estabilidade Postural (PST) na plataforma Biodex Balance System (BBS) que fornece os índices de estabilidade e instabilidade (balanço) anteroposterior e latero-lateral. A plataforma inicia pouco instável e vai aumentando a dificuldade. Foi realizado com a configuração de três minutos, nível 2 até 6. Para análise dos dados, foram realizados os testes de Shapiro-Wilk e da Homogeneidade (Levene), e a análise de Variância One-way para medidas repetidas (ANOVA). Todas as análises foram realizadas no SPSS 21.0 adotando $p < 0,05$. Comparando os momentos antes e depois do destreinamento, ocorreram diferenças significativas frente o índice de estabilidade anteroposterior ($p=0,017$) e índice de estabilidade geral ($p=0,046$), indicando que as voluntárias tiveram piora na estabilidade. Também ocorreram diferenças significativas frente o índice de instabilidade anteroposterior ($p=0,036$) e índice de estabilidade geral ($p=0,020$), indicando maior oscilação de balanço. Conclui-se que o período de 12 semanas foi capaz de alterar as variáveis de equilíbrio. Isto sugere atenção no acompanhamento do treinamento de idosos para manutenção do equilíbrio.

Palavras-chave: Destreinamento; Equilíbrio; Idosos; Biomecânica.

Agradecimentos: Ao CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), pela bolsa de iniciação científica que possibilitou a operacionalização deste estudo e um vasto crescimento científico.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Experiências profissionais na área de atividades rítmicas inclusivas para pessoas com deficiência: possibilidades da extensão universitária na UNESP Bauru/SP

AUTORES

Marina Hatoum Lincoln do Amaral
Ana Júlia Zambrini de Miranda
Débora Gambary Freire
Oswaldo Tadeu da Silva Júnior
Gabriele Maria da Silva
Rubens Venditti Júnior

UNESP BAURU

ana.miranda@unesp.br

O profissional/professor de Educação Física (EF) está constantemente em contato com a diversidade humana. Neste paradigma, tornam-se necessárias adaptações e ajustes quando atendemos PCDs. O objeto de estudo deste trabalho são as Atividades Rítmicas Expressivas (ARE's), seus potenciais inclusivos e de desenvolvimento humano e de tecnologias. O objetivo desta proposta é apresentar os relatos de experiências vividas no projeto de extensão universitária, bem como os resultados advindos das práticas corporais expressivas para pessoas com diferentes deficiências, propondo inovações metodológicas e desenvolvimento de tecnologias assistivas para o ensino das ARE's inclusivas (dança adaptada) para uma população de PCD's. As informações foram coletadas entre agosto de 2016 a julho de 2019, por meio de observação e análise das ocorrências do diário de aulas das pesquisadoras, fotos e vídeos realizados durante as aulas no projeto, rodas de conversa e reuniões de monitores participantes do projeto. Questionários semi-estruturados enviados aos monitores e relatos de experiências também compõem as possibilidades de análise. Foi observado pelo menos 3 pontos relevantes: relatos a respeito do processo inclusivo, superação de barreiras e preconceitos; oportunidades na formação universitária; oportunidades de estágio, pesquisa e aprendizado. Consideramos que dos ganhos com interação social, a proposta trouxe a possibilidade de melhoria na qualidade de vida desses indivíduos e oferecimento de experiências bem sucedidas quanto à atuação com público PCD aos graduandos.

Palavras-chave: Educação física adaptada; Inclusão; Atividades rítmicas e expressivas; Extensão universitária; Pedagogia do esporte adaptado; Desenvolvimento humano e tecnologias.

Agradecimentos: Agradecimentos aos editais de fomento PROGRAD UNESP- Reitoria; CAPES DEMANDA SOCIAL Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias; PIBIC-CNPq 2022-23.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Incidência da síndrome de burnout em estudantes universitários do curso de educação física da UNESP-Bauru

AUTORES

Ana Júlia Zambrini de Miranda
Valquiria da Silva Pereira
Rubens Venditti Júnior
Marina Hatoum Lincoln do Amaral
Débora Gambary Freire
Osvaldo Tadeu da Silva Júnior

UNESP BAURU

r.venditti-junior@unesp.br

Esta pesquisa investigou a Síndrome de Burnout em universitários do curso de Educação Física da UNESP- Bauru e analisou fatores intrínsecos e extrínsecos que contribuem para o desenvolvimento da doença. Participaram do estudo 58 estudantes do curso (média de idade 23,5 anos), subdivididos em grupos: Bacharelado (60%) e Licenciatura (40%); Noturno (53%) e Integral (47%). Os instrumentos do estudo foram: 1) Questionário de Caracterização do Aluno (QCDA); 2) MBI-SS (Maslach Burnout Inventory – Student Survey) que mensura a Exaustão Emocional (EE), Descrença (DE) e Eficácia Profissional (EP); e 3) Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Os dados coletados passaram por análise descritiva das variáveis e médias/desvio padrão. O Método de Cluster Hierárquico foi utilizado para analisar e relacionar os itens somente do MBIS-SS entre grupos. Como resultados, tivemos: a) Níveis altos de EE nos grupos analisados, em especial com os alunos da Licenciatura; b) Os níveis de Eficácia Profissional também se mostraram elevados significativamente ($P < 0,03$), salientando a ideia de que os alunos continuam tendo uma perspectiva positiva em relação à profissão; c) Nas alterações de humor, a subescala VIGOR se encontra consideravelmente baixa, indicando falta de disposição e entusiasmo entre estudantes dos grupos perante o rendimento nos estudos. Os estudantes não apresentaram a SB. Mas é importante salientar que a Exaustão Emocional está acentuada nos alunos da Licenciatura (Noturno e Integral), sujeitos com maiores implicações nas questões sociodemográficas e acadêmicas. Intervenções que estimulem atividades físicas, organização e controle de tempo, podem reduzir esses estressores que atrapalham a saúde mental e emocional desses alunos.

Palavras-chave: Síndrome de burnout; Aspectos psicológicos; Estudantes universitários; Educação física; Formação profissional; Psicologia do esporte e exercício.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





O papel da disciplina educação física na visão de gestores de escolas particulares de um município no Pará

AUTORES

Sergio Eduardo Nassar Isadora
Carolina Monteiro Santos
Márcio Pioli Cristiane Magalhães Pioli
Thiago Bernardo da Silva Assis

Universidade Federal do Pará

sergionassar@ufpa.br

Este estudo teve como objetivo investigar a visão dos gestores de escolas particulares no município de Castanhal, Pará, sobre o papel que a disciplina Educação Física (EF) desempenha nas suas instituições de ensino. Como questão norteadora questiona como esses sujeitos compreendem a EF enquanto área de conhecimento presente no ambiente escolar. A pesquisa é de caráter qualitativo, com a participação de dez (10) gestores que atuam em escolas particulares no qual ofertam a EF como componente curricular no município de Castanhal, Pará. A pesquisa teve aprovação do CAAE 20700919.5.0000.8187 de Nº 3.733.834, e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O instrumento adotado foi a entrevista semiestruturada que tem como pergunta norteadora: na sua percepção, como você vê o papel que a disciplina Educação Física escolar tem dentro dessa instituição? Para tratamento dos dados recorremos a Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado. Os resultados indicam que esses diretores visualizam a importância que a EF tem para com o processo de formação cultural, social, motora e intelectual dos estudantes. Assim, a partir dos achados foi observado que de fato é necessário mais pesquisas sobre esse tema em razão de garantir a presença e importância dessa disciplina na escola.

Palavras-chave: Gestores escolares; Educação física escolar; Escolas particulares.

Agradecimentos: Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Castanhal, Faculdade de Educação Física, Grupo de Estudos em Identidade Professores de Educação Física, Universidade do Vale do Sapucaí e ao Instituto Federal do Sul de Minas Gerais Campus Muzambinho.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A garantia do esporte e lazer para usuários do centro dia da apae de muzambinho-mg por meio do projeto de extensão de iniciação esportiva a partir da bocha adaptada

AUTORES

Isabela Lambardozzi Garcia

Lia Polegato Castelan

IFSULDEMINAS

isabela.lgarcia99@gmail.com

Acesso ao esporte e lazer é um direito social por vezes negado a populações invisibilizadas em nossa sociedade, como é o caso de adultos e idosos com deficiência(s). O Centro Dia, programa federal de acolhimento dessa população, pode ser um espaço de garantia desse direito. Nesta perspectiva, o projeto de extensão de Iniciação Esportiva a partir da Bocha Adaptada se propõe a contribuir para a garantia de acesso ao esporte e lazer para adultos e idosos com deficiência intelectual ou múltipla dentro do programa “Centro Dia”, constituindo hoje o único espaço de acesso a esse direito da maioria dos usuários. Ao serem entrevistados sobre a prática de atividade física durante as férias do projeto, dos onze usuários ouvidos, apenas cinco disseram ter tido alguma prática de atividade física, excluindo a fisioterapia, sendo que dois brincaram com crianças da família, um passeou com o cachorro, um diz ter praticado a caminhada próximo a sua casa e um declarou ter passeado durante as férias, sem especificar a atividade. Durante o período do projeto todos os participantes do Centro Dia são inseridos em práticas esportivas e corporais, como bocha, basquete, vôlei, dança e brincadeiras diversas. Percebemos que além da garantia do direito social, há um impacto positivo em relação à evolução da coordenação motora, socialização e motivação dos participantes. Portanto, ressaltamos a importância de locais de vivência e acolhimento para pessoas com deficiência, para que o esporte, o lazer e a recreação estejam presentes na vida dessas pessoas.

Palavras-chave: Esporte; Lazer; Bocha adaptada; Centro dia; Inclusão; Projeto de extensão.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A importância do pibi na iniciação à docência: a perspectiva dos bolsistas de Educação Física

AUTORES

Ana Clara Rezende
Maria Laura Michelin Alves
Jacquelyne dos Santos da Silva
Arnaldo Sifuentes Pinheiro Leitão

IFSULDEMINAS

anaclara_rez@hotmail.com

O objetivo deste trabalho é de apresentar um relato de experiência, na ótica dos bolsistas participantes Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), sobre ações realizadas no subprojeto Educação Física do Edital 123/2022, em uma Instituição Federal de Ensino Superior no Sul de Minas Gerais. O programa conta com a participação de 24 bolsistas, 3 supervisores e um coordenador. As ações do programa são divididas em: reuniões de estudos, debates e planejamento; intervenções nas escolas parceiras; promoção de oficinas, cursos e palestras; participação em eventos; produção de materiais didáticos; formação de professores. Destacamos como resultados, que o PIBID favorece o fortalecimento do tripé ensino-aprendizagem- pesquisa, com destaque para as discussões e incentivos para os bolsistas desenvolverem seu lado crítico, aprimorar o convívio social e a pluralidade cultural e sociais e mergulhar em diferentes realidades escolares. O PIBID demonstra ser uma política pública de educação bem sucedida, por propiciar momentos de aprendizagem aos participantes sobre metodologias inovadoras e tematizações de problemas emergentes, bem como, a apropriação de saberes pedagógicos, conteúdos, experiências e saberes atitudinais, especialmente, por proporcionar aos pibidianos uma experiência de imersão na realidade escolar, revelando suas contradições, problemáticas, seus avanços e possibilidades. Por fim, ressaltamos a importância da continuidade do programa e das possibilidades de inserção social dos pibidianos como professores-pesquisadores nas realidades escolares.

Palavras-chave: Pibid; Educação física escolar; formação de professores.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Educação física e formação docente: os currículos e as identidades de seus sujeitos

AUTORES

Lucas Barbosa Resende
Daniel Teixeira Maldonado

IFSULDEMINAS

lucas_educa@hotmail.com

A Educação Física ao longo de sua constituição histórica estabeleceu diferentes propostas curriculares, com o objetivo de formar determinados tipos de identidades e sujeitos. O presente ensaio tem como objetivo contextualizar e refletir esses currículos e identidades, adotando como pressupostos os conceitos de modernidade líquida de Zygmunt Bauman e sociedade de desempenho de Byung-Chul Han. As propostas curriculares em Educação Física podem ser divididas entre tradicionais (Currículos Ginástico, Saudável, Esportivista e Psicomotor/Desenvolvimentista), críticas (Currículos Crítico-superador, Crítico-emancipatório e Crítico-libertador) e pós-críticas (Currículo Cultural). Os currículos tradicionais, guiados pelo paradigma da aptidão física, buscam instrumentalizar os indivíduos, em contraposição, os de corrente crítica e pós-crítica, tem no cerne de suas propostas o desvelar das estruturas de poder e a formação de sujeitos capazes de questionar essas estruturas e mudar a realidade social. Atualmente, não é possível apontar um currículo como sendo o verdadeiro, na liquidez de nossos tempos parece não haver mais espaço para uma única proposta curricular para a Educação Física. Assim como os líquidos, currículo e identidade materializam-se na realidade do cotidiano escolar dotados de fluidez, as identidades de técnico, agente de saúde, recreador e professor podem coexistir em uma mesma rede de ensino, escola e até em um mesmo docente, assim a formação dos sujeitos transita entre a instrumentalização técnica e o desenvolvimento da criticidade. Concluímos que se na modernidade líquida não há espaço para se perguntar “qual a verdadeira Educação Física?”, devemos então, desprovidos de ingenuidade, assumir a resposta ao questionamento “qual sujeito e identidade desejamos formar?”

Palavras-chave: Educação física; Currículo; Identidade; Formação; Modernidade líquida.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Incluir e sentir-se incluído - relato de experiência



AUTORES

Pablo Henrique do Nascimento

IFSULDEMINAS

pablohenrik800@gmail.com

O objetivo deste relato é expor a experiência de incluir e ser incluído de um aluno de 1º período de graduação em Educação Física no projeto de extensão “Bocha Adaptada” e refletir sobre como essa vivência pode influenciar na quebra da barreira atitudinal que as pessoas com deficiência encontram na sociedade. O projeto é uma ação do grupo ADAPTA, atende cerca de 20 adultos e idosos com deficiência intelectual ou múltipla, em sessões de uma hora, duas vezes por semana, no Centro Dia da APAE de Muzambinho. A participação no projeto se dá como aluno da disciplina “Práticas de Extensão”, com início em março de 2023. Dentre os diversos pontos observados ao integrar o grupo, há um destaque para a relação respeitosa e horizontal que os alunos de graduação e os usuários do centro dia estabeleceram, trazendo novos paradigmas para a inclusão social, que podem se estender para outros espaços sociais. É certo que as pessoas com deficiência só serão incluídas adequadamente na sociedade com a quebra de barreiras e uma delas é a comportamental, que precisa de espaços de vivência para que possa ocorrer. A sensibilização que a convivência respeitosa com pessoas com deficiência tem sido uma experiência muito impactante na formação dos membros do grupo ADAPTA, gerando momentos de aprendizagem, ampliando a formação acadêmica e constituindo um importante fator para quebrar barreiras atitudinais na sociedade e no mundo do esporte e lazer.

Palavras-chave: Inclusão; Deficiência; Adaptadas.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A mobilidade em função da bocha adaptada

AUTORES

Ana Carolina Figueiredo Leopoldino

Lia Polegato Castelan

IFSULDEMINAS

carolfigueiredotp76@gmail.com

O projeto de extensão Bocha Adaptada no Centro Dia de Muzambinho tem o objetivo de ampliar o direito ao esporte e lazer dos adultos e idosos atendidos pelo programa. Ao iniciar os trabalhos houve a percepção de que a falta de mobilidade de membros superiores era uma barreira para a participação de alguns usuários. Ao discutir o tema no grupo de estudos, surgiu a ideia de uma atividade voltada para a melhoria da execução dos movimentos na prática da bocha, chamada “jogo das mãozinhas”. Foram colados em diferentes alturas e distâncias da parede, papel cartão colorido recortado em formato de mão. O participante era estimulado a colocar sua mão sobre a cor ditada pela estagiária e segurar por cerca de 20 segundos, ou menos quando a pessoa não conseguia atingir o tempo. O jogo foi realizado individualmente duas vezes na semana, cada pessoa ficava até 10 minutos nesta atividade, por 3 meses. Houve uma percepção dos estagiários, professores e usuários de melhora na flexibilidade e na execução dos movimentos realizados no jogo da bocha, deixando o jogo mais acessível e divertido para todos. Em alguns casos foi relatada a transferência dessa qualidade para atividades da vida diária. A experiência junto com o ADAPTA foi de extrema importância para minha vida acadêmica.

Palavras-chave: Educação física; Bocha adaptada; mobilidade.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Jogos da escola: uma proposta crítico superadora

AUTORES

Gustavo de Mello Garcez

Escola Estadual Vereador José de Souza Gomes

gustavo.mega@hotmail.com

OBJETIVO DE ESTUDO: Neste resumo relato uma intervenção pedagógica com o conteúdo de jogos e brincadeiras populares balizado pela Pedagogia Histórico-Crítica e perspectiva Crítico-Superadora. O trabalho se desenvolveu em 2021 com estudantes de 5 turmas do “ensino fundamental I”, respectivamente: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano, no ensino regular de uma escola estadual da rede mineira, situada em um município do interior, visando experimentar, problematizar e reinventar jogos e brincadeiras populares de forma emancipatória, crítica e inclusiva. **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:** Trata-se de um relato de experiência, onde os dados foram coletados durante as intervenções utilizando principalmente o diário de campo, registro de imagens e desenhos dos estudantes. **RESULTADOS:** Destarte, visando diagnosticar o conhecimento dos estudantes, lhes pedi que me apresentassem jogos e brincadeiras populares que já conheciam, em seguida, lhes ofereci alguns que não conheciam, e essas práticas foram balizando nossas aulas ao longo do bimestre, sempre num esquema de vivência seguida de problematizações. Feito isso, entramos em um momento de se fazer juízo de valor (momento judicativo) de acordo com as problematizações e assim os alunos alteravam as regras sempre que julgavam necessário até que pudéssemos chegar em novas regras/jogos. **CONCLUSÃO:** Por fim, cada turma ficou incumbida teleologicamente de criar um jogo que foi apresentado e vivido por todas as turmas em um festival de encerramento de bimestre. Os jogos foram transcritos com detalhamento instrutivo para se joga-los viraram um livro com regras e ilustrações das crianças que está arquivado na biblioteca da escola para que qualquer aluno possa jogar esses jogos sempre que quiser.

Palavras-chave: Educação física escolar; Jogos populares; Tendência crítico-superadora.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A utilização da recuperação em hipóxia após esforço até exaustão: efeitos sobre a carga de treino e doses de hipóxia

AUTORES

Germano Marcolino Putti
Felipe Alves Ribeiro
Carlos Dellavechia de Carvalho
Yan Figueiredo Foresti
Danilo Rodrigues Bertuzzi
Marcelo Papoti

USP - RIBEIRÃO PRETO

germanomputti@usp.br

OBJETIVOS: Comparar os efeitos sobre as cargas de treinamento e a dose de hipóxia em duas situações de exposição à hipóxia: durante o esforço até a exaustão ou somente após o esforço à exaustão. **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:** Foram realizados dois experimentos (n=20, homens fisicamente ativos), com 1 teste incremental e 2 testes até a exaustão (TTE) em esteira. No primeiro (n=5) os TTE foram realizados a 110% da VMAX, um em hipóxia [fração inspirada no oxigênio (FiO₂)=13,6%] e um em normóxia (FiO₂=20,9%). A frequência cardíaca (FC) e a saturação periférica de oxigênio (SpO₂) foram monitoradas durante o exercício. No segundo experimento (n=15) os participantes realizaram TTE em normóxia, seguidos de recuperação em hipóxia (FiO₂=13,6%) ou normóxia (FiO₂=20,9%) por 10 minutos. FC e SpO₂ foram monitorados durante a recuperação. As cargas internas (CI) de treinamento foram calculadas pelo impulso do treinamento, as cargas externas (CE) pelo tempo de esforço e a dose de hipóxia (DH) pela redução da SpO₂. Para análise estatística foram utilizados testes t para amostras pareadas com a abordagem Bayesiana. **RESULTADOS:** Tanto a CI quanto a CE diminuíram com a adição de hipóxia durante o esforço, (BF10: 5,398 e 4,824; TE: -1,00 e -0,955), enquanto a DH não aumentou (BF10:0,782). A adição de hipóxia somente na recuperação resultou em um aumento da CI (BF10:12,525; TE:0,687) e da DH (BF10:1,1x10⁴; TE:1,740). **CONCLUSÃO:** A adição da hipóxia durante a recuperação após exercício parece ser uma boa estratégia para aumentar a carga de treino e a dose de hipóxia.

Palavras-chave: Hipóxia; Corrida; Fisiologia; Treinamento físico.

Agradecimentos: Os autores agradecem ao auxílio financeiro da CAPES e da FAPESP (número do processo 2020/04703-0).



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Jogos dos institutos federais: espaço de formação humana e profissional

AUTORES

Jacquelyne dos Santos da Silva
Mateus Camargo Pereira

IFSULDEMINAS

jacsantoss065@gmail.com

Esse relato tem como objetivo discorrer sobre a importância dos Jogos dos Institutos Federais (JIF) para minha formação humana e escolha profissional. Para Alves et al (2000) o esporte competitivo ajuda a desenvolver as aptidões, desde que ao escolher um esporte haja controle para que não se busque apenas a performance esportiva. O JIFS oportuniza aos estudantes experiências poucas vezes encontradas no seu processo de escolarização. No meu caso, os JIF proporcionaram uma qualificação das práticas pedagógicas da/na Educação Física, à medida em que explicitou vivências qualificadas, nem sempre experienciadas na rede pública estadual de Minas Gerais como nas Instituições Federais, afastando o contato dos alunos com o esporte e favorecendo a busca pela performance, modelo majoritário nos Jogos Estudantis de Minas Gerais (JEMG). Meu primeiro contato com os JIF fez com que eu escolhesse a minha formação e meu campo de atuação, trazendo a oportunidade de conhecer instituições novas e entender que a rede federal, na minha concepção, tem muito mais a oferecer para estudantes como seres humanos. Mesmo com a pandemia pude vivenciar esses jogos mais de uma vez e consegui avançar as etapas, indo para fase nacional, o que me encantou e fez com que eu repensasse meus sonhos e objetivos. A experiência com o JIF contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento de socialização e desenvolvimento humano, entendendo a importância da Educação Física e desconstruindo um cenário padronizado da área.

Palavras-chave: Jogos federais; Esporte; Educação física; Profissional; Desenvolvimento humano.

Agradecimentos: Gostaria de agradecer ao Campus Inconfidentes e Campus Muzambinho que me proporcionaram tudo isso, em especial, meus professores da área da Educação Física Keila Miotto e Fabiano Fernandes que foram inspiração pra que eu chegasse aqui e ao meu professor Mateus Camargo por me ajudar e incentivar minha participação já no primeiro ano de faculdade.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A utilização de hortas comunitárias como uma ação promotora de saúde no ensino infantil: revisão de literatura

AUTORES

Saete de Cássia Pereira de Carvalho
Fagner José Passos
Priscila Missaki Nakamura

IFSULDEMINAS

saletecpcarvalho97@gmail.com

A obesidade aumentou nos últimos anos e alguns dos fatores atribuídos a esta condição são o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados e a inatividade física. A qualidade de vida está diretamente relacionada às ações presentes no cotidiano do indivíduo, e a vida agitada dos tempos modernos e a forte influência midiática da indústria alimentícia resulta em uma alimentação desregulada. E por meio das ações educativas, a escola se torna o local propício para a promoção da saúde, principalmente no ensino infantil, que é a fase onde a construção de identidade está em desenvolvimento. As hortas no contexto escolar auxiliam na introdução de bons hábitos, dado que o processo de produção, colheita e preparo pode motivá-los para uma alimentação saudável e consciente, trabalhando aspectos físicos, psicológicos e sociais. Diante disso, o objetivo principal do trabalho foi avaliar resultados de estudos científicos sobre a aplicação da horta comunitária para além da promoção de saúde. Trata-se de uma revisão de literatura dividida em duas etapas: levantamento dos estudos e seleção das publicações seguindo os critérios de inclusão e exclusão. O levantamento bibliográfico dirigiu-se por meio de estratégia de busca com base nos termos: educação infantil e horta comunitária, onde foram analisados três artigos. A maior parte dos estudos evidenciam efeitos positivos com a aplicação da horta comunitária como uma estratégia de ensino interdisciplinar, e ainda, corrobora a necessidade de trazer mais estudos e práticas nesta área. Busca-se por meio desta pesquisa a intencionalidade de futuras aplicações enquanto profissional da área.

Palavras-chave: Horta comunitária; Ensino infantil; Promoção de saúde.

Agradecimentos: Agradeço ao IFSULDEMINAS-Campus Muzambinho, pelas inúmeras oportunidades de crescimento, entre elas, o Intercâmbio e todos os projetos/programas vivenciados. E também, à Cooperativa Escola dos Alunos do IFSULDEMINAS (COOPAM), pelo apoio essencial na participação deste evento.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Metodologia do reforço positivo na educação física como método de avaliação

AUTORES

Fabricia de Cassia Tranches
Mateus Camargo Pereira
Rodolfo Humberto Calore Neto

IFSULDEMINAS

fabriciacass@gmail.com

Este relato trata das experiências adquiridas no âmbito do Programa Residência Pedagógica - Educação Física, realizado na Escola Coronel João Evangelista dos Anjos, em Monte Belo - MG. Discorro sobre as ações ocorridas em aulas acompanhadas no período de Outubro a Dezembro de 2022. Realizamos a ambientação com as turmas do 2º ao 5º ano. foram observadas e ministradas 20 aulas, divididas igualmente, tendo um olhar crítico em relação à metodologia e interação dos estudantes. No início do projeto o professor havia começado a trabalhar conteúdos com os estudantes, durante o período de ambientação, o professor tratou conteúdos de ginásticas circenses, onde programava suas aulas de maneira progressiva e circuitada. Ele utilizava a metodologia do reforço positivo dando “medalhas” para os estudantes que conseguissem completar as atividades com êxito. Simultaneamente ele conseguia avaliar dificuldades e facilidades dos estudantes e se as propostas estavam sendo compatíveis com o desenvolvimento da turma. Os objetivos gerais das atividades aplicadas eram trabalhar todas as capacidades físicas de uma maneira lúdica e recreativa. Foi possível observar uma grande participação dos estudantes durante as aulas e uma boa evolução nas habilidades trabalhadas. Notamos comentários positivos dos estudantes pois o professor fazia as atividades pensando na inclusão de todos. Com isso pude questionar as diferentes metodologias para adaptar as atividades conforme cada turma e estudante, mudando minha forma de conceber e desenvolver as aulas de Educação Física. Desta forma, considero a oportunidade de participar do Programa Residência Pedagógica essencial para uma melhor formação docente.

Palavras-chave: Residência pedagógica; Metodologia; Ginásticas circenses; Lúdica; Educação física; Inclusão.

Agradecimentos: Gostaríamos de expressar nossos sinceros agradecimentos ao IFSULDEMINAS, ao Programa Residência Pedagógica e a Escola Coronel João Evangelista dos anjos, por nos proporcionar experiência enriquecedoras como essa.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Agita júnior: um trabalho de avaliação física em Caconde-SP

AUTORES

Stephanny Gonçalves Codignole
Letícia Trindade de Podestá
Tiffany Luiz de Oliveira
Priscila Missaki Nakamura

IFSULDEMINAS

tetecamps123@hotmail.com

Introdução - A Agita Jr se trata de uma empresa júnior, sem fins lucrativos, do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho. O objetivo dela é oferecer atividades que contemplem os alunos e a comunidade. Dentre os serviços ofertados, a avaliação física é um dos mais procurados e utilizados, por meio dela é possível verificar diversos parâmetros corporais que são utilizados para melhorar a saúde dos clientes. **Objetivo:** Analisar dados antropométricos de crianças de 6 a 9 anos de idade participantes do Projeto Saberes de Caconde-SP. **Procedimentos metodológicos:** Foram coletados dados de altura (cm); peso (kg); circunferência abdominal (cm) de forma individual e seguindo os protocolos para coletas antropométricas. O IMC foi obtido através de uma tecnologia digital da saúde que realiza automaticamente estes cálculos com base no sexo, idade, altura e peso. **Resultados:** Participaram 22 crianças com $6,5 \pm 1$ anos de idade. A altura média do grupo foi de $122,7 \pm 8,8$ cm; o peso médio de $27,2 \pm 8,1$ kg e a circunferência abdominal média de $58,7 \pm 9,3$ cm. Foi calculado também, o IMC médio obtendo um valor de $17,2 \pm 2,9$ m², valor este também acima do ideal, cuja faixa de normalidade é de $15,3 \pm 0,7$, classificando o grupo em situação de sobrepeso. **Conclusão:** Os participantes encontram-se com sobrepeso e a realização de atividades que trabalhem de forma mais promissora a melhora destas características é essencial, além de reavaliar o grupo para verificar o progresso.

Palavras-chave: Educação física; Antropometria; Sobrepeso; Saúde da criança.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Nível de dor muscular de início tardio após uma sessão de sprint interval training: efeito do tipo de pausa entre estímulos

AUTORES

Otávio Augusto Maçais Pereira
João Marcelo de Almeida Remédio
Wonder Passoni Higino

IFSULDEMINAS

otavioaugustomacais@gmail.com

A dor muscular de início tardio (DMIT) pode ser decorrente de inúmeros fatores, dentre os quais, a intensidade de exercício e o intervalo entre estímulos. Assim, objetivou-se verificar o efeito do tipo de recuperação [ativa (A) ou passiva(P)] entre estímulos em duas sessões de Sprint Interval Training (SIT) sobre a DMIT. Oito homens entre 18 e 35 anos de idade, foram submetidos à um teste para a determinação do VO₂max e de sua intensidade (vVO₂max). Após essa avaliação, de forma randomizada, foram designados à duas sessões agudas de SIT: com pausa passiva (SIT-PP) e com pausa ativa (SIT-PA) separadas por um intervalo de uma semana. As sessões de SIT tiveram 3 estímulos de 20 segundos em alta intensidade (all out) com pausa de 2 minutos entre os estímulos (SIT-PP: sem atividade e SIT-PA: corrida à 60% da vVO₂max). A DMIT foi mensurada através de uma escala analógica [zero (sem dor) à 10(maior nível de dor)] nos momentos antes, após e 24 horas após as sessões de SIT. A DMIT, independente do tipo de pausa utilizada, foi estatisticamente superior logo após a sessão de SIT, não sendo diferente da situação pré e 24 horas após a sessão (SIT-PA – antes: 1,37 ± 1,18; pós: 3,62 ± 1,40; 24hs: 3,62 ± 2,44 e SIT-PP – antes: 1,62 ± 1,50; pós: 5,12 ± 1,95; 24hs: 3,75 ± 2,54). Conclui-se que, independente do tipo de pausa (A ou P), a DMIT foi maior logo após a sessão, sendo reduzida 24 horas após.

Palavras-chave: Treinamento intervalado de alta intensidade; Dor muscular; Recuperação da função fisiológica.

Agradecimentos: Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Aplicação da teoria do modelo psicobiológico da fadiga na determinação de 1RM na musculação

AUTORES

Giovanna Taver
Gabrielle Garcia Pimenta de Abreu
Naylla da Silva Callori
Lucas Donizetti Martins
Lucas Henrique Gonçalves de Brito
Wonder Passoni Higino

IFSULDEMINAS

giovanna.taver@alunos.ifsulde Minas.edu.br

O objetivo do presente estudo foi verificar a aplicação teórica do modelo psicobiológico de fadiga na determinação da carga máxima (1RM) no exercício rosca direta. Para isso 11 homens ($19,4 \pm 1,43$ anos de idade), praticantes de musculação foram submetidos de forma aleatória a dois testes de 1RM para o exercício rosca direta. Em uma das formas os participantes realizavam todos os procedimentos de 1RM com uma venda, para que não pudessem visualizar o que estavam levantando e no outro momento, faziam os mesmos procedimentos, sem a venda. O teste de 1RM caracterizou-se por: 1) aquecimento geral em esteira rolante (5 minutos a 8,5km/h); 2) pausa de 3 minutos; 3) aquecimento específico: 3 séries, sendo a primeira com 5 repetições (50% de 1RM), a segunda com 3 repetições (70% de 1RM) e a terceira com uma repetição (90% de 1RM); 4) pausa de 3 minutos; 5) no máximo cinco tentativa com pausa de 5 minutos para determinação e 1RM. Haja vista a não normalidade dos dados, utilizou-se o teste de Wilcoxon com $p > 0,05$ que indicou diferenças significantes entre os valores de 1RM determinado com a venda ($22,4 \pm 4,34\text{kg}$) e sem a venda ($21,5 \pm 4,34\text{kg}$). Desta forma, pode-se concluir que a visão e conhecimento do peso que está sendo levantado pode induzir a fadiga precoce por ativar áreas de associação cortical que induzem a fadiga, independente do estresse mecânico ocasionado pelo exercício, indo de encontro a teoria do modelo psicobiológico da fadiga.

Palavras-chave: Modelo psicobiológico; Fadiga; Musculação; Rosca direta.

Agradecimentos: Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. Universidade Federal de Alfenas. CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





O Edublog como dispositivo de formação e divulgação científica na educação física escolar

AUTORES

Isadora Carolina Monteiro Santos

Arnaldo Sifuentes Leitão

Mateus Camargo Pereira

IFSULDEMINAS

isadoraitfsuldeminas@gmail.com

As tecnologias e as plataformas digitais são dispositivos que podem auxiliar no processo de ensino e aprendizagem. Os(as) professores(as) têm buscado nestes artefatos tecnológicos um espaço para sua formação continuada, colaborativa e ampliação das reflexões teórico-práticas. Com isso, este trabalho tem o objetivo de apresentar a construção de um Edublog como estratégia de divulgação científica dos processos e produtos elaborados no âmbito do curso de Licenciatura em Educação Física, bem como dos projetos desenvolvidos no Grupo de Estudos e Pesquisas de Professores(as) de Educação Física (GEPROFEP). O Edublog denominado “Nas Redes das Educações Físicas” é um espaço de divulgação dos materiais didáticos digitais construídos por estudantes e professores(as) de Educação Física, dos artigos e livros que produzimos, dos cursos e ciclos de formação promovidos nos projetos, dos estudos e pesquisas no âmbito da Educação Física escolar, das produções e produtos das disciplinas de graduação e pós-graduação. Entendemos que o Edublog pode ser um espaço para formação de estudantes e professores(as), no sentido de fomentar as discussões de forma articulada e qualificada das questões teórico-práticas, políticas e pedagógicas, sobre temas emergentes da Educação Física e seus atravessamentos com as mídias e tecnologias. Podemos concluir que as tecnologias e as plataformas digitais desafiam nossos processos de ensino e aprendizagem para um movimento constante de atualização e aproximação das culturas digitais, que estão presentes nos dias atuais, e que não podem ser ignoradas por educadores e educadoras, assim como, da criação de espaços de construção colaborativa do conhecimento.

Palavras-chave: Edublogs; Educação física escolar; Temas emergentes; Tecnologias.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Associação entre as diferentes intervenções de promoção de atividade física com o estágio de prontidão para a prática de atividade física e a percepção de saúde de usuários do SUS

AUTORES

Mariana Luíza de Lima
Letícia Aparecida Calderão Spósito
Eduardo Kokubun

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

marilima.juruiaia@gmail.com

O objetivo deste estudo foi associar diferentes intervenções de promoção da atividade física (AF) com o estágio de prontidão para a prática de AF e a percepção de saúde (PS) de usuários do SUS durante 15 meses. Trata-se de um estudo randomizado, não duplo cego, composto por três diferentes intervenções de promoção da AF que ocorreram durante 15 meses em Unidades Básicas de Saúde (UBS), sendo elas: (a) Grupo aconselhamento (GA); (b) Grupo indicação ao programa de exercício físico (GIPEF) e (c) Grupo controle (GC). Participaram 74 usuários adultos, majoritariamente do sexo feminino e de três UBS distintas de um município de médio porte do estado de SP, dispostos em: GA n=36; GIPEF n=20 e GC n=18. Os usuários foram entrevistados mensalmente por telefone durante 15 meses sobre a prática de AF e a PS, por meio das seguintes perguntas: (i) "O Sr (a) realiza AF regularmente no tempo de lazer?" e (ii) "Como o Sr (a) classifica a sua saúde atualmente?". Foi aplicado o teste qui-quadrado pelo SPSS.26. Os participantes foram dicotomizados em não realiza AF/pretende realizar e faz há mais ou menos de seis meses e, para a PS, definiu-se muito ruim/ruim/boa ou muito boa/excelente. Em relação aos resultados, a média do percentual dos 15 meses da variável AF (ativos) para o GA foi de 42,0%, GIPEF 32,3% e GC 38,1%. Para a PS (muito boa/excelente) foi de 18,5%, 18,3% e 13,7%, respectivamente. Ainda, em relação aos grupos e os momentos, não foram encontradas diferenças significativas ($p>0,05$).

Palavras-chave: Exercício físico; Aconselhamento; Atenção Primária à Saúde.

Agradecimentos: À Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG) e à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





O impacto da vivência de esportes em crianças portadoras do espectro autista

AUTORES

Felipe Rebelo Costa Santos

IFSULDEMINAS

felipe.rebelo6@gmail.com

O projeto de iniciação esportiva para pessoas com autismo é uma parceria do Grupo Amor Azul de mães e pessoas com autismo e do ADAPTA, grupo de estudos de esporte adaptado e tem como objetivo garantir o acesso ao esporte e lazer para essa parcela da população. O transtorno do espectro autista (TEA) é caracterizado por um déficit nas habilidades de comunicação e socialização. A ideia central da proposta é que eles tenham a vivência da atividade física, algo que eventualmente não costuma ser oferecido para esse público nas aulas de educação física, consequentemente foram desenvolvidas atividades que eles trabalhassem a atividade física e indiretamente as habilidades sociais de forma prazerosa. Com o passar das aulas foi notável que o grupo apresentou melhoras em diversos aspectos, sendo um deles a sociabilização que é uma das grandes barreiras do TEA, de forma gradativa as propostas de atividades foram evoluindo de trabalhos individuais e de exploração do material para trabalhos em duplas, nas quais foi possível notar que já havia entrosamento provocado pelos próprios participantes quando eles passaram a se sentir acolhidos no projeto, antes mesmo da socialização ser diretamente provocada pelos estagiários do projeto. Portanto, conclui-se que a prática de atividades físicas em ambiente acolhedor e lúdico para crianças com TEA pode ser benéfica para a socialização e comunicação

Palavras-chave: Autismo; Socialização; Esportes; Lazer.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Atividade física e alimentação saudável no ensino médio: promovendo o conhecimento de dentro para fora dos muros escolares

AUTORES

Maria Cecília Pereira Mendes Oliveira
Davi José da Silva Ramos
Suellen dos Santos Mario
Iago Cesar Pizza Lino
Lígia Lopes Rueda Kocian

IFSULDEMINAS

ceciliapmo@gmail.com

Os alimentos são a fonte de energia e uma alimentação desequilibrada pode afetar tanto corpo quanto mente. Em relação a prática de atividade física, adolescentes que praticam com maior frequência, apresentam melhora no perfil lipídico e metabólico, reduzindo a prevalência de obesidade. Buscando a promoção de uma vida mais saudável, o presente estudo teve como objetivo conscientizar alunos do 3º ano do ensino médio, sobre a importância e vantagens de uma alimentação e prática de atividade física. A pesquisa mista, utilizou como ferramenta aplicação de um questionário, buscando verificar o conhecimento dos alunos sobre alimentação saudável. A pesquisa foi aplicada em 3 turmas de 3º ano do ensino médio. Em um universo de 90 alunos, 81 responderam o formulário, sendo esses 49,4% residentes em alojamentos da Instituição. Em relação às refeições diárias, 80,2% se alimentam de 3 a 4 vezes por dia, sendo 71,6% dessas, feitas na própria Instituição, 1 a 2 vezes por dia. Em relação à alimentação saudável, nota-se que todos sabem o que se deve evitar em uma alimentação e o que deve ser consumido com mais frequência, porém, percebemos que não se aplica no cotidiano. Os três alimentos que mais estão presentes em suas refeições diárias são, pães, massas, arroz e batata (85,2%). As carnes e ovos (70,4%) e frituras e óleos (14,8%). De acordo com o resultado da pesquisa e avaliação diagnóstica da turma que apresenta um perfil sedentário, foram elaborados oito planos de aula, com intuito de conscientização e promoção de saúde.

Palavras-chave: Educação física; Alimentação; Atividade física; Qualidade de vida; Educação física escolar.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Parkour da escola: a construção de materiais didáticos digitais nas aulas de Educação Física

AUTORES

Liliane Aparecida de Freitas
Mariana Lucia de Souza
Rafael Silva Abreu
Winderson Mateus da Silva
Maria Cecília Mendes Pereira de Oliveira
Arnaldo Sifuentes Leitão

FILIAÇÃO

freitasliliane000@gmail.com

O objetivo deste trabalho é apresentar a construção de um material didático digital, que tematiza uma Prática Corporal de Aventura, em específico o parkour, e propõe um processo de gamificação das aulas de Educação Física no ensino fundamental como recurso educacional de jogo digital chamado Subway Surfers. O processo de construção deste material teve duração de dois meses e envolveu: participação em um ciclo de formação sobre os aspectos pedagógicos do Parkour; reuniões entre bolsistas, supervisor e coordenador; revisão de artigos e livros; pesquisas sobre os recursos educacionais digitais. No material tratamos sobre o Parkour e temáticas relacionadas com a questão do ambiente da prática e a educação ambiental, a questão das diferenças e pluralidade, os temas emergentes na cultura do Parkour. A estética do material foi pautada nos personagens e cenários do jogo Subway Surfers, com isso, enfocando a cultura digital e as culturas infantis. Nas estratégias pedagógicas, priorizamos jogos que remetem as lógicas internas e movimentos do Parkour, que consistem em saltos, rolamentos, equilíbrio e superação de obstáculos, também propomos a vivência do jogo digital nas aulas com tablets e smartphones. No design do material, os personagens do jogo digital aparecem para auxiliar na contextualização histórica do Parkour, para explicar os jogos com quedas e rolamentos, cuidado com o meio ambiente, respeito às diferenças, dentre outros. Esperamos que a construção deste material didático possa contribuir com os(as) professores(as) de Educação Física no trato pedagógico do Parkour na escola.

Palavras-chave: Parkour; Educação Física Escolar; Material Didático Digital.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Atividades aquáticas para bebês de seis meses a dois anos

AUTORES

Karen Alves Vaz
Naylla da Silva Calori
Jean Pedro Martins da Silva
Lucas Tiburcio Dias
Victória Elsesser Duarte Ferreira
Carolina Gabriela Reis Barbosa

IFSULDEMINAS

12201000382@muz.ifsuldeminas.edu.br

Referimos a natação na primeira infância como atividades aquáticas. A idade mínima para iniciar a atividade aquática para bebês em escolas ou clubes é de 6 meses, porque nessa idade está com a vacinação em dia. Esse estudo tem como objetivo analisar os benefícios das atividades aquáticas para bebês de 6 meses a 2 anos e, como procedimento metodológico, empregou-se uma pesquisa bibliográfica de cunho descritivo, desenvolvida a partir da discussão de diversos autores que já abordaram o tema em questão e, para tal, o aporte teórico foi estabelecido mediante levantamento de artigos nas reconhecidas bases de dados Google Scholar e livros. Observou-se que os principais benefícios de colocar o bebê na atividade aquática são evitar acidentes em piscinas, melhorar a saúde, principalmente quanto a problemas respiratórios, e evitar futuros problemas motores. Além disso, a proposta pedagógica para essa faixa etária consiste em aulas individuais com duração de 20 minutos; aulas com participação do responsável, sob orientação de um professor e com duração de 30 minutos; aulas de 30 minutos em turmas com 3 alunos no caso de crianças com 2 anos. Concluímos que as aulas devem seguir uma ordem preestabelecida pelo professor, que deve acrescentar em seu programa músicas infantis e ludicidade para facilitar o processo de socialização, ensino e aprendizagem.

Palavras-chave: Atividades aquáticas; Bebês; Ensino; Ludicidade.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Parkour da Escola: Uma proposta de construção de um material didático digital na Educação Física

AUTORES

Winderson Mateus da Silva
Rafael Silva Abreu
Mariana Lucia de Souza
Liliane Aparecida de Freitas
Maria Cecília Pereira Mendes Oliveira
Érica Rondinelli Monteiro Silva
Arnaldo Sifuentes Pinheiro Leitão

FILIAÇÃO

winderson-mateus123@hotmail.com

O objetivo deste trabalho é apresentar um material didático digital que foi construído no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), no subprojeto Educação Física do IFSULDEMINAS, durante dois meses e que será utilizado nas intervenções com salas de 3º e 4º ano do Ensino Fundamental. Escolhemos o Parkour por ser uma Prática Corporal de Aventura (PCA) que proporciona o envolvimento com movimentos naturais, autoconhecimento e relações com o meio ambiente. Com isso, entendemos que o Parkour, como uma prática corporal, precisa ser tematizado nas aulas de Educação Física, além disso, percebemos em nossas práticas e na literatura acadêmica que as crianças precisam ter experiências corporais que envolvam a compreensão de si e do espaço em que vivem. Assim, o presente material didático digital tem uma proposta de gamificação das aulas de Educação Física a partir da estética e de alguns conteúdos do jogo digital Subway Surfers, que é um jogo que tematiza corridas e movimentos do Parkour em diferentes ambientes. O material está dividido em alguns tópicos, que sugere uma sequência pedagógica, começando com movimentos do Parkour, como saltos e equilíbrio, passando pela prevenção de acidentes, com ênfase em rolamentos e quedas. Em seguida, abordamos a vivência do jogo Subway Surfers, seguido pelo contexto histórico do parkour e algumas curiosidades. Por fim, propomos a construção de um circuito de Parkour junto aos alunos. Dessa forma, esperamos contribuir com as possibilidades de tematização do Parkour nas suas relações com o tema do meio ambiente.

Palavras-chave: Parkour; Educação Física Escolar; Materiais didáticos digitais; Jogo digital; PIBID.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Atuação de profissionais de Educação Física em um Hospital Universitário da Rede Pública: relato de experiência pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro

AUTORES

Victor Felipe de Assis
Nathalia Lustosa Ferreira Silvestrini
Matheus Martins Moreira
Thiago de Andrade
Valter Paulo Neves Miranda
Camila Bosquiero Papini

IFSULDEMINAS

victorassis7@hotmail.com

Objetivo: Apresentar as atuações dos Profissionais de Educação Física de um Hospital Universitário da Rede Pública. **Metodologia:** O estudo se caracteriza como um relato de experiência, a partir da vivência e atuação de 2 Preceptores e 4 Residentes do eixo da Educação Física do Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde do Adulto da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). As atividades foram classificadas com base em uma obra orientadora. **Resultados:** As atuações dos Profissionais de Educação Física são: 1-Atendimentos individuais (Reabilitação Pós- traumática e/ou operatório; Reabilitação Cardíaca; Atendimento pré e pós Cirurgia Bariátrica; Reabilitação pós-Acidente Vascular Cerebral; Reabilitação Pós-COVID-19); 2- Atendimento coletivos (Grupo de pessoas > 65 anos; Grupo pessoas com Parkinson; Grupo do Núcleo de Práticas Integrativas Complementares; Saúde Laboral); 3- Planejamento e construção de agenda; 4- Reuniões (entre Profissionais de Educação Física e outras). Dada sua importância, a equipe ainda destaca de maneira particular: 5- Construção e publicação de documentos institucionais na rede HC- UFTM/ EBSERH (padronização de ações na assistência e saúde do trabalhador). Ressalta-se que, com exceção da Ginástica Laboral, todas atividades vêm acontecendo há menos de 3 anos e passando constantemente por adaptações e reformulações. **Conclusão:** A atuação dos profissionais é diversificada e neste contexto, se soma a outras atribuições acadêmicas respectivas aos residentes, preceptores e tutores. Apesar das atividades serem introdutórias e/ou transitórias, elas vem contemplando objetivos institucionais da tríade assistência, ensino e pesquisa e demonstrando assim, potencialidades da Residência Multiprofissional e da equipe de Profissionais de Educação Física no âmbito do SUS.

Palavras-chave: Saúde coletiva; Residência em saúde; Atenção secundária à saúde.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Percepção da imagem corporal de participantes do Programa de Atividade Física Pró Saúde

AUTORES

Inara Maria da Silva Savioli

Karen Alves Vaz

Priscila Missaki Nakamura

Instituto Federal Do Sul De Minas – Campus
Muzambinho

inaramaria55@gmail.com

Introdução: O estudo da imagem corporal (IC) nos últimos anos vem crescendo, pois está associado à estética, o qual está muito presente nos padrões da sociedade atualmente. Acredita-se que a insatisfação com a IC pode ser um aspecto para a procura de programas de Atividade Física (AF) como forma de controle do peso corporal. **Objetivos:** Avaliar a percepção da IC de participantes do Programa de Atividade Física Pró-Saúde (PAFPS). **Métodos:** Participaram do presente estudo 21 mulheres participantes há pelo menos 6 meses do PAFPS. Os participantes responderam o questionário de IC, selecionando a figura que melhor o representasse e em seguida como gostariam de ser. A escala tem o valor de 1 a 15, sendo o 1 a figura relacionado a imagem mais magra e o 15 a imagem com maior peso. Foi realizado o teste t student para amostra pareada para comparar a imagem corporal de como elas se vêem e de como gostariam de ser. A análise foi realizada no programa Stata 11.0 e adotado um $p < 0,05$. **Resultados:** As mulheres apresentaram uma média de $62,23 \pm 14,0$ anos de idade. A pontuação da questão de como elas se vêem foi maior ($8,9 \pm 2,9$ pontos) do que da questão de como gostariam de ser ($7 \pm 2,7$ pontos) com um $p = 0,003$. **Conclusão:** A participantes avaliaram sua IC maior do que as representam e um dos indícios pode ser a faixa etária que e por ser mulheres, as quais têm certo apreço com a estética.

Palavras-chave: Imagem corporal; Intervenção; Atividade física; SUS.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Benefícios do exercício físico no meio aquático para gestantes

AUTORES

Lucas Tiburcio Dias
Jean Pedro Martins da Silva
Karen Alves Vaz
Viktória Elsesser Duarte Ferreira
Naylla da Silva Calori
Carolina Gabriela Reis Barbosa

IFSULDEMINAS

lucastdias.adv@gmail.com

O presente estudo tem como objetivo análise dos benefícios do exercício no meio aquático para as gestantes, bem como suas recomendações e contra-indicações. Tem como procedimento metodológico a pesquisa bibliográfica de cunho descritivo, desenvolvida a partir da discussão de autores que abordaram o tema. O aporte teórico foi estabelecido por levantamento de artigos no Google Acadêmico e livros. O exercício na gravidez não deve ter como objetivo o condicionamento físico. Necessário o acompanhamento e cuidado do profissional de educação física. É positivo tanto no aspecto físico, quanto psicológico para a mãe. Da mesma forma, é inofensivo ao feto se realizado em intensidade leve ou moderada, respeitando a preparação física da mãe anterior à gravidez. A partir do terceiro trimestre de gravidez, atividades aeróbicas na água são indicadas para manter a capacidade aeróbica e o condicionamento físico. A prática auxilia inclusive no alívio do peso corporal, gerando relaxamento e bem estar. Dentre os benefícios trazidos pela natação destacam-se a redução do risco de lesões, aumento da segurança da gestante e auxílio na circulação reduzindo edemas e melhora na drenagem linfática. A natação e a hidroginástica com o fim de fortalecimento muscular, inclusive do abdome e assoalho pélvico, podem auxiliar a gestante durante o parto. Importante que o profissional de educação física supervisione a prática por meio da frequência cardíaca e Índice de Percepção de Esforço. Conclui-se que a prática de exercício físico no ambiente aquático, com recomendação médica e seguindo os parâmetros de segurança, é extremamente benéfica para a gestante.

Palavras-chave: Exercício físico; Meio aquático; Gestantes; Benefícios.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Percepção de estresse de servidores de uma Instituição Federal de Ensino

AUTORES

Emily Brayane de Oliveira
Priscila Missaki Nakamura
Januária Andréia Souza Rezende

IFSULDEMINAS

emilybrayane14@gmail.com

Introdução: Atualmente, os servidores enfrentam desafios constantes, como a adaptação a novas tecnologias e a competição no mercado. Essas pressões, juntamente com outras dificuldades diárias, podem causar estresse. O estresse constante pode impactar na qualidade de vida e na saúde levando ao esgotamento físico e mental. **Objetivo:** Avaliar a percepção de estresse de servidores de uma Instituição Federal de Ensino. **Métodos:** Foram convidados a responderem o questionário ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10) através do link enviado pelo aplicativo WhatsApp. A escala contém perguntas sobre os sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Cada servidor respondeu a cada questão indicando a frequência com que se sentiu ou pensou a respeito da situação. **Resultados:** Foram avaliados 54 servidores, sendo 57,4% mulheres ($37,5 \pm 11,2$ anos de idade) e 42,6% homens ($37,0 \pm 9,9$ anos de idade). A média das pontuações do estresse foi para as mulheres de $20,8 \pm 5,4$ e valor mínimo de 11 e máximo de 34 pontos e para os homens foi de $19,1 \pm 5,2$ e valor mínimo de 8 e máximo 22 pontos. **Conclusão:** Os dados indicam que, em média, as mulheres apresentam uma pontuação ligeiramente mais alta em relação ao estresse em comparação aos homens. Ao comparar com a tabela normativa da população americana (COHEN, 1984) e com a população de professores do Sul do Brasil (REIS, PETROSKI, 2004) o valor médio, tanto feminino quanto masculino é superior.

Palavras-chave: Saúde mental; Qualidade de vida; Trabalho.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Como a gordofobia afeta o ideal de corpo perante a Educação Física

AUTORES

Maria Laura Michelin Alves
Naylla da Silva Calori
Lia Polegato Castelan

IFSULDEMINAS

mlaura.michelin@hotmail.com

A Educação Física tem como objetivo ofertar melhor qualidade de vida para uma sociedade heterogênea em composição corporal. Espera-se que ao longo do curso o paradigma em torno das estruturas corpóreas seja quebrado por parte dos discentes, em especial na disciplina de Educação Inclusiva. Este texto é um relato de experiência da campanha contra gordofobia realizada pelo 3º período do curso de Educação Física na referida disciplina durante duas semanas. A partir da apresentação do tema Gordofobia os estudantes sugeriram a criação de uma campanha na Faculdade para conscientizar os futuros profissionais sobre o tema, reconhecendo a importância de quebrar estereótipos. Para a campanha os alunos se dividiram em grupos e criaram cartazes, conteúdos no Instagram e rodas de conversas. Para mensurar a efetividade da campanha foi usado questionário e uma nuvem de palavras antes e depois das intervenções. Um dos indicadores de efetividade da campanha aqui apresentado é a nuvem de palavras com os termos “Pessoas gordas e atividade física”, “Sedentarismo”, “dificuldade” e “emagrecimento” diminuíram ou desapareceram após a campanha. Já termos como “respeito”, “bem estar” e “saúde” apareceram com maior frequência após a ação. Destacamos que o instagram da Campanha alcançou 35.090 impressões, ou seja, esse tema parece ter potencial relevância na sociedade e merece ser estudado mais a fundo pelos estudantes, ressaltando a necessidade de uma Educação Física para todos que querem se movimentar com qualidade, sendo bem-vindas campanhas de conscientização que estimule o respeito.

Palavras-chave: Gordofobia; Obesidade; Educação física.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Primeiras reflexões sobre o processo de construção coletiva da educação física “com” a educação infantil

AUTORES

Emerson Santos da Silva
Daniel Teixeira Maldonado

IFSULDEMINAS

emersonsantossilva79@hotmail.com

O presente trabalho possui como objetivo apresentar as primeiras reflexões realizadas “COM” as docentes e equipe gestora parceiras de uma EMEB localizada no interior de São Paulo, em que, através da metodologia da pesquisa-ação, pretendemos analisar o processo de construção coletiva de uma nova compreensão sobre a área de Educação Física Escolar. Assim, no primeiro encontro formativo trouxemos os objetivos que intencionamos com a pesquisa, as ações e estratégias que serão despendidas, suscitamos a discussão acerca dos sentidos e significados que justificam a Educação Física inserida no campo das linguagens e suas reverberações para a prática político-pedagógica, analisamos os motivos do componente curricular não ser contemplado no projeto político-pedagógico da escola, e que isso traz todo um contexto histórico que reforça a ideia de uma atividade escolar sem cunho pedagógico. Outro movimento destacado foi que apresentamos um relato de experiência que dialoga com o currículo crítico-libertador da Educação Física. Nesse percurso, trazendo os relatos das participantes, ao qual, enquanto estudantes vivenciaram uma Educação Física esportivista e como educadoras percebem uma mudança na área de conhecimento, na busca de incluir todas as crianças, mas dentro de um viés biológico, concebendo os objetivos da disciplina em uma perspectiva psicomotora. Desse modo, após o processo de análise, entendemos que para efetivar a pesquisa-ação e ressignificar a função social da Educação Física é fundamental ouvir, compreender e buscar fazer com que as docentes e a equipe gestora parceiras possam participar de maneira mais horizontalizada da pesquisa, efetivando um processo coletivo da práxis político-pedagógica.

Palavras-chave: Educação física; Currículo crítico-libertador; Pesquisa-ação; Encontros formativos; Práxis político-pedagógica.

Agradecimentos: Quero agradecer a CAPES e ao programa ProEB que propicia formação continuada stricto sensu a docentes em exercício, em parceria com instituições parceiras e ao PROEF Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional, por incentivar a formação de professoras e professores que estão enredados com uma educação pública de qualidade.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Comparação da qualidade do sono entre idosos praticantes de atividade física e sedentários na cidade de Monte Belo/MG

AUTORES

Isis Faria da Silva
Autran José da Silva Júnior

IFSULDEMINAS

isisfariamb22@gmail.com

No envelhecimento acontecem modificações no padrão do sono, ocorre redução no estágio do sono profundo, torna-se fragmentado, sucede maiores despertares e superficialidade, estas alterações acarretam um sono mais longo e menos reparados. O objetivo foi analisar o índice da qualidade do sono em idosos de Monte Belo, MG. 32 voluntários participaram da pesquisa, com idade superior a 60 anos, de ambos os sexos e foram divididos em 2 grupos: grupo ativo (GA) com 20 voluntários que participaram do projeto 3ª idade, realizaram 3 sessões semanais, duração de 60 minutos, com prescrição de exercícios aeróbios e localizados. Grupo controle (GC), 11 voluntários que não participaram de nenhum programa de atividade física. O índice da qualidade do sono foi analisado pré e pós programa de treinamento, por meio do instrumento Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI) que analisa 7 domínios, são eles: qualidade, latência, duração, eficiência, distúrbios, medicação e sonolência. Ao comparar Pré X Pós intragrupos, não foram encontradas diferenças significativas em nenhum domínio no GC, exceto no GT em Sonolência ($P < 0,0166$). Ao comparar intergrupos observou-se que o GT apresentou valores significativamente superiores no domínio Eficiência nos momentos Pré ($P < 0,0041$) e em Pós ($P < 0,0040$). Apresentou valores significativamente inferiores nos domínios Duração em Pós ($P < 0,0075$); Distúrbios em Pré ($P < 0,0429$) e em Pós ($P < 0,0093$) e em Sonolência em Pós ($P < 0,0001$). Os resultados permitem concluir que praticar atividade física regular promove adaptações que permitirão uma melhor qualidade do sono em idosos.

Palavras-chave: Qualidade do sono; Atividade física; Idosos.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Problemas enfrentados pela educação física escolar durante a pandemia da COVID-19: uma revisão da literatura

AUTORES

Renato Moura
Heidi Jancer Ferreira

IFSULDEMINAS

renatomoura79@hotmail.com

O biênio 2020/21 ficou marcado pela pandemia da COVID-19, culminando com mudanças nas vidas das pessoas, como o isolamento social e fechamento de escolas. Em caráter emergencial, as escolas utilizaram o ensino remoto e, enquanto componente curricular, a Educação Física (EF) também teve que se adaptar às novas realidades. Nesse contexto, o presente trabalho teve como objetivo analisar a produção científica brasileira sobre as problemáticas enfrentadas pela EF durante o período pandêmico. Através de um levantamento bibliográfico, realizamos buscas no acervo “Periódicos Capes”, utilizando os descritores “educação física” e “pandemia”. Inicialmente encontramos 459 trabalhos. Como critérios, incluímos os artigos publicados em português e com acesso livre ao texto completo. Após a leitura dos títulos e resumos, selecionamos 15 artigos para análise. Como resultados, as experiências relatadas nos artigos demonstram que durante o período pandêmico a EF sofreu uma grande transformação didático-pedagógica e apresentou baixa participação dos alunos nas aulas remotas. Dentre os problemas enfrentados, identificamos falta de investimento das instituições em equipamento, condições de trabalho para os professores no ensino remoto, a falta de capacitações destinadas aos docentes, e dificuldades com o planejamento das aulas. Concluímos que o ensino remoto exigiu mudanças significativas na atuação dos professores de EF, impondo novos desafios e ressaltando problemáticas que há muito tempo são persistentes no cotidiano escolar.

Palavras-chave: Pandemia; Educação física; COVID-19; Ensino remoto.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Efeito de uma sessão de exercício concorrente sobre a glicemia em *diabetes mellitus* tipo 2

AUTORES

Mateus Eduardo de Almeida Domingos
Sabrina Caixeta Rodrigues
Lucas Donizetti Martins
Giovana Siqueira Signoretti Aufran
José da Silva Júnior
Elisângela Silva

IFSULDEMINAS

malmeldaisuldeminas@gmail.com

Contato:

O exercício físico é uma importante ferramenta não farmacológica no controle glicêmico em portadores de DM2, entretanto pouco se conhece sobre o efeito de uma sessão aguda de exercício concorrente sobre o comportamento da glicemia em recuperação. O objetivo do presente estudo foi analisar o comportamento da glicemia após sessão aguda de exercício concorrente em diabéticos tipo 2. O estudo constou de 13 voluntários, de ambos os sexos, 62,6+/-6,7 anos, 78,2+/-8,6Kg, 27,9+/-2,4 Kg/m², que realizaram uma sessão aguda de exercício concorrente com duração de 60 minutos, com prescrição de treinamento aeróbio e resistido em intensidade moderada e coleta de amostras de sangue para análise da glicemia em repouso e durante 4 momentos na recuperação (15, 30, 45 e 60 minutos). Os resultados demonstraram uma significativa redução (P<0,05) nos valores de glicemia em todos os períodos na recuperação em comparação ao observado em repouso. Uma redução de aproximadamente 39mg/dl ou 21% entre o repouso e o momento R60'. Os resultados permitem concluir que uma única sessão de exercício concorrente de intensidade moderada induz ajustes fisiológicos que promovem reduções na glicemia durante a recuperação. Acredita-se que tal comportamento da glicemia se deva a ação das contrações musculares em elevar a difusão de glicose para o meio intracelular das fibras musculares que reduz os valores glicêmicos. Tal resultado reforça a importância da atividade física aguda como terapêutica não farmacológica no controle glicêmico para diabéticos tipo 2.

Palavras-chave: Diabetes tipo 2; Exercício concorrente; Glicemia; Efeito agudo; Sessão de treinamento.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Processo *trainee* 2023/1 da Agita Júnior: relato de experiência

AUTORES

Letícia Trindade de Podestá
Stephanny Gonçalves Codignole
Priscila Missaki Nakamura

IFSULDEMINAS

leticiafpodesta@gmail.com

Introdução: O objetivo da empresa ao abrir o Processo Trainee (PT) era de selecionar no máximo 10 (40% dos participantes) e no mínimo 5 (20%) novos integrantes, considerando-se a distribuição de setores e tarefas. **Objetivo:** Relatar a experiência das atividades desenvolvidas no PT 2023/1 da empresa Agita Júnior, do Curso de Educação Física (IFSULDEMINAS - Muzambinho). **Procedimentos metodológicos:** Foram realizados 3 encontros presenciais durante o PT: 1º para reconhecimento dos Trainees e esclarecimentos orais dos setores (Projetos; Gestão de Pessoas) ou por intervenção (guiar uma pessoa vendada - Presidência; Escrever o que faria com 1 milhão de reais - Financeiro; Seleção rápida de materiais por pontuações - Marketing); 2º para apresentação individual de uma proposta completa para venda de um produto; 3º participação como observador em uma reunião da empresa. **Resultados:** Inscrevem-se no PT 25 estudantes, sendo 17 (68%) do bacharelado e 8 (32%) da Licenciatura. Destaca-se que 19 inscritos (76%) são do 1º período. Os critérios de seleção final foram: presença em pelo menos 2 encontros; destaque durante o PT e perfil, avaliando-se os comportamentos e respostas durante as atividades propostas. Um formulário de intenção, respondido por 8 participantes (32%), verificou o setor de interesse e perspectiva de ingresso na empresa, direcionando melhor as decisões. Ao fim do PT, foram selecionadas 6 pessoas (24%), distribuídas em: 2 cargos de diretoria (Gestão de Pessoas; Projetos); 4 gerentes (Gestão de Pessoas; Projetos; Financeiro; Marketing). **Conclusão:** As atividades realizadas foram efetivas e instigadoras, viabilizando maiores conhecimentos acerca da atuação da empresa.

Palavras-chave: Seleção de pessoal; Tutoria; Organização e administração.

Agradecimentos: Ao IFSULDEMINAS, por apoiar a empresa, juntamente com a coordenadoria do Curso de Educação Física.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Dança criativa nas aulas de educação física: possibilidades e potencialidades

AUTORES

Lucas Guilherme Pereira
Júlio César SantosRodrigues
Lígia Lopes Rueda Kocian

IFSULDEMINAS

lucaspereira99nr@gmail.com

A Dança Criativa proposta por Rudolf Laban, tem o foco sentimentos e expressões corporais através de movimentos naturais do ser humano, despertando naquele que dança uma forma de se movimentar que vai além do simples mover-se. Objetivo: Verificar as possibilidades e potencialidades da dança criativa no ambiente escolar, a partir de uma revisão de literatura. Procedimentos Metodológicos: Pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo, analisando produções acadêmicas no período de 2018 a 2022 em português, como critério de inclusão foram selecionadas pesquisas de campo que desenvolveram efetivamente trabalhos de dança criativa na escola. Resultados: Foram analisadas 4 produções acadêmicas que apontaram os benefícios no desenvolvimento motor, nos aspectos psicológicos e na área social afetiva. A Dança Criativa também se destaca no campo lúdico, enquanto a dança tradicional pode implicar na repetição de movimentos, maçantes, desgastantes e muitas das vezes sem sentido. A Dança Criativa foca no movimento através da livre expressão, divertimento, socialização e alegria em se movimentar, portanto podemos dizer que essa é sim um conteúdo com diversas possibilidades dentro do âmbito escolar. Pontos positivos encontrados nas pesquisas foram: melhoras dos componentes cognitivos, criatividade, respeito, postura corporal, auto expressão, senso crítico e desenvolvimento de habilidades motoras. As dificuldades encontradas nos estudos não tiveram relação com a Dança Criativa, mas sim com questões metodológicas. Conclusão: Pode-se concluir que a Dança Criativa pode ser uma importante proposta pedagógica para professores de diversos níveis de ensino, devido a aceitação por parte dos alunos, benefícios e com diversas possibilidades dentro do âmbito escolar.

Palavras-chave: Dança criativa; Expressão corporal; Educação física escolar.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Projeto de extensão “hidroginástica, saúde e qualidade de vida” sob a perspectiva dos participantes

AUTORES

Naylla da Silva Calori
Jean Pedro Martins da Silva
Lucas Tiburcio Dias
Karen Alves Vaz
Viktória Elsesser Duarte Ferreira
Carolina Gabriela Reis Barbosa

IFSULDEMINAS

calorinaylla@gmail.com

O estudo tem como objetivo avaliar o projeto de hidroginástica, segundo a percepção dos alunos regulares e reconhecer os motivos que levaram os praticantes a frequentá-lo. Visando que os projetos de extensão sejam de desenvolvimento social, cultural, educativo, científico e tecnológico que proporciona a interação transformadora entre as Instituições e a sociedade. Sendo um sistema de mão dupla, na qual os discentes e os beneficiários do projeto são bonificados. Assim, o estudo tratou-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, que teve como instrumentos de coleta de dados um questionário de Anamnese. A avaliação foi realizada com 21 participantes de ambos os sexos com idade entre 40 e 70 anos. As perguntas foram “qual é a sua avaliação do projeto?” e “quais são os seus objetivos com relação à prática de atividade física?”. A partir disso, os resultados encontrados em relação a avaliação do projeto aqui apresentado foram: Classificado como ótimo (n=19); Classificado como bom (n=2). Além disso, quando indagados sobre os motivos da procura e participação foi identificado: estética, convívio social, lazer, emagrecimento, condicionamento físico e terapêutico. Sendo a melhora no condicionamento físico e lazer foram os mais citados. Diante do exposto, conclui-se que o projeto apresenta uma avaliação positiva de acordo com a opinião dos praticantes. Face a isso, evidencia-se a importância de dar continuidade ao projeto de extensão voltado para comunidade, no sentido de ampliar e aprofundar a experiência dos alunos com o público e melhorar a qualidade de vida dos participantes.

Palavras-chave: Projeto de Extensão; Hidroginástica; Avaliação.

Agradecimentos: Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Determinação da velocidade de reserva anaeróbia e parâmetros mecânicos de uma atleta da para natação: um estudo de caso

AUTORES

Gian Marco Rechetelo dos Santos
Carlos Dellavechia de Carvalho
Marcelo Papoti

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto

gianrechetelo@usp.br

Descrever os valores da velocidade de reserva anaeróbia (ASR) e parâmetros mecânicos de nado de uma nadadora com deficiência visual. Participou deste estudo uma nadadora deficiente visual, classe S12 (161cm, 53kg, 20anos). Previamente aos esforços, foi realizado um aquecimento de aproximadamente 1.000m, e após aproximadamente 5 minutos, os esforços máximos de 400m e 50m nado crawl com intervalo de 24h entre os esforços, que foram assumidos como as máximas velocidades aeróbia e anaeróbia respectivamente. Todos os esforços tiveram início e término sinalizados por apito e o tempo registrado por cronômetro. A piscina foi previamente calibrada com marcadores em sua lateral e os procedimentos filmados. A ASR foi calculada pela diferença entre a velocidade nos 50m (V50) e 400m (V400). Os valores de Comprimento de Braçada (CB) e Frequência de Braçada (FB), para cada esforço, foram obtidos utilizando somente o nado “limpo” pelo software Kinovea. O tempo nas distâncias de 50m (35,7s) e 400m (379,3s), corresponderam às velocidades (1,40 m/s) e (1,05 m/s). O valor de 0,35 m/s da ASR foi próximo ao observado em nadadores convencionais. A FB (34,5 c/min) e o CB (1,75 m/c) dos 400m foram respectivamente 20,5% e 9,5% inferiores da FB (43,4 c/min) e CB (1,94 m/c) obtido no esforço máximo de 50m. Embora estudos envolvendo um maior número de participantes sejam necessários, os resultados preliminares sugerem a possibilidade de avaliação da capacidade e potência anaeróbia e de parâmetros mecânicos de nado a partir de testes não invasivos e de baixo custo.

Palavras-chave: Desempenho esportivo; Natação; Pessoa com deficiência visual.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Projeto de extensão em artes circenses: relato de experiência

AUTORES

Guilherme de Godoi Vieira
Ligia Lopes Rueda Kocian

IFSULDEMINAS

guii.godoi@gmail.com

As atividades de Extensão são um dos pilares fundamentais da universidade, juntamente com o ensino e a pesquisa. Através de um projeto de extensão em atividades circenses, voltado aos eixos educação e cultura, o objetivo do estudo é relatar as contribuições da extensão, para um bolsista/discente do curso de Educação Física. Trata-se de um relato de experiência com base em registros de diário de campo produzidos na observação e reflexão durante dez meses de realização do projeto. A extensão é um processo de mão dupla, onde se ensina e se aprende, e ser bolsista de um projeto de extensão contribuiu significativamente para o desenvolvimento profissional e pessoal do discente/bolsista. Além de oferecer formação profissional, as atividades realizadas pelo projeto promovem a inclusão social e a valorização da cultura circense. Ao interagir com a comunidade, é possível ir além dos conteúdos vistos em sala de aula, fazendo reflexões e confrontando as transformações da sociedade. Essa troca de conhecimento entre universidade e comunidade é enriquecedora, pois permite uma construção conjunta de saberes. Outro ponto a ser considerado é a inserção no mercado de trabalho, tendo a oportunidade de estar em contato com a realidade que encontrará quando tornar-se um profissional.

Palavras-chave: Projeto de Extensão; Formação profissional; Comunidade.

Agradecimentos: O presente projeto foi realizado com o apoio do IFSULDEMINAS através do Edital de Fomento a Projetos de Extensão



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Determinação de parâmetros relacionados a aptidão aeróbia e anaeróbia para natação paralímpica: um estudo de caso

AUTORES

Gian Marco Rechetelo dos Santos
Carlos Dellavechia de Carvalho
Marcelo Papoti

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto

gianrechetelo@usp.br

Testar a determinação de parâmetros relacionados aptidão aeróbia e anaeróbia a partir de protocolos específicos e de uma série específica de alta intensidade em uma nadadora paralímpica. Participou deste estudo uma nadadora deficiente visual, classe S12 (161cm, 53kg, 20anos). A atleta realizou esforços máximos 50m e 400m, e uma série de 4x50m com 30s de intervalo passivo. Foram mensurados em todos os casos, nas condições de repouso e imediatamente após o esforço, os valores de trocas gasosas (análise de gases) e amostras de sangue (lactacidemia), objetivando determinar as contribuições aeróbia, a partir da técnica de retroextrapolação, e anaeróbia pelo protocolo de Máximo déficit acumulado de oxigênio alternativo. Foram monitorados os parâmetros de desempenho de velocidade, (pico, média e mínima), índice de fadiga e velocidade de reserva anaeróbia (diferença entre a velocidade nas provas de 50 e 400m; ASR). O tempo nas provas de 50 e 400m foram 35,7s e 6min e 19s, respectivamente, e o ASR foi 0,49m/s. Os tempos nas séries 35,2; 36,3; 37;1 e 38,3s e o índice de fadiga foi 9,89%. A contribuições aeróbia, anaeróbia láctica e anaeróbia alática foram, respectivamente, de 0,63; 1,49 e 1,42 nos 50m; 0,99; 1,48 e 12,61 nos 400m, e 0,51; 1,95 e 4,03 nos 4x50m. A contribuição aeróbia foi maior no esforço de 400m, a contribuição anaeróbia relativa foi maior que a aeróbia no esforço de 50m e a contribuição anaeróbia total na série de 4x50m foi similar aos esforços de 50 e 400m.

Palavras-chave: Bioenergética; Natação; Paraolímpico.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Projeto de extensão ginástica para todos na escola: relato de experiência

AUTORES

Joás Araújo de Souza
Carolina Gabriela Reis Barbosa

Instituto Federal do Sul De Minas – Campus
Muzambinho

joasarasouza@gmail.com

O presente estudo é extrato da elaboração e aplicação do projeto de extensão: Ginástica Para Todos (GPT) na Escola para alunos do 3º ano, 4º ano e 5º ano, atendendo um total de 83 alunos, sendo em sua maioria, em proporção igual de meninos e meninas, do Ensino Fundamental - anos iniciais de uma escola periférica no município de Muzambinho - Minas Gerais em cenário pós pandêmico. Nesse contexto, o objetivo do projeto foi elaborar e aplicar uma proposta de práticas sobre o conteúdo de GPT e observar as reações e manifestações dos sujeitos envolvidos (escola, alunos e professores). Foram elaboradas e desenvolvidas aulas para a vivência dos elementos da cultura corporal do movimento, oferecendo a exploração de materiais (tradicionais e alternativos) da Ginástica. Compreende-se que a proposta contribuiu com o processo ensino/aprendizado e espera-se contribuir com a elaboração de novos projetos, por meio, da reflexão de atuação por parte dos professores e que esses contemplem temáticas do cotidiano dos alunos. A Ginástica para Todos na escola apresenta vários benefícios para o desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças, podendo ser praticada por todos os alunos, independentemente de suas habilidades e limitações físicas. Dessa forma, o projeto proporcionou vivências e conhecimentos e reforça a importância da prática da Ginástica Para Todos na vida das crianças, ampliando o contato dos estudantes com a ginástica.

Palavras-chave: Educação física escolar; Ginástica para todos; GPT.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Educação além do físico



AUTORES

Maria Laura Michelin Alves
Lia Polegato Castelan

IFSULDEMINAS

mlaura.michelin@hotmail.com

Segundo Tardif (2002) são diversos os saberes relacionados à formação profissional dos professores, entre eles o autor chama atenção para os saberes experienciais. Logo, entende-se que capacitar profissionais de Educação Física não se resume em aulas teóricas e práticas, a profissionalização pode passar pela experiência vivida em um projeto de extensão. Este texto é um relato de experiência de como o projeto Bocha Adaptada pode possibilitar a apreensão de saberes experienciais. Durante o período no projeto, os estudantes envolvidos tiveram a oportunidade de vivenciar a evolução das qualidades físicas dos praticantes através das atividades planejadas intencionalmente para essa finalidade no grupo de estudos. Nesse ínterim, após intensas leituras e discussões em conjunto, as atividades desenvolvidas com objetivo específico derrubar barreiras e possibilitar que todos façam as atividades são elaboradas pelos próprios discentes. Entre alguns exemplos de objetivo específico alcançado graças uma prática formulada no grupo de estudos por discente, destaca-se a percepção sobre a melhora da consciência corporal influenciando o funcionamento motor e, conseqüentemente, permitindo que os praticantes possam se envolver na atividade com sucesso e ter prazer na atividade de lazer. Dessa forma, os projetos de extensão, em especial da Bocha Adaptada, facilitam a formação de profissionais de educação física mais capacitados, no que diz respeito a empatia e criatividade, que trabalhem em função do indivíduo como um ser completo, não apenas focado no corpo.

Palavras-chave: Projeto de Extensão; Bocha adaptada; Educação física.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Projeto futebóis



AUTORES

Robson donizete dos Santos
João Vitor Marques
Lays Vieira da Silva
Joana Claudiana Moreira
Gabriel Henrique Santana Dardes
Mateus Camargo Pereira

IFSULDEMINAS

robsondonizette201828@gmail.com

Projeto Futebóis: espaço de formação profissional e inclusão no Futebol. Palavras -chaves : Futebol; Educação Física; Formação Profissional Este relato discorre sobre o projeto de extensão Futebóis, que se iniciou no dia 23 de março de 2023 e atende em torno de 40 crianças e adolescentes de Muzambinho. O projeto Futebóis tem como objetivo a vivência diversificada das modalidades futebol e futsal, entre jovens de 7 a 18 anos, sob diferentes perspectivas, distanciando-se da perspectiva de rendimento. Ele se desenvolve duas vezes por semana, com aulas aplicadas nas quadras de futsal do Instituto Federal do Sul de Minas - Campus Muzambinho. Durante sua realização, crianças e adolescentes vivenciam diversas maneiras de futebol/futsal, ampliando seus saberes conceituais e corporais sobre as modalidades, de forma a incluir a todos e todas. No momento, as aulas desenvolvem características de apropriação do jogo formal, como fundamentos, e aspectos da vivência social, como o respeito ao grupo e à diversidade, o diálogo, o cuidado com os colegas e professores. Percebe-se, também, o reconhecimento do espaço público como de uso e cuidado coletivo. Tais métodos auxiliam para que além de aprendizagem do futebol e futsal, consigam também se relacionarem socialmente, apropriando-se de valores que podem impactar para que se tornem pessoas mais tolerantes e socialmente responsáveis.

Palavras-chave: Futebol; Educação física; Formação profissional.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Efeito da fadiga e do dano muscular induzido sobre o risco de queda determinado em uma plataforma de equilíbrio

AUTORES

Eduardo Rocha Lacerda
Marcelo Augusto da Silva Filho
Allan Caymi Nascimento Almeida
Valdeir Cosme de Oliveira Paula
Lucas Donizetti Martins
Lucas Henrique Gonçalves de Brito

IFSULDEMINAS

edulacerdarocha@gmail.com

O objetivo deste estudo foi verificar o efeito da fadiga e do dano muscular sobre o risco de queda em uma plataforma de equilíbrio. Sete homens ($19,3 \pm 1,11$ anos), foram submetidos a um teste de risco de queda (RQ) na plataforma de equilíbrio da Biodex Balance System (BBS), que, através de uma base instável gera score, quanto maior o score, maior o risco de queda. Logo após o teste de RQ, os participantes foram submetidos a um protocolo de saltos em profundidade. Partindo de um plano elevado de 0,6 metros, realizaram 10 x 10 saltos em profundidade com 1 minuto de pausa entre as séries para indução da fadiga e do dano muscular. Posterior aos saltos, retornavam à BBS para a realização do teste de RQ, que foi repetido 24 horas após a realização dos saltos. Através de uma Anova para medidas repetidas (momentos pré, pós e 24hs após os saltos), com um nível de significância de $p > 0,05$, verificou-se que embora a maior nível de dor muscular no momento pós quando comparado com os momentos pré e 24 horas após os saltos (Pré: $2,43 \pm 0,78$; Pós: $4,71 \pm 1,60$; 24hs: $4,43 \pm 2,30$ u.a.) o score relacionado ao RQ não apresentou diferenças significantes entre os momentos (Pré: $1,97 \pm 0,82$; Pós: $1,39 \pm 0,46$; 24hs: $1,27 \pm 0,66$ u.a.). Desta forma, conclui-se que, embora a dor muscular e a fadiga ocasionada pelos saltos em profundidade, o risco de queda não sofreu alterações ao longo do tempo.

Palavras-chave: Biodex balance system; Fadiga muscular; Dor muscular; Risco de queda.

Agradecimentos: Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. A Universidade Federal de Alfenas. A CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Protocolo verbo-imagético como inspiração avaliativa para a educação física

AUTORES

Lucca Maneschy de Oliveira Barreira
Joás Araújo de Souza
Emerson Fernandes Pereira
Marcos Roberto So

IFSULDEMINAS

lucca.mane47@gmail.com

O Protocolo Verbo-Imagético é um método de avaliação que busca integrar a linguagem verbal e imagética por meio da apresentação de um “suporte”, que é a materialização de uma experiência inscrita em um objeto (corpo, maquetes, teatro, etc). O objetivo deste trabalho é relatar a implementação do protocolo verbo-imagético como ferramenta de avaliação na disciplina integradora “Educação Física e Arte”. Trata-se de um relato de experiência a partir de registros em diário de campo de um bimestre em turmas de 1.º ano do Ensino Médio. No início do bimestre, a docência propôs aos estudantes que produzissem o protocolo verbo-imagético e apresentassem ao final do conteúdo Jogo, como síntese das experiências vividas na disciplina. Os resultados indicam uma diversidade de produções de protocolos, como cartazes, relatórios, poesias, teatros, maquetes, músicas, desenhos, vestimentas no corpo, apresentação oral, o que nos mostra que estudantes se expressam e se apropriam dos aprenderes de forma singular e social na relação consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Outro resultado relevante é que o protocolo verbo-imagético integrou, misturou e explorou diferentes linguagens, formas de expressão e comunicação, atenuando a dicotomia clássica da Educação Física entre “fazer” e “falar”, tal como propõe a abordagem triangular de Ana Mae Barbosa em que “conhecimento”, “convivência” e “expressão” são pilares da aprendizagem. Conclui-se que a avaliação que encoraja a expressão de diferentes signos (imagético, corporal, palavra, etc), além de ser inclusiva, possui potencial disparador de análise de suas experiências vividas e vividas do corpo e do movimento.

Palavras-chave: Protocolo verbo-imagético; Abordagem triangular; Avaliação; Educação física; Artes.

Agradecimentos: O presente estudo foi realizado com o apoio do IFSULDEMINAS por meio do Programa Residência Pedagógica/CAPES



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Efeito de um programa de telecondicionamento, durante e pós-pandemia da COVID-19, sobre fatores sociodemográficos e estilo de vida de mulheres que passaram pelo câncer de mama

AUTORES

Jean Augusto Coelho Guimarães
Aline Rachel Bezerra Gurgel
Jule Pires Amaral
Christian Klausener
Christina May Moran de Brito
Telma Fátima da Cunha Moraes
Patrícia Chakur Brum

USP

jean13ef@usp.br

Objetivo: Verificar o efeito do Programa de telecondicionamento (ONcoFITT), durante e pós-pandemia da Covid-19, sobre fatores sociodemográficos e estilo de vida de mulheres sobreviventes de câncer de mama (MSCM). **Procedimentos metodológicos:** O Remama promove canoagem para MSCM. Na pandemia da Covid-19, remadoras praticaram exercícios físicos multicomponentes no ONcoFITT. Atualmente acontecem aulas presenciais e remotas, quatro aulas/semana, 1 hora/dia. Durante (2021) e pós-pandemia (2023), as participantes responderam questões sociodemográficas, tempo semanal de atividade física livre (AFL) e tempo diário em comportamento sedentário (CS) - sentadas, assistindo televisão e usando celular. Utilizou-se teste t Student pareado ($p > 0,05$). **Resultados:** Participaram 19 mulheres, que em 2021, apresentaram médias de idade $60 \pm 6,5$ anos; peso $72,8 \pm 17,5$ Kg; altura $1,60 \pm 0,1$ m; IMC $28,5 \pm 5,2$ Kg/m²; AFL $165,3 \pm 118,3$ min/sem e CS $11,0 \pm 3,9$ h/dia. Em 2023, apresentaram as médias de idade $62 \pm 6,3$ anos; peso $71,3 \pm 16,8$ Kg; altura $1,60 \pm 0,1$ m; IMC $27,8 \pm 4,9$ Kg/m²; AFL $246,3 \pm 184,7$ min/sem e CS $9,6 \pm 3,7$ h/dia. Ao compará-los, houve redução do peso ($p = 0,05$) e CS ($p=0,02$), e aumento da AFL ($p = 0,00$). Não houve diferença para IMC ($p = 0,08$). **Conclusão:** O ONcoFITT foi eficaz em reduzir o peso e CS, e aumentou a AFL dessas mulheres durante e pós-pandemia.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamento sedentário; Câncer de mama; Mulheres.

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001, do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Qualidade de vida de participantes do Programa de Atividade Física Pró Saúde

AUTORES

Karen Alves Vaz
Inara Maria da Silva Savioli
Priscila Missaki Nakamura

IFSULDEMINAS

12201000382@muz.ifsuldeminas.edu.br

Introdução: Qualidade de vida (QV) é o resultado da avaliação da percepção individual do estado de saúde, o qual pode envolver aspectos culturais, econômicos, políticos, ambientais e sociais. No que diz respeito à área da saúde, existe um esforço dos profissionais em promover ações que previnam os indivíduos de desfechos patológicos, na intenção de melhorar a QV das pessoas. **Objetivos:** Avaliar a QV dos participantes do Programa de Atividade Física Pró-Saúde (PAFPS). **Métodos:** Participaram do presente estudo 21 mulheres participantes há pelo menos 6 meses do PAFPS. Para avaliar a QV, as participantes com menos de 60 anos responderam o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL- abreviado) e as participantes com mais de 60 anos responderam o WHOQOL-old. **Resultados:** 8 participantes (48,78±9,97 anos) com menos de 60 anos apresentaram uma pontuação de 66,83 na QV total. Em relação aos domínios, relações sociais apresentou uma maior pontuação (75,00), seguido do psicológico (68,23), físico (65,18) e ambiente (64,06). 13 participantes (70,4±8,75 anos) com mais de 60 anos apresentaram uma pontuação de 73,16 na QV total. Em relação aos domínios, o domínio de participação social apresentou a maior pontuação (84,13), seguido do funcionamento sensorio (77,88), atividades passadas, presentes e futuras (74,04), intimidade (71,63), autonomia (67,79) e morte e morrer (63,46). **Conclusão:** As participantes independente da idade apresentam uma boa QV, sendo evidenciado pela alta pontuação na QV total.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Intervenção; Atividade física; SUS.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Efeito de um programa de treinamento concorrente sobre parâmetros funcionais na terceira idade

AUTORES

Maike Junior Magalhães
Autran José da Silva Júnior

IFSULDEMINAS

maikejunior123@hotmail.com

O treinamento concorrente (resistido e aeróbio) tem se tornado popular para toda a população e principalmente a terceira idade. Ele promove importantes benefícios para a aptidão muscular e cardiovascular e na composição corporal. O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito de um programa de treinamento concorrente em uma idosa. Este ampara-se em um estudo de caso com 1 voluntária do sexo feminino, idade 62 anos, a mesma participou de um programa de treinamento concorrente de 36 sessões, sendo 3 sessões semanais, duração de 30 minutos, entre março a maio de 2023. Foram realizadas 2 avaliações, sendo uma no início (pré) e ao final (pós), sendo antropométrica e funcional. Resultados: Ao comparar os parâmetros funcionais observou melhoria no teste levantar (de 15 para 26 repetições, melhora de 11); flexão do cotovelo (de 18 para 40 repetições, melhora de 22); flexibilidade (de 34 para 47cm, melhora de 13 cm); relação cintura/quadril (de 0,93 para 0,91 cm, melhora de 0,02 cm); teste da marcha 4,0 metros (de 3 para 4 pontos, melhora de 1); auto avaliação (de 16 para 18, melhora de 2). Ademais, houve uma redução da gordura visceral (de 86,4 para 84,2). Os autores concluíram que a participação em um programa de treinamento concorrente foi capaz de melhora ou manter a força muscular, flexibilidade articular e proporcionar melhora em sua qualidade de vida. Sugere-se que novos estudos sejam realizados por períodos mais prolongados, envolvendo indivíduos de ambos os sexos.

Palavras-chave: Exercício físico; Terceira idade; Treinamento concorrente.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Relação entre o limiar anaeróbio individual e o desempenho em uma corrida de 5km

AUTORES

Otávio Augusto Maçais Pereira
Ana Maria de Oliveira Zucca
Lucas Donizetti Martins
Lucas Henrique Gonçalves de Brito
Wonder Passoni Higino

IFSULDEMINAS

otavioaugustomacais@gmail.com

O limiar anaeróbio individual (LAI) é tido como uma das principais variáveis preditoras do desempenho em eventos de longa duração, como as corridas de 5km. O objetivo do presente estudo foi determinar a relação entre o LAI com a estratégia de prova. Quatro homens e 3 mulheres, participantes do Projeto Correr do IFSULDEMINAS, com idade entre 23 e 59 anos, foram recrutados e submetidos à uma avaliação indireta em pista de atletismo para a determinação do LAI e, uma semana após, participaram da etapa do IFSULDEMINAS de Corrida de Rua, realizada no campus Muzambinho, com distância de 5km. Aos participantes foi sugerido que corresse com relógio GPS, que forneceu o tempo e a velocidade média (VM) para cada km. Como resultados, verificou-se que a VM do 1º, 2º e 3º km ($13,1 \pm 2,41$; $12,0 \pm 2,04$ e $11,9 \pm 2,06$ km) foram estatisticamente superiores a VM da prova ($11,1 \pm 1,95$ km) e a velocidade de LAI ($10,8 \pm 2,11$). As VMs do 4º e 5º km ($9,28 \pm 1,93$ e $10,2 \pm 1,64$) foram estatisticamente inferiores à VM da prova, sendo que a VM do 4º foi inferior a velocidade de LAI. De forma geral, a VM da prova não foi diferente da velocidade de LAI. Desta forma conclui-se que a velocidade média da prova foi coincidente com a velocidade de LAI e que a estratégia adotada pelos corredores foi de redução da VM ao longo do percurso, sendo superior ao LAI nos primeiros 3 quilômetros.

Palavras-chave: Corrida; Treinamento aeróbico; Limiar anaeróbio; Pacing.

Agradecimentos: Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Parâmetros antropométricos em diabéticos tipos 2



AUTORES

Paloma de Oliveira Figueiredo

Autran José da Silva Júnior

Elisângela Silva

Mateus Eduardo de Almeida Domingos

Sabrina Caixeta Rodrigues

Stephanny Gonçalves Codignole

IFSULDEMINAS

pa.oliveirafi@gmail.com

Dentre os fatores de riscos a diabetes mellitus tipo 2 (DM2), temos a obesidade que é um dos mais significativos. O aumento no tecido adiposo característico apresenta um processo inflamatório que expressa adipocinas pró-inflamatórias que estão diretamente relacionadas ao DM2. Assim, para o diabético, a redução do peso corporal é fundamental para o seu controle. O presente estudo tem como objetivo analisar o efeito de um programa de treinamento concorrente sobre os parâmetros antropométricos em voluntários diabéticos. O estudo constou de 13 voluntários, de ambos os sexos, 62,6±6,7 anos, 78,2±8,6kg, 27,9±2,4 kg/m², que participaram de um programa de treinamento concorrente com duração de 2 meses, 3 sessões semanais de 60 minutos, com prescrição de treinamento aeróbio e resistido em intensidade moderada e análise dos parâmetros antropométricos: peso corporal (PC), índice de massa corporal (IMC), massa gordura corporal (MGC), massa muscular esquelética (MME), percentual de gordura corporal (PGC) e relação cintura/quadril (RCQ). Os resultados não apresentaram diferenças significativas entre os parâmetros antropométricos analisador pré e pós programa de treinamento, PC (P<0,7081); IMC (P<0,7058); MGC (P<0,4835); MME (P<0,8736) e PGC (P<0,5107), exceto para RCQ (P<0,0246). Pela análise estatística dos resultados infere-se que a participação em um programa de treinamento concorrente não seria uma terapêutica eficiente no controle da DM2. Estudos indicam que estes parâmetros são modificáveis em programas de treinamento com duração mais longa e associados a reeducação alimentar, limitações encontradas neste presente estudo.

Palavras-chave: Diabetes tipo 2; Parâmetros antropométricos; Treinamento concorrente.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Parâmetros cardiorrespiratórios em diabéticos tipo 2



AUTORES

Autran José da Silva Júnior
Mateus Eduardo de Almeida Domingos
Sabrina Caixeta Rodrigues
Giovana Siqueira Signoretti
Viktória Elsesser Duarte Ferreira
Elisângela Silva

IFSULDEMINAS

autranjsilvajr@gmail.com

As doenças cardiovasculares representam uma das principais complicações do diabetes mellitus, entretanto a participação em um programa de treinamento concorrente promove, dentre outras adaptações fisiológicas, redução do risco cardíaco. O presente estudo tem como objetivo analisar o efeito de um programa de treinamento concorrente sobre os parâmetros cardiorrespiratórios em voluntários diabéticos. O estudo constou de 13 voluntários, de ambos os sexos, 62,6+/-6,7 anos, 78,2+/-8,6kg, 27,9+/-2,4 kg/m², que realizaram uma sessão aguda de exercício concorrente com duração de 60 minutos, com prescrição de treinamento aeróbio e resistido em intensidade moderada e análise dos parâmetros cardiorrespiratórios: frequência cardíaca (FC: bpm), pressão arterial sistólica (PAS: mmHg), pressão arterial diastólica (PAD: mmHg), duplo produto (DP: FC x mmHg) e oximetria (SaO₂: mmHg) em repouso, no início (pré) e após 3 meses de treinamento. Os resultados demonstraram redução nos parâmetros FC, PAS, PAD e DP e elevação SaO₂ quando comparados os valores pré-treinamento. Os resultados permitem concluir que a participação em um programa de treinamento concorrente de intensidade moderada contribuiu para a melhora dos parâmetros analisados, inferir que ocorreram adaptações fisiológicas no sistema cardiorrespiratório que permitiram que os voluntários suportassem treinamento físico de maior intensidade e maior proteção às doenças cardiovasculares que representam uma importante fator de complicação no diabetes mellitus.

Palavras-chave: Diabetes tipo 2; Parâmetros cardiorrespiratórios; Treinamento concorrente.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Relato de experiência do programa residência pedagógica no programa de coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior - Capes

AUTORES

Joás Araújo de Souza

Marcos Roberto So

Instituto Federal do Sul De Minas – Campus Muzambinho

joasarasouza@gmail.com

O programa de Residência Pedagógica da CAPES é uma iniciativa que visa aprimorar a formação inicial de professores. Na posição de residente desse programa, o objetivo deste trabalho é analisar como se deu a implementação do conteúdo “Circo”. Trata-se de um relato de experiência com base em registros em diário de campo produzidos na observação das aulas. No período de três meses, quatro turmas foram acompanhadas: uma de 4º ano e três de 5º ano. Foram registradas 20 horas-aula, entre atividades de “regência”, “observação” e “ambientação”. Os resultados indicam que, no âmbito dos saberes docentes, todas as atividades foram debatidas, considerando a estrutura da escola, os materiais, a administração escolar e, sobretudo, a perspectiva e o aprendizado dos/as estudantes, o que demonstra que a construção de saberes docentes é ativa, se retroalimenta e está em constante expansão. No âmbito didático-pedagógico, constatou-se que para o ensino de um conteúdo não-habitual, faz-se necessária uma intensa mobilização docente, pois para o desenvolvimento desse conteúdo, foi necessário a improvisação de materiais que, na ocasião, foram financiados pelo professor-preceptor e a escola parceira. Entre algumas adaptações, o slackline foi utilizado como “corda bamba”, tal como os canos PVC foram adaptados como malabares. Em suma, conclui-se que: (a) o ensino da Ginástica Circense envolveu intensa mobilização docente; (b) é preciso analisar as relações estudantis com o conteúdo para a construção de saberes docentes; (c) e que a ausência de materiais não impede a implementação de conteúdos da cultura corporal.

Palavras-chave: Circo; Saberes docentes; Cultura corporal; Residência pedagógica.

Agradecimentos: O presente estudo foi realizado com o apoio do IFSULDEMINAS por meio do Programa Residência Pedagógica/CAPES.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Evidências das principais lesões relacionadas ao *beach tennis*: revisão integrativa

AUTORES

João José de Oliveira Cesario
Adriano Prado Simao
Juliana Bassalobre Carvalho Borges

IFSULDEMINAS

joajoseoc1997@gmail.com

O objetivo deste trabalho foi identificar as principais lesões no Beach Tennis, buscando compreender suas causas, sintomas e medidas preventivas. Este trabalho se trata de uma revisão integrativa nas bases de dados PubMed e Google Scholar, delimitação temporal entre 2013 e 2023 com as palavras chave “lesões”, “Beach Tennis” e “prevenção”. Foram selecionados 6 artigos, disponíveis integralmente na literatura. A revisão revelou que as lesões mais comuns no Beach Tennis são as entorses no tornozelo, seguidas pelas tendinites do ombro e cotovelo (epicondilite) e lesões no joelho. As entorses no tornozelo podem ocorrer devido a movimentos bruscos, como mudanças rápidas de direção principalmente se tratando de um ambiente de alta instabilidade, enquanto as tendinites do ombro e cotovelo tem sua relação com os movimentos repetitivos de lançamento da bola e também com os golpes executados com a raquete. As lesões musculares, como distensões e estiramentos, podem ser causadas por movimentos inadequados, falta de aquecimento ou fadiga muscular. As lesões no joelho, especialmente de ligamento cruzado anterior, são frequentes durante saltos e aterrissagens incorretas. De acordo com os estudos analisados, podemos concluir que as lesões no Beach Tennis são uma preocupação importante. No entanto, a realização de medidas preventivas podem ser adotadas para minimizar esse risco. Dentre estas medidas preventivas destacamos a realização de aquecimento adequado antes da prática e exercícios direcionados com protocolos de fortalecimento dos músculos do tornozelo, ombro e joelho. Caso haja uma lesão instalada é recomendado acompanhamento especializado para recuperação e retorno seguro à prática esportiva.

Palavras-chave: Beach tennis; Prevenção; Lesões.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Relato experiência de atuação como bolsista na educação física do ensino médio



AUTORES

Marcelo Augusto da Silva Filho

IFSULDEMINAS

marcelo.filho@alunos.ifsuldeminas.edu.br

Introdução: A experiência na bolsa de monitoria em educação física ocorreu no fim de 2021 e durante todo 2022, onde comecei com o gosto pela área sendo estudante ainda do ensino médio. **Objetivo:** Começou com o propósito de criação de uma equipe e-Sport no campus IF Carmo de Minas e logo após a realização, virou a monitoria da disciplina de educação física que tinha como objetivo auxiliar o professor em criação de planos de aula, atividades extracurriculares e treinamento de equipes para competições. **Procedimentos Metodológicos:** Eram realizadas reuniões semanais para o planejamento de atividades aos alunos que possuíam dificuldades no conteúdo e elaboração de novas ideias futuras; Possuía carga horária semanal, onde eram feitos treinamentos para jogos escolares (JEMG e JIFs) de todas as modalidades com visão competitiva; Criação de novos editais para alunos da instituição para a continuidade do projeto e novas áreas da atuação no campus; Ajuda no requerimento de matérias para melhoramento da infraestrutura. **Conclusão:** Após todo meu período de bolsista junto a minha conclusão de curso, tive um novo olhar para a área em que atuei como monitor, fazendo com que eu ingressasse nesse mundo da educação física para continuar atuando, de forma profissional na área.

Palavras-chave: Educação física escolar; Monitoria; Experiência própria.

Agradecimentos: À instituição de ensino IFSULDEMINAS - Campus Carmo de Minas, essencial no meu processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Fatores motivacionais para a adesão a um projeto de extensão em dança

AUTORES

Inara Maria da Silva Savioli
Marcela dos Santos Silva
Jéssica Viana
Maria Cristina de Moraes
Tiago de Souza Figueiredo
Lígia Lopes Rueda Kocian

Instituto Federal do Sul de Minas - Campus
Muzambinho

inaramaria55@gmail.com

A dança, além de ser uma forma de expressão artística, também traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Por isso, é comum vermos projetos de extensão em dança sendo ofertados, com o objetivo de incentivar a prática da atividade. O objetivo do trabalho foi verificar quais os fatores motivacionais para adesão a um projeto de extensão em Dança, ofertado pelo IFSULDEMINAS. Participaram 12 mulheres, de 20 a 50 anos. A pesquisa descritiva utilizou-se de um questionário com perguntas fechadas. Em relação a participação no projeto, os dois motivos mais citados foram lazer e saúde. Em se tratando de escolha pelo projeto, foram mais citadas indicação de amigos e ambiente agradável. Interesse pelas aulas as entrevistadas citam indicação de amigos e curiosidade em experimentar novidades. Em relação às vantagens das aulas, foram citadas sensações de bem-estar pós aula e queima de calorias. O que consideram atraente na aula, coreografia e ambiente. Verificou-se que os principais fatores motivacionais para adesão ao projeto foi a busca por uma atividade física prazerosa e divertida, através da escolha e interesse por influência de amigos. Diferentemente de outras atividades físicas mais tradicionais, a dança é uma atividade que permite que as pessoas se divirtam enquanto se exercitam.

Palavras-chave: Dança; Fatores motivacionais; Extensão; Educação física; Atividade física.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Residência pedagógica no ensino médio: um relato de experiência

AUTORES

Ana Paula Silva Santos

IFSULDEMINAS

anapaulass0503@gmail.com

A Residência Pedagógica é um programa da Capes, que oferece aos alunos de graduação uma experiência prática sobre seus estudos, contribuindo para o aperfeiçoamento da formação inicial de professores da educação básica dos cursos de licenciatura. Como residente em aulas de Educação Física do Ensino Médio, proponho neste trabalho apresentar um relato de experiência no qual foi trabalhado com a unidade temática Esportes Alternativos, durante um bimestre, com quatro turmas de terceiro ano. Através de reuniões com coordenador, preceptores e outros residentes, foi elaborado um planejamento e a partir desses oito planos de aula. Foram realizadas atividades práticas, discussões em aula e durante o processo os alunos construíram um material através do padlet, com os conteúdos abordados. Durante aulas foram feitos pelos residentes registros fotográficos, relatórios e semanalmente em reuniões e discussões sobre o processo. Participar do programa está proporcionando para minha formação muitas experiências positivas, em meio a essas, o trabalho com esportes alternativos, mostrou o quanto a Educação Física pode e deve contemplar todos os alunos, ser fonte de conhecimento e prazerosa. Através do badminton, frisbee e flag football, modalidades abordadas, por serem pouco trabalhadas ou praticadas, os alunos participaram de forma homogênea, sem segregação, trazendo motivação e interesse nas aulas. Participar de um programa de formação como a Residência Pedagógica, oportuniza aos graduandos uma experiência prática que amplia o aprendizado adquirido em sala de aula, através das disciplinas ofertadas pelo curso, trazendo mais segurança e conhecimento para atuação após formação.

Palavras-chave: Residência pedagógica; Esportes alternativos; Aulas de educação física.

Agradecimentos: O presente projeto foi realizado através do programa Residência Pedagógica, realizado pelo programa Capes.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



Fonoaudiologia, educação, promoção de saúde



AUTORES

Márcio Pioli

Carla Pereira Dibbern

Universidade do Vale do Sapucaí – Univas

marcio.pioli@muz.ifsuldeminas.edu.br

Em distintas doenças a queixa é o fator determinante e pode contribuir como marcador para o rastreamento e diagnóstico precoce. A alimentação via sonda nasoesférica é indicada quando o paciente não consegue manter uma alimentação por via oral. Trata-se da permanência do alimento na boca, engasgos e tosse durante a oferta alimentar seguida de dor ao deglutir. Este trabalho tem por objetivo indicar o posicionamento do paciente para oferta da Dieta. Embora a literatura apresente bom entendimento do processo disfágico, no diagnóstico preciso de sua causa há frequentemente necessidade de múltiplos exames complementares que associados fazem melhor entender o que acomete o paciente e orientará mais adequadamente a conduta a ser tomada. Foi realizada revisão atualizada da literatura internacional através do Pubmed (www.pubmed.com) e nacional (www.lilacs.br). Embora a literatura apresente bom entendimento do processo disfágico, no diagnóstico preciso de sua causa há frequentemente necessidade de múltiplos exames complementares que associados fazem melhor entender o que acomete o paciente e orientará mais adequadamente a conduta a ser tomada. A disfagia é uma condição de saúde que requer intervenção de uma equipe multidisciplinar, e o trabalho do fonoaudiólogo e do nutricionista merece destaque. A terapia nutricional e exercícios de motricidade oral são fundamentais para a reabilitação do paciente disfágico e para que ocorra a transição da dieta enteral para a dieta oral. Cabe à equipe estimular a adesão ao tratamento e seus benefícios na recuperação da autoestima e do bem-estar emocional e nutricional do paciente.

Palavras-chave: Disfagia; Fonoaudiologia; Promoção de saúde.

Agradecimentos: Universidade do Vale do Sapucaí e ao Instituto Federal do Sul de Minas Gerais Campus Muzambinho



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Scout técnico no futebol: análise dos indicadores posse de bola e número de chutes totais nos jogos da Copa do Mundo FIFA 2022

AUTORES

Jean Pedro Martins da Silva
Dênis Bueno da Silva

IFSULDEMINAS

jean.xaiomi@gmail.com

O objetivo do presente estudo foi comparar os indicadores Posse de Bola (PB) e Chutes totais (CH) nas 64 partidas da Copa do Mundo FIFA 2022, a fim de entender se quem mais chutou e quem mais teve posse de bola nos jogos obteve, mais resultados positivos, negativos ou empates. Geralmente, as evoluções que ocorrem no futebol são percebidas durante grandes eventos internacionais, desta forma, torna-se relevante analisar os dados da Copa do Mundo FIFA 2022. Os indicadores PB e CH foram apresentados em valores percentuais de acordo com o resultado das partidas, aquelas com o mesmo número de CH ou percentuais iguais de PB foram descartadas do estudo. Os dados da pesquisa foram coletados da plataforma <https://www.sofascore.com> e analisados por meio da estatística descritiva, compiladas no Planilhas Google. Analisando o resultado das partidas, foi observado que as equipes com maior número de CH tiveram resultados melhores, já as equipes com maior PB tiveram maior número de resultados desfavoráveis. Em relação às Copas de 2014 e 2018, ocorreu uma mudança de padrão no indicador PB, as equipes que obtiveram maior índice do indicador, obtiveram mais resultados positivos. Conclui-se, portanto, que as equipes vitoriosas dominaram os indicadores referentes a chutes, e as equipes com maior posse tiveram resultados em suma, negativos, não sabendo aproveitar dessa vantagem, tendo uma posse de bola reativa, podendo estes serem os fatores explicativos para o resultado das partidas.

Palavras-chave: Scout; Futebol; Copa do Mundo.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Yoga na educação física escolar

AUTORES

Isa de Souza Pereira
Heidi Jancer Ferreira

IFSULDEMINAS

isasouzamg@hotmail.com

Yoga é uma prática milenar da cultura oriental que combina técnicas de respiração, meditação e movimentos. Assim, na Educação Física Escolar ela pode trazer inúmeros aprendizados sobre cultura e consciência corporal para os estudantes. Este trabalho buscou identificar e analisar a produção científica sobre yoga na Educação Física Escolar. Foi feito um levantamento bibliográfico de artigos nacionais publicados sobre a temática. A busca foi realizada na base de dados Periódicos Capes, com os termos “yoga”, “ioga” e “educação física”. Inicialmente, foram encontrados 62 resultados, e ao final, selecionamos quatro artigos. Para a seleção, consideramos os artigos que tratavam sobre yoga no contexto da Educação Física Escolar e publicações nacionais. Dos estudos analisados, dois realizaram uma intervenção por um período de 12 semanas com alunos da educação infantil e ensino fundamental anos iniciais e um realizou uma intervenção de um ano. Em um deles não foi observada nenhuma mudança nos aspectos sociais. Nos demais, foram percebidas melhoras na concentração, aumento nas interações sociais, percepção e conhecimento de si, escuta e sensibilidade, e os afetos na relação com o outro. No quarto artigo, foram analisados fatores que impactam o ensino do yoga com professoras de educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental em um programa de formação continuada. Concluímos que, pelo reduzido número de publicações, o yoga ainda parece ser uma temática pouco explorada pela Educação Física Escolar e carece de maiores estudos sobre as possibilidades pedagógicas.

Palavras-chave: Yoga; Escola; Educação física.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





A marginalização dos corpos na educação física escolar

AUTORES

Ana Paula Pereira
Heidi Jancer Ferreira

IFSULDEMINAS

appesefm@gmail.com

Apesar do constante esforço de professores de Educação Física (EF) em buscar estratégias pedagógicas que possam tornar as aulas no Ensino Médio mais significativas e inclusivas, ainda percebemos situações de afastamento de estudantes das atividades propostas. Diante dessa problemática, o presente estudo tem como objetivo compreender as experiências de estudantes do Ensino Médio com as aulas de EF e desenvolver uma situação de aprendizagem voltada para o enfrentamento da marginalização. Partindo do referencial teórico das obras de Paulo Freire, buscamos desvelar relações opressoras nas aulas de Educação Física baseadas nos marcadores socioculturais de gênero, sexualidade, raça e saúde, que possam levar ao afastamento e exclusão das atividades propostas. Com uma abordagem qualitativa e por meio de uma pesquisa-ação, o estudo se desenvolve em uma escola pública de Indaiatuba/SP. Os participantes são 35 estudantes de uma turma de 1º ano do Ensino Médio, e a professora-pesquisadora. A primeira etapa de coleta de dados foi realizada por meio de questionário inicial com os estudantes e registros de aulas, e analisados em busca de temas. Como resultados preliminares, percebemos que o marcador gênero está mais evidente enquanto relação opressora que atravessa as experiências de meninas com as aulas. Observamos que mesmo as alunas que participam das atividades, desenvolvem papéis secundários e não demonstram confiança em si. Desta forma, cabe um aprofundamento e uma constante reflexão nas próximas etapas da pesquisa, buscando a construção de novas práticas com os e as estudantes para o enfrentamento dessa situação de opressão.

Palavras-chave: Opressão; Exclusão; Afastamento.

Agradecimentos: Capes.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Jogos indígenas na educação física escolar: relato de uma experiência com um projeto interdisciplinar no ensino fundamental

AUTORES

Renato Moura
Priscila Caetano Mendes
Heidi Jancer Ferreira

IFSULDEMINAS

renatomoura79@hotmail.com

Buscando a possibilidade de superação de uma perspectiva tradicional em Educação Física, este trabalho apresenta um relato de experiência sobre a realização de um projeto interdisciplinar de Jogos Indígenas, em uma escola de Itajubá/MG. O evento surgiu em 2017 com a proposta de apresentar práticas corporais indígenas e se tornou um projeto anual de inclusão, participação e ampliação das possibilidades para além da predominância de esportes nas aulas. O evento faz parte de um projeto interdisciplinar entre História e Educação Física, cujo objetivo é tematizar com os alunos a história que embasa a cultura brasileira. A quinta edição, ocorreu entre abril e maio de 2023, e teve a participação de 60 estudantes do sexto ano do Ensino Fundamental. O evento começa na sala de aula, onde a professora de História apresenta a cultura dos povos indígenas e segue para Educação Física, com as práticas corporais. Os alunos são divididos em equipes, representando os povos, e participam de provas de campo e pesquisa. Ao final, acontece uma ação coletiva de partilha e interação entre os alunos, culminando com um piquenique. Com esta experiência, a interdisciplinaridade foi colocada em prática, transformando as formas de aprendizagem e proporcionando novas vivências na vida dos educandos. Concluímos que o evento possibilitou a participação ativa dos alunos, a aprendizagem sobre a cultura indígena, além de experiências de interação e superação entre os estudantes, demonstrando a importância de sua realização na escola.

Palavras-chave: Povos indígenas; Cultura indígena; Práticas interdisciplinares; Educação física e treinamento; História.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





Práticas colaborativas entre professores de educação física: estratégias para o aprimoramento da prática docente

AUTORES

André Arantes Sotério
Heidi Jancer Ferreira

IFSULDEMINAS

andre.soterio@educacao.mg.gov.br

Introdução: Professores e professoras de Educação Física muitas vezes se encontram isolados no contexto escolar, lidando individualmente com as dificuldades em sua prática. Existe a necessidade da criação de estratégias para que essa realidade seja transformada, e é neste contexto que surgem as práticas colaborativas, onde a relação entre os participantes é caracterizada pelo respeito e apoio mútuo em um ambiente de diálogo, criticidade e reflexão. **Objetivo:** Identificar estratégias de trabalho colaborativo desenvolvidas entre professores de Educação Física. **Métodos:** O estudo realizou uma revisão de literatura descritiva de trabalhos encontrados na plataforma de periódicos Capes, publicados entre 2018 e 2023 e que abordavam trabalhos colaborativos na educação física. **Resultados:** Foram encontrados dez trabalhos sobre o assunto em português, oito deles abordando o contexto escolar. Estes se utilizaram das práticas colaborativas para a formação continuada, e como estratégias de ação aplicaram os métodos de análise coletiva de práticas pedagógicas, comunidades de práticas (CPs), comunidades de aprendizagem (CAs) e consultoria colaborativa. **Conclusão:** As práticas colaborativas se mostram eficientes contextos de desenvolvimento profissional, pois possibilitam a interação crítica, a discussão de situações limites comuns e a criação coletiva de estratégias para superação das mesmas, colocando o profissional de educação física como protagonista do seu processo de formação continuada.

Palavras-chave: Práticas colaborativas; Formação continuada; Comunidades de práticas.



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

