

REVISTA CARIOCA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EDIÇÃO ESPECIAL

**11º CONGRESSO CARIOCA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

RIO DE JANEIRO – 2016

AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA OUTDOOR INTEGRADAS

*Marcelo Faria Porretti
Fernando Amaro Pessoa
Marcelo Soares Salomão
João Vinicius Corrêa Thompson*

COMPARAÇÃO ENTRE OS GANHOS DE AMPLITUDE ARTICULAR POR MEIO DE TÉCNICAS DE AUTO LIBERAÇÃO MIOFASCIAL

*Filipe da Silva Velozo
Igor Ramathur Telles de Jesus*

CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGAS DE TREINO, POR ESTRESSE OXIDATIVO E BIOMARCADORES, DURANTE O CIRCUITO MUNDIAL DE VOLEI DE PRAIA 2015

*Helvio de Oliveira Affonso
Marcella Leite Porto
Thiago Mello C. Pereira*

EDUCAÇÃO FÍSICA E ENFERMAGEM: UMA POSSÍVEL ATUAÇÃO DE MANEIRA INTERDISCIPLINAR NO ÂMBITO ESCOLAR

*Leandro Santos Andrade
Diego dos Santos Oliveira*

EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA E AS SUAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS

*Willian Costa de Freitas
Felipe da Silva Triani
Cristina Novikoff*

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O EQUILÍBRIO FUNCIONAL DO IDOSO

*Luana dos Santos Ribeiro
Felipe da Silva Triani*

O DIREITO SUBJETIVO À PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS

*Carlos Antonio Pereira da Silva
Felipe da Silva Triani*

**RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PAIS E O
PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DOS
ESCOLARES DE 13 E 14 DE FORTALEZA**

*Jefferson Nojosa
Patrícia Costa de Lima*

AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA OUTDOOR INTEGRADAS

Marcelo Faria Porretti
Fernando Amaro Pessoa
Marcelo Soares Salomão
João Vinicius Corrêa Thompson

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ) *Campus* Petrópolis; Rua do Imperador, número 971, Centro, Petrópolis, RJ.
e-mail: marceloporretti@gmail.com

RESUMO

4

Introdução: Em 2015 algumas aulas de Educação Física no CEFET/RJ *Campus* Petrópolis foram desenvolvidas de forma interdisciplinar. Por interesses comuns das disciplinas curriculares, esta interdisciplinaridade foi um elo entre o entendimento das disciplinas nas suas mais variadas áreas. De forma que procuramos ampliar a aprendizagem do educando de forma dinâmica, abrangendo temáticas e conteúdos de interesses mútuos. Com participações dos docentes de Geografia, Matemática, História, Filosofia, Hardware e Software de Computadores, Biologia e Introdução a Computação, algumas aulas ou atividades físicas ocorreram ao ar livre. **Objetivo:** Proporcionar aulas de Educação Física de cunho interdisciplinar motivando a prática regular de atividade física aos educandos. **Metodologia:** Foram desenvolvidas caminhadas leves ao Trono de Fátima (onde foi realizada aula prática de atletismo), caminhada por trilha ao Morro Meu Castelo (Castelinho no Bairro Morin), caminhada na pista Cláudio Coutinho com subida por trilha ao Morro da Urca. **Resultados:** Nestas atividades o envolvimento dos alunos foi surpreendente, como descrito no relato de alguns: “A aula que mais me atraiu foi a que saímos para fazer a caminhada ao Castelinho. Gostei dessa aula pois sempre tive vontade de fazer algo do tipo, porém sempre tive dificuldade, pois tenho um pouco de medo. Porém com a turma me senti mais motivada. Mesmo com as dificuldades que tive durante a caminhada foi muito gratificante.” **Conclusão:** Com a participação direta dos alunos do Curso Técnico em Telecomunicações Integrado ao Ensino Médio e dos docentes podemos dizer que as atividades conseguiram resultados satisfatórios, uma vez que os participantes engajaram-se com prazer e espontaneidade. Com os temas transversais dos Parâmetros Curriculares Nacionais, somos encorajados a desenvolver projetos dentro e fora do ambiente escolar, fazendo com que os alunos possam sentir a natureza, reconhecendo a responsabilidade que cada um de nós tem em relação à manutenção do meio em que vivemos.

Palavras-chave: Educação. Escola. Interdisciplinaridade.

COMPARAÇÃO ENTRE OS GANHOS DE AMPLITUDE ARTICULAR POR MEIO DE TÉCNICAS DE AUTO LIBERAÇÃO MIOFASCIAL

Filipe da Silva Velozo
Igor Ramathur Telles de Jesus

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. Av. Carlos Chagas Filho, 540. Cidade Universitária-RJ - CEP 21941-599.

e-mail: filipe_velozo@yahoo.com.br; igor.ramathur@gmail.com

RESUMO

5

Introdução: A auto liberação miofascial (ALMF) é um tipo de liberação miofascial, no qual o sujeito em questão realiza a técnica em si. Comumente, esta tem sido utilizada em protocolos para liberação das restrições fasciais e restauração a mobilidade do tecido, após a ocorrência de lesões, doenças, inflamações e inatividade física. **Objetivos:** Verificar o efeito da ALMF com rolo de espuma e bastão *stick* sobre a amplitude articular de movimento (AADM) de abdução do quadril. **Metodologia:** Participaram do estudo trinta voluntários de ambos os sexos com idade de $22 \pm$ anos. Os sujeitos foram distribuídos aleatoriamente em três grupos: o grupo controle onde foi mensurada a AADM de abdução de quadril sem a aplicação de qualquer técnica; grupo bastão *stick* onde a ALMF foi realizada com o bastão; e rolo de espuma onde a ALMF foi realizada com o rolo. A AADM da abdução de quadril foi avaliada em dois momentos para todos os grupos. No grupo controle, as avaliações respeitaram um tempo de intervalo entre as mesmas e para os grupos que realizaram a ALMF, foram realizadas antes e depois da execução da técnica. Os sujeitos foram previamente instruídos de como realizar as técnicas de ALMF. Para análise dos dados coletados foi aplicado um teste de análise de variância. **Resultados:** Os valores médios da abdução do quadril antes da aplicação da ALMF ($44,45 \pm 11,14$), quando comparado aos resultados da abdução do quadril sem a técnica ALMF ($44,85 \pm 11,04$); antes $41,10 \pm 10,67$ e após o uso ($43,13 \pm 10,37$) do bastão *stick* não demonstraram diferenças estatisticamente significativas. O grupo que utilizou o rolo, apresentou resultado significativo ($p=0,01$). **Conclusão:** A partir dos achados, nota-se que a ALMF com o rolo de espuma gerou um aumento da AADM. Com isso, propõe-se mais estudos para contribuir no aumento do conhecimento a respeito da aplicação da técnica de ALMF.

Palavras-chave: Treinamento. Performance. Educação Física.

CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGAS DE TREINO, POR ESTRESSE OXIDATIVO E BIOMARCADORES, DURANTE O CIRCUITO MUNDIAL DE VOLEI DE PRAIA 2015

Helvio de Oliveira Affonso
Marcella Leite Porto
Thiago Mello Pereira

PPGCF - Universidade de Vila Velha, avenida comissário José Dantas de Melo nº 21 Boa Vista, Vila Velha/ES CEP: 29102920, tel. (27) 3421-2001
e-mail: helvio@appto.com.br

6

RESUMO

A performance esportiva depende da otimização de distribuição das cargas de treinamento e recuperação ótima. O objetivo deste estudo foi monitorar parâmetros bioquímicos, biomecânicos, conhecer alterações metabólicas/fisiológicas, identificando o impacto dos treinamentos e competições, de uma dupla masculina brasileira de vôlei de praia classificados para os jogos olímpicos de 2016. O *follow-up* foi durante o circuito mundial 2015. Coletas de sangue para análise de estresse oxidativo ($\bullet\text{O}_2^-$; H_2O_2 , NO e ONOO $^-$), apoptose em células mononucleares e biomarcadores séricos tradicionais (CK, CK-MB, PCR, cortisol e testosterona) foram realizadas após 36h *off-training*. Nossos dados evidenciam que a avaliação bioquímica pode auxiliar no ajuste individual de treinamentos para potencialização da *performance*.

Palavras-chave: Treinamento. Bioquímica. Exercício.

EDUCAÇÃO FÍSICA E ENFERMAGEM: UMA POSSÍVEL ATUAÇÃO DE MANEIRA INTERDISCIPLINAR NO ÂMBITO ESCOLAR

Leandro Santos Andrade
Diego dos Santos Oliveira

Graduado do curso Educação Física em Licenciatura
Faculdade Estácio de Sá de Sergipe
e-mail: leandrotocador@hotmail.com

RESUMO

7

A tônica deste estudo bibliográfico tem como objetivo tratar sobre uma possível atuação dos profissionais de Educação Física e Enfermagem no âmbito escolar. Destacou-se a aplicação de conteúdos dos temas transversais, possibilitando uma ação conjunta destes profissionais mostrando que é possível a promoção de saúde coletiva no recinto escolar na transmissão desses conhecimentos mencionados. A metodologia de caracterização da pesquisa procurou-se, através de uma revisão de literatura e experiência acadêmica no ambiente escolar, focar nas duas áreas de conhecimento, com objetivo transmitir conhecimento e aprendizado aos educandos. Sendo assim foram propostos duas variáveis relacionadas a função desses dois profissionais em sua atuação, “Enfermagem [...] uma ciência humana, de pessoas e experiências com campo de conhecimento, fundamentação e prática de cuidar de seres humanos” (Siston, A. N. et al, 2007, p. 2). Educação Física [...] cabe a Educação Física compreender e explicar o corpo, buscando despertar nos educandos uma consciência corporal que lhes permita perceberem-se no mundo em que vivem e, de posse dessa consciência... (Gallardo 2009, p. 19). Os resultados mostraram a importância desses profissionais no âmbito escolar partindo de algumas bibliografias e artigos científicos e analisando a proposta de ensino e atuação dos mesmos na educação básica que tem a contribuir no conhecimento e no aprendizado para os educandos promovendo assim uma saúde coletiva na escola. Conclui-se, no que se diz respeito a possível atuação dos respectivos profissionais estudados, que a educação básica trabalha de forma interdisciplinar no âmbito escolar com objetivo de proporcionar uma boa qualidade de ensino a todos que passam por ela, no tocante desses estudos científicos que para obtenção de resultados favoráveis e contribuição acadêmica do profissional de Educação Física, juntamente com a Enfermagem, são duas áreas de conhecimento de suma importância no âmbito escolar.

Palavras-chave: Âmbito Escolar. Educação Física. Enfermagem.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA E AS SUAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS

Willian Costa de Freitas
Felipe da Silva Triani
Cristina Novikoff

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Representações Sociais na/para Formação de Professores – LAGERES-UFCG
e-mail: cristina.novikoff@gmail.com

RESUMO

8

O objetivo dessa pesquisa foi identificar as representações sociais dos alunos do sexo masculino do Ensino Médio sobre as aulas de Educação Física em uma escola pública da baixada fluminense, no Rio de Janeiro. Para atingir o objetivo, foi adotada uma metodologia do tipo qualitativa com abordagem de pesquisa de campo, tendo como sujeitos 41 alunos do sexo masculino. O instrumento de coleta de dados foi o curtograma que teve seus dados analisados por análise de conteúdo. Os resultados, em síntese, indicam que as representações sociais da Educação Física estão associadas a práticas desportivas. O estudo concluiu que as representações sociais dos alunos do sexo masculino acerca das aulas de Educação Física encontram-se fragmentadas pelo enraizamento social, histórico e cultural e por práticas docentes repetitivas, sem diversificação e inovação.

Palavras-chave: Educação Física. Educação Física Escolar. Representações Sociais.

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O EQUILÍBRIO FUNCIONAL DO IDOSO

Luana dos Santos Ribeiro¹
Felipe da Silva Triani²

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ¹
Universidade do Grande Rio – UNIGRANRIO²
e-mail: luanasrb@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional vem ocorrendo ao longo dos anos, porém existe uma preocupação constante com o alcance da longevidade associada à manutenção da qualidade de vida. É fundamental saber que, idosos são acometidos pelo desequilíbrio e essa alteração pode causar efeitos deletérios. Considerando que o processo de envelhecimento possui efeitos desfavoráveis ao equilíbrio de idosos e ainda que, a prática de atividade física constante pode favorecer o equilíbrio corporal, o objetivo do trabalho foi analisar o impacto da prática de atividade física sobre o equilíbrio funcional dos idosos. Dessa maneira, para atingir o objetivo foi realizada uma pesquisa bibliográfica, a fim de identificar as contribuições que a produção científica tem alcançado acerca da temática aqui alavancada. Assim, estudos apontam que a atividade física pode permitir o aumento da força física, equilíbrio funcional, flexibilidade do corpo e maior resistência, com alterações na composição corporal ou desempenho desportivo. Portanto, as considerações apontam a manutenção do equilíbrio corporal como uma das contribuições mais significativas, uma vez que implica na redução do número de quedas, um dos acometimentos mais prevalentes causado pelo processo de envelhecimento. Logo, a preservação do equilíbrio na velhice é fundamental para a manutenção da independência funcional.

Palavras-chave: Envelhecimento. Equilíbrio Funcional. Atividade Física.

O DIREITO SUBJETIVO À PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS

Carlos Antonio Pereira da Silva
Felipe da Silva Triani

Universidade do Grande Rio – UNIGRANRIO
e-mail: profcp@ig.com.br

RESUMO

O objetivo deste trabalho é discutir o dever do Estado em ofertar uma educação física nas escolas como direito subjetivo, constante na Carta Magna. Assim, por meio de uma metodologia de pesquisa qualitativa de natureza bibliográfica, é possível encontrar na Constituição da República Federativa do Brasil em seu Artigo 205 é posto que a “Educação é direito de todos e dever do Estado e da família”. Porém, nem sempre foi assim, a Constituição de 1934 foi a mais inovadora quanto à educação, pois enfatizava que a educação era direito de todos. Essa prerrogativa também se fez presente nas Constituições de 1946 e 1967. Na de 1967, o Estado já não tinha essa obrigatoriedade. Apenas na Constituição de 1988, em seu Artigo 208, parágrafo 1º, que essa obrigatoriedade é enfatizada. Depois de várias mudanças na Lei para se adequar a outras referentes à educação, emerge a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) que em seu Artigo 5º apresenta a educação básica como um direito subjetivo e que o seu não cumprimento acarretará crime de responsabilidade. Também o direito subjetivo à educação está no Artigo 54 do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8.069 de 13 de julho de 1990. Por outro lado, no que corresponde à historicidade da Educação Física nas escolas, é a partir de 1920 nos estados da federação na ocasião de suas reformas educacionais que a Educação Física no currículo escolar é inserida. Contemporaneamente, na LDB de 1996, em seu Artigo 26, § 3º, é posto que a educação física seja obrigatória na Educação Básica. Portanto, tem o aluno, cidadão, o direito subjetivo de realizar sua prática no ambiente escolar, conforme a lei.

Palavras-chave: Direito. Educação Física Escolar. Constituição.

RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PAIS E O PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DOS ESCOLARES DE 13 E 14 DE FORTALEZA

Jefferson Nojosa
Patrícia Costa de Lima

Universidade Federal do Ceará. Avenida da Universidade, 2853 - Benfica, Fortaleza - Ceará.
CEP 60020-181
E-mail: jeffersonnojosa23@outlookcom

RESUMO

11

O Nível de Atividade Física (NAF) e o perfil de Aptidão Física Relacionado à Saúde (ApFRS) inadequados são atualmente uma questão de saúde pública. Nesse contexto, a influência parental é importantíssima para os jovens que comumente espelham-se nos comportamentos das pessoas próximas. A escola também tem papel fundamental no combate aos perfis inadequados de ApFRS apresentados por escolares. O objetivo central do presente estudo foi analisar a relação entre o NAF dos pais e a ApFRS dos filhos, escolares de 13 e 14 anos de uma escola de Fortaleza, Ceará. Especificamente, procurou-se verificar a prevalência do comportamento ativo ou sedentário nos pais dos escolares e a diferença no nível de ApFRS entre sexos dos filhos. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional e transversal. O NAF dos pais foi levantado através do questionário IPAQ versão curta e a ApFRS dos escolares através da bateria de testes do PROESP-BR. A análise dos dados foi feita mediante aplicação de testes qui-quadrado, através do programa estatístico SPSS 20.0. Resultados mais significativos ($p < 0,05$) apresentaram a maior prevalência de comportamento sedentário nos pais aos finais de semana - 555,02min. O NAF das mães quando associado à aptidão física cardiorrespiratória também apresentou resultado significativo ($p=0,010$) mostrando as mães consideradas insuficientemente ativas - 100% - associaram-se aos escolares enquadrados na zona de risco a saúde - 100%. Conclui-se que os pais são mais sedentários aos finais de semana e que as mães influenciaram significativamente os filhos em relação à aptidão cardiorrespiratória, que apresentou os piores resultados. Não houve diferença significativa na ApFRS dos escolares entre sexos.

Palavras-chave: Nível de atividade física. Aptidão Física. Exercício.