



PROJETOS DIDÁTICOS E AVALIAÇÃO: UMA NOVA PERSPECTIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Aline Rodrigues Santos

Silvia Cristina Góes

Luiz Henrique Rodrigues

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: A avaliação é um componente complexo nas relações escolares, pois é encarada como forma de mensurar aspectos que não se pode muitas vezes serem medidos nesse processo. A escola tem passado por algumas mudanças que refletem na avaliação, propondo uma maneira mais humanista de mensurar e compreender o aprendizado do alunado. A educação física acompanha esses processos modificando seu olhar, deixando pra trás o foco biológico e motor a fim considerar o individuo como um todo, dotado de emoções, cognição e diferentes valores e preferencias. Observamos que a avaliação é o processo fundamental nos projetos didáticos, pois auxiliam na documentação e no levantamento de novas questões a serem estudadas e revistas. Os projetos didáticos colaboram para a mudança de visão na educação agregando novos valores para as diferentes disciplinas escolares, dando maior autonomia para os educandos. O presente estudo tem como objetivo analisar o processo de avaliação na Educação Física Escolar mediante um projeto didático. Para tal utilizamos a vertente qualitativa de pesquisa que prevê um contato direto do pesquisador com o objeto de estudo a fim de compreender com profundidade o processo de avaliação num projeto didático formatado para trabalhar com a temática das Olimpíadas. O estudo de caso foi utilizado como modalidade de pesquisa para compreender as peculiaridades desse projeto e do seu processo de avaliação. O projeto Olimpíadas foi implementado numa escola municipal da região oeste de São Paulo, contando com a área de Educação Física, Artes e Linguagem com o total apoio da comunidade escolar. O projeto abrangeu as 10 salas da escola, sendo elas 5 quartos anos e 5 quintos anos. Os instrumentos de coleta foram: a) observação não estruturada da aplicação do projeto, b) a aplicação de um questionário aberto sobre as impressões das crianças sobre o projeto e c) análise dos registros das crianças. Os dados foram analisados pelos registros (portifólios) das crianças e a análise do conteúdo dos questionários. Os resultados ressaltam a necessidade de uma avaliação composta de diferentes critérios. Os projetos didáticos contribuem nesse processo, pois validam a presença de outras disciplinas e da auto avaliação dos alunos gerando um proceso avaliativo mais integro que atende a complexidade do processo de ensino aprendizagem. Observamos grandes dificuldades na avaliação da Educação Física Escolar, já ainda temos olhares arraizados numa concepção tradicional voltada para a performace motora de escolares, esse trabalho pretende contribuir para novos estudos que focalizem a avaliação nas aulas educação física de uma forma mais ligada a todas as facetas e possibilidades dos alunos, contemplando novas diretrizes na área. Este projeto contemplou a capacidade de avaliar a aprendizagem dos alunos pela sua própria percepção e contribuição na construção e execução do projeto.

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Projetos Didáticos, Avaliação.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: luizaga@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL: OS CONTEÚDOS ATITUDINAIS NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR E DE SEUS ALUNOS

Bruno Batista Barreto

Elisabete dos Santos Freire

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

Resumo: Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) torna-se explícita a preocupação com o ensino e aprendizagem de conteúdos atitudinais nas aulas de Educação Física. Para que essa aprendizagem aconteça de forma consciente é preciso que o professor encontre maneiras de sistematizar esses conteúdos, explicitando o currículo “oculto”. Os objetivos desse estudo foram (1) verificar a percepção do professor sobre os conteúdos atitudinais presentes em suas aulas e sobre as estratégias utilizadas para ensinar os conteúdos atitudinais; e (2) identificar o que os alunos acreditam aprender sobre os conteúdos. Realizamos uma pesquisa descritiva, de natureza qualitativa. Para coleta de dados foi realizada uma entrevista estruturada com um professor de Educação Física e dez de seus alunos. Para análise dos dados foram aplicadas a análise de conteúdo na entrevista do professor e o discurso do sujeito coletivo nas entrevistas dos alunos. O que se pode certificar da essência desses dados é que os resultados apresentados vão de encontro aos trabalhos citados anteriormente pelo estudo, e, além disto, demonstra que a intenção do professor de Educação Física nessa escola analisada, com suas atitudes e ações, mostram uma significativa mudança de mentalidade por parte do professor e um avanço na educação em relação aos últimos anos. Entretanto, ficou enfatizado através do discurso dos alunos a ausência de quais comportamentos o professor pretende que eles tenham nas aulas de Educação Física, bem como a descrição detalhada das regras que eles aprendem. A principal contribuição deste trabalho foi a constatação que, embora ainda não se constitua hegemonicamente, a busca por novos caminhos no ensino de valores na Educação Física na escola, e mesmo havendo discordâncias e distanciamentos entre metodologias de ensino, elas surgem no intuito de enriquecer o debate acerca da Educação Física Escolar, apontando caminhos possíveis de serem seguidos por qualquer professor de Educação Física.

Palavras-chave: Dimensão dos Conteúdos; Valores, normas e atitudes; Regras e comportamento.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: brunosks@mackenzista.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



BRINCADEIRAS INFANTIS: A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Faouaz Taha

Felipe Bassi

Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – Brasil

Resumo: A Educação Física sofreu ao longo do tempo grandes alterações, tornando-se mais científica. Dessa forma, pode-se verificar o quão importante é o seu papel no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais nas crianças. Sendo assim, este trabalho teve como objetivo demonstrar, através de revisão bibliográfica, como as habilidades motoras fundamentais são importantes na formação motora, além de investigar qual a melhor forma de estimular tais habilidades na primeira infância. Os movimentos fundamentais aparecem diariamente em todas as atividades, são eles: andar, correr, saltar, girar, lançar, etc. Tais movimentos devem ser desenvolvidos quando criança, lembrando que este processo é contínuo e pode durar um longo período de tempo que varia de acordo com as experiências vividas e o ambiente em que se encontra. Portanto, as habilidades motoras fundamentais servem como base para adquirir futuramente movimentos mais complexos, pois caso isso não ocorra haverá prejuízos na formação motora da criança. Para garantir que as habilidades motoras fundamentais sejam trabalhadas de forma coerente, pode-se utilizar de diversas formas, no entanto o brincar surge como uma boa opção de trabalho, pois bem orientado pode estimular de forma correta, além de ser atrativo.

Palavras-chave: Habilidades Motoras Fundamentais, Estimulação, Brincar.

Contatos

Escola Superior de Educação Física de Jundiaí

Fone: 4521-7955

Endereço: Rua Dr. Rodrigo Soares de Oliveira, s/no - Anhangabaú - Jundiaí – SP, CEP.: 13208-120

E-mail: faouzoad@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: A MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS EM RELAÇÃO ÀS DIFERENÇAS DE GÊNERO

Leonardo Barros Santos

Raul Alves Ferreira Filho

Eliana Anastácio Dias

Marcio Chequer

Tatiane Duarte da Silva

Thabata do Santos Ventura

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: Apoiados em regras e padrões de condutas estabelecidos pela sociedade para diferenciar desde a infância comportamentos que devem se adequar a meninos e meninas de forma específica, alguns estereótipos e preconceitos podem ser explicitados durante as aulas de educação física. Às vezes as estratégias adotadas pelos professores como, por exemplo, a esportivização da Educação Física Escolar pode gerar desconforto e desmotivação em alguns alunos. Este estudo teve como objetivo analisar a percepção dos professores de Educação Física em relação à motivação/desmotivação dos alunos de acordo com a diferença de gênero. Foram selecionados 10 professores de Educação Física do Ensino Médio, que atuam em média há 5 anos em escolas particulares e públicas, em sua maioria com turmas mistas. Após o preenchimento do termo de consentimento, os professores responderam um questionário contendo 5 questões no modelo de escala de Likert – um tipo de escala com resposta psicométrica usada comumente em questionários e muito utilizada em pesquisas de opinião. Os dados foram tratados através da estatística descritiva e serão apresentados em forma de tabelas e gráficos. Os resultados demonstraram que não há consenso entre os entrevistados sobre a influência das diferenças de gênero na motivação dos adolescentes em participar das atividades propostas nas aulas de educação física. Do total dos sujeitos, 50% não concordam que haja influência enquanto outra metade concorda. Sobre a prática de atividades consideradas masculinas, como futebol e lutas, 60% dos professores relatam que há participação considerável das meninas, já em relação à prática de atividades consideradas femininas, como pular corda, amarelinha, percebe-se que há maior participação dos meninos, representando 70% dos relatos. Observou-se que todos os professores se sentem preparados para elaborar estratégias que incentivem a participação de ambos os sexos nas aulas de educação física, e a maioria, 70% conta com auxílio da instituição em que trabalha para alcançar este objetivo. Portanto, conclui-se que, as diferenças de gênero parecem não desmotivar os alunos em participar das aulas de educação física, e os professores têm tentado minimizar as diferenças criadas socialmente para melhorar a convivência entre ambos os sexos nas aulas.

Palavras-chave: Motivação, gênero, Educação Física Escolar.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: leonardobarrosmack@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



SEPARANDO MENINOS DE MENINAS: AS JUSTIFICATIVAS DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Sara de Moura

Elisabete dos Santos Freire

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: Inúmeros pesquisadores têm evidenciado a importância do trabalho co-educativo para que meninos e meninas aprendam a conviver de forma conjunta e igualitária. No entanto, ainda é bastante comum a prática de separar os alunos em turmas femininas e masculinas nas aulas de educação física. Realizamos a presente pesquisa com o objetivo de identificar os argumentos utilizados pelos professores para justificar essa prática de separar meninos e meninas. Participaram do estudo 14 professores que responderam a um questionário com dezesseis questões de múltipla escolha. Para 57,14% desses professores meninos e meninas têm preferências diferentes e aproveitam melhor as aulas quando separados, enquanto que 42,86% acreditam que meninas não se sentem bem quando estão os meninos, pois se sentem observadas e avaliadas por sua aparência. O mesmo número de sujeitos assinalou que a separação proporciona a formação de turmas mais homogêneas. Além disso, quatro sujeitos justificam a separação com a crença de que ela torna possível a aprendizagem mais adequada de habilidades motoras e o mesmo número afirma que ela é exigência dos gestores da instituição em que lecionam. Apenas um professor assinalou que prefere assim e outro que é uma escolha própria. A partir desses resultados, foi possível verificar que muitos desses professores pesquisados acreditam que a separação em turmas femininas e masculinas acontece porque os “outros” assim o desejam, como alunos e gestores. Dessa forma, eximem-se da responsabilidade pela separação e fundamentam sua prática pedagógica no preconceito e nos estereótipos presentes na sociedade atual. Para que esse quadro seja modificado é preciso que os professores, reconheçam que a separação muitas vezes é uma escolha pessoal, baseada em seus valores e crenças. Dessa forma, eles poderão se estiverem dispostos, rever esses valores e crenças para construir uma sociedade em que a igualdade esteja mais presente.

Palavras-chave: Educação Física; gênero; co-educação.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: sarademoura@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



SEPARANDO MENINOS DE MENINAS: AS JUSTIFICATIVAS DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Sara de Moura

Elisabete dos Santos Freire

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: Inúmeros pesquisadores têm evidenciado a importância do trabalho co-educativo para que meninos e meninas aprendam a conviver de forma conjunta e igualitária. No entanto, ainda é bastante comum a prática de separar os alunos em turmas femininas e masculinas nas aulas de educação física. Realizamos a presente pesquisa com o objetivo de identificar os argumentos utilizados pelos professores para justificar essa prática de separar meninos e meninas. Participaram do estudo 14 professores que responderam a um questionário com dezesseis questões de múltipla escolha. Para 57,14% desses professores meninos e meninas têm preferências diferentes e aproveitam melhor as aulas quando separados, enquanto que 42,86% acreditam que meninas não se sentem bem quando estão os meninos, pois se sentem observadas e avaliadas por sua aparência. O mesmo número de sujeitos assinalou que a separação proporciona a formação de turmas mais homogêneas. Além disso, quatro sujeitos justificam a separação com a crença de que ela torna possível a aprendizagem mais adequada de habilidades motoras e o mesmo número afirma que ela é exigência dos gestores da instituição em que lecionam. Apenas um professor assinalou que prefere assim e outro que é uma escolha própria. A partir desses resultados, foi possível verificar que muitos desses professores pesquisados acreditam que a separação em turmas femininas e masculinas acontece porque os “outros” assim o desejam, como alunos e gestores. Dessa forma, eximem-se da responsabilidade pela separação e fundamentam sua prática pedagógica no preconceito e nos estereótipos presentes na sociedade atual. Para que esse quadro seja modificado é preciso que os professores, reconheçam que a separação muitas vezes é uma escolha pessoal, baseada em seus valores e crenças. Dessa forma, eles poderão se estiverem dispostos, rever esses valores e crenças para construir uma sociedade em que a igualdade esteja mais presente.

Palavras-chave: Educação Física; gênero; co-educação.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 – Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: sarademoura@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



MÚSICA E RITMO DURANTE A PRÁTICA DE CORRIDA AERÓBIA

Bartira Pereira Palma

Denise Elena Grillo

Janísio Xavier de Souza

Eduardo Vinícius Mota e Silva

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: A ausência de práticas prazerosas pode ser um dos problemas quando se pensa nos benefícios da atividade física. Considerando que o prazer parece ser um fator extremamente relevante para que se alcance as metas e resultados desejados é fundamental que se busque oferecer aos praticantes situações motivantes. Alguns autores como OLIVEIRA (2002) destacam que a música altera o estado de ânimo das pessoas, a motivação, a percepção subjetiva de esforço. Será que ela exerce influência positiva nas pessoas durante a prática de atividade física, ou seja, será que a música/ritmo aumenta o rendimento desta prática auxiliando no treinamento e melhorando o desempenho? Desta forma, o objetivo deste estudo foi verificar se a música exerce algum tipo de influência na prática de corrida aeróbia com intenção de melhorar a qualidade de vida. Participaram desta pesquisa 13 alunos de um curso de Educação Física, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 25 anos. A coleta de dados foi realizada em 02 dias distintos. No primeiro dia ocorreu uma corrida de 20 minutos sem apresentação de estímulo musical; já no segundo, realizamos os mesmos procedimentos, porém, com a inserção do estímulo musical da preferência do indivíduo. Nos dois dias, ao final do teste, foi aplicada a Escala de Borg, o que serviu como parâmetro para a verificação da percepção subjetiva de esforço dos trabalhos com e sem a música. Todos os participantes responderam um questionário à respeito da utilização da música nos treinos. Dentre os resultados obtidos no questionário, 92% responderam que preferem realizar o treino ouvindo música. A maioria dos sujeitos (85%) afirma que a música interfere positivamente na motivação, pois ela faz o tempo passar mais rápido e melhora o ritmo. Este é um indicativo de que a música pode tornar o treino mais agradável e proporcionar resultados positivos. Neste mesmo sentido, os participantes afirmaram sentirem-se mais dispostos e alegres (71%) e menos cansados quando treinam com música (18%). Alguns (11%) afirmaram que correr ouvindo música, apesar da motivação não impede o aparecimento de dores musculares. A grande maioria (77%) dos participantes acredita que a música deve ser agradável para que o efeito seja o esperado; outros responderam que os diferentes ritmos podem ditar o ritmo da corrida e reconheceram que a escolha do ritmo, do gênero musical, na hora de correr é importante, para aumentar a motivação. Ainda houve quem dissesse que há fatores psicológicos envolvidos e que as músicas mais agitadas produzem mais estímulo. Em relação ao esforço percebido, durante a corrida, observou-se que não há diferença na percepção do esforço em 25% dos participantes; 25% demonstraram aumento da percepção do esforço na presença da música; 50% dos participantes indicaram diminuição de esforço no trabalho com ou sem música. Provavelmente, este resultado, nos aponta que a prática da corrida com música é mais prazerosa. Podemos concluir que apesar da pouca diferença de esforço percebido entre os participantes, há influência positiva da música nos indivíduos durante a realização da corrida.

Palavras-chave: Corrida, Música, Motivação.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: desnisegrillo@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E OBESIDADE: O PONTO DE VISTA DOS PROFESSORES ATUANTES

Tatiana Siqueira Barbosa

Isabel Porto Figueiras

Ana Paula Xavier Ladeira

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

Resumo: A obesidade é uma epidemia que vem aumentando drasticamente neste século e tende a piorar muito nas próximas décadas fruto de um estilo de vida sedentário e da alimentação inadequada. Para prevenir a obesidade, os alvos principais devem ser as crianças, os adolescentes e os adultos jovens, porém a urgência deve estar voltada às crianças e aos adolescentes. O objetivo deste trabalho foi analisar como os professores atuantes na Educação Física Escolar trabalham com seus alunos o tema obesidade. O trabalho parte da compreensão de que o tema pode e deve ser tratado nas aulas de Educação Física a fim de garantir à criança e ao adolescente a compreensão crítica do assunto. O estudo é de caráter descritivo e analisou as respostas de 19 professores que cursam pós – graduação em Educação Física Escolar e atuam nos diferentes níveis de ensino em escolas públicas e particulares. As respostas aos questionários foram tratadas por meio de análise de conteúdo, e descritas em porcentagem de ocorrência. A pesquisa utilizou, portanto, métodos qualitativos e quantitativos. Os resultados apontaram que 18 professores tem alunos obesos em suas salas de aula, apenas 1 professor afirma não ter este público em suas aulas. Sobre o preconceito que os alunos sofrem, os professores relataram que 6 crianças receberam apelidos dos outros colegas, 1 aluno recebeu piadas de forma amigável do grupo, 1 era tratado com risadas, 3 foram excluídos do grupo por estarem com sobrepeso e 7 alunos foram tratados naturalmente pelos amigos. Os conceitos que os professores afirmavam utilizar com o objetivo de prevenir a obesidade eram sedentarismo, falar sobre o tempo que os alunos ficam em frente ao computador, os benefícios da atividade física regular e os benefícios de uma alimentação saudável. Cinco professores mencionaram orientar alunos e pais sobre o problema através de palestras e reuniões, 8 deles relataram sobre a orientação sobre nutrição, 5 ressaltaram a importância de motivar seus alunos a pratica de atividade física fora da escola e por toda a vida e somente um professor mencionou da importância de oferecer atividade paralela às aulas. O estudo concluiu que a obesidade é uma realidade em nossas escolas e por isso deve ser tratada com a devida importância e muita responsabilidade pelos professores de Educação Física, com o objetivo de incentivar aqueles que sofrem da patologia e conscientizar os demais sobre o assunto. A preparação de aulas motivantes é de suma importância a fim de tratar a obesidade nas três dimensões de conteúdo: procedimental, atitudinal e conceitual. Desta maneira o professor terá oportunidade de mostrar para seus alunos como a atividade física pode ser prazerosa e o quanto ela é importante para uma vida mais saudável.

Palavras-Chave: Educação Física Escolar, obesidade, atuação profissional.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: tati.jr@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



UM ESTUDO SOBRE A CAPACIDADE EQUILÍBRIO EM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL: UM COMPARATIVO ENTRE ESCOLAS PARTICULARES E PÚBLICAS

Caroline dos Santos

Patrícia Aparecida David

Universidade do Grande ABC – Brasil

Resumo: A Educação Física escolar é uma peça de engrenagem que auxiliará no desenvolvimento global do educando, podendo oferecer diversas oportunidades de trabalho em relação ao desenvolvimento psicomotor, dentre eles o equilíbrio. Podemos definir equilíbrio como a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. A equilibração é um passo essencial do desenvolvimento psiconeurológico da criança, logo um passo chave para todas as ações coordenadas e intencionais, que no fundo são os alicerces dos processos humanos de aprendizagem. A Equilibração reúne um conjunto de aptidões estáticas e dinâmicas, abrangendo o controle postural e o desenvolvimento das aquisições de locomoção. Compreende em termos psicomotores, a integração da postura num sistema funcional complexo, que combina a função tônica e a proprioceptividade nas inúmeras relações com o universo intra-corporal; ele se encontra em permanente interação com o universo extra corporal, coordenando informações internas e externas, indispensáveis a qualquer atividade motora ou de aprendizagem motora. É nas aulas de Educação Física que ocorre a maior contribuição para o desenvolvimento psicomotor da criança. Para que haja um conhecimento corporal são necessárias vivências individuais e também grupais, conhecimentos estes que são proporcionados em atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física. O objetivo deste estudo foi verificar se há diferença na capacidade equilíbrio em crianças de 9 anos entre escolas particulares e públicas. Para o desenvolvimento da pesquisa o método utilizado foi o descritivo. O instrumento usado para coleta de dados foi um teste de avaliação de equilíbrio de Bretãs. Participaram da pesquisa oitenta crianças sendo quarenta de cada escola. Cada sujeito passou por três tentativas diferentes de equilíbrio. Concluímos neste trabalho que as crianças da escola pública tem um melhor desempenho na capacidade equilíbrio. A criança já tem, um conhecimento sobre os movimentos, seu corpo e cultura corporal devido à experiência pessoal vivida dentro de seu grupo social. A escola também deve valorizar as experiências anteriores de alguns, mas não deve esquecer que outros alunos não tiveram fora da escola outras experiências. Este estudo confirma a hipótese positiva que diz haver diferença na capacidade equilíbrio entre crianças de 9 anos de escolas particulares e públicas.

Palavras-chave: Equilíbrio, criança, Educação Física escolar.

Contatos

Universidade do Grande ABC

Fone: 4991-9800

Endereço: Avenida Industrial, 3330 - Santo André SP, CEP: 09.080-511

E-mail: l.Carol_ca85@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



OS FATORES MOTIVADORES PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL EXTRACURRICULAR DE ALUNOS DOS SEXTO E SÉTIMO ANOS

Renato Almeida Ribeiro

Isabel Porto Filgueiras

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: A prática do futebol é altamente difundida entre crianças e adolescentes, prova disso são os inúmeros campeonatos escolares que envolvem crianças da mais tenra idade até adolescentes do Ensino Médio. Entretanto, da mesma forma como são muitos os que começam a praticar, muitos são os que deixam o esporte pelos mais variados motivos. A motivação de muitos ao praticar esporte, desde cedo, já pode estar focada na ascensão social, assim como em status e reconhecimento (fama, aplausos, estrelato). A isso damos o nome de “motivação extrínseca”. O inverso seria a “motivação intrínseca”, muito reconhecida pela sensação de que a prática tem um fim em si mesmo. Claro que nem só pessoas desfavorecidas financeiramente se envolvem na prática esportiva. Crianças e adolescentes que não tem essa necessidade, ainda sim, podem estar praticando uma modalidade não pelo simples prazer de praticá-la, mas para alcançar o status e as outras coisas que são inerentes a ela. Também é possível que este praticante esteja sendo impelido para este comportamento por vontade de terceiros (adultos). Sendo assim, para se atingir um melhor entendimento sobre a motivação para a prática futebolística extracurricular, foram realizadas entrevistas com 10 garotos, dos sexto e sétimo anos, participantes das equipes de treinamento de futebol de uma escola particular de São Paulo/SP. Essas foram analisadas por meio da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo, que visa à compilação de um parágrafo que possa expressar de maneira geral o que o grupo em questão pensa sobre o assunto. O resultado mostrou que os fatores motivadores para a prática futebolística dos alunos possui traços da “motivação intrínseca”, mas, mesmo assim, as motivações extrínsecas têm grande significado e chegam a sobrepujar as internas. Como estamos falando do esporte escolar, devemos refletir sobre como a instituição, que, em suma, deve educar seus freqüentadores, lida com o esporte. Se o que acontece é o esporte na escola, ou o esporte da escola: um esporte que visa educar o indivíduo em direção a cidadania.

Palavras-Chave: Esporte extracurricular, futebol, motivação.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: renatoesporte@yahoo.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



A INCLUSÃO DA NATAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DO CEU PÊRA MARMELO: UM ESTUDO DE CASO

Vanessa Borges Salarini

Luiz Henrique Rodrigues

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: O aprendizado da natação se faz de suma importância, visto que esta faz parte da cultura corporal de movimento. Mas, ainda hoje, mesmo tendo boas estruturas públicas que dispõem de piscina, como os Centros Educacionais Unificados (CEU) de São Paulo, o ensino da natação ainda não é visivelmente aplicável. Com tal dificuldade percebida, pensando em como os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) abordam a Educação Física e em como a natação pode agregar aos conteúdos por ele preconizados para as aulas de Educação Física, esse trabalho teve como objetivo verificar o porquê da não utilização da natação no programa de Educação Física no CEU Pêra Marmelo. Ele também procurou trazer sobre como a Educação Física aborda a natação, tal como sugestões de metodologias de ensino e sua importância para crianças da terceira infância. Assim como visa contribuir com os diretores e professores de Educação Física que atuam, ou ainda poderão atuar em instituições que possuam infra-estrutura para o ensino da natação, reforçando os benefícios que a natação poderá trazer aos alunos dessas instituições, tanto psicológicas quanto sociais, afetivas e motoras. Este trabalho caracteriza-se como um estudo de caso interpretativo sendo entrevistados dois professores de Educação Física atuantes no CEU Pêra Marmelo. Como instrumento utilizou-se um questionário com nove questões abertas e fechadas, sendo que esta entrevista foi feita com dia e hora agendada. Para análise utilizou-se o discurso do sujeito coletivo. A partir da elaboração deste trabalho pode-se concluir que é possível fazer com que a Natação esteja inclusa no projeto pedagógico da Educação Física. Dos problemas apresentados pelos entrevistados o que mais se mostra em evidência prejudicando a inclusão da Natação no projeto pedagógico é a questão burocrática. Outro fato importante na elaboração deste trabalho foi evidenciar que a relação entre as administrações precisam estar presentes não somente em reuniões mas que a todo momento façam um trabalho em parceria para que o problema burocrático não fique tão em evidência. O reconhecimento dos professores para com as necessidades dos alunos sejam físicas, motoras e ou psicológicas, mostra o quanto o profissional ainda hoje se preocupa com seus alunos e busca recursos, mesmo que não oferecidos pela instituição, com cursos de aperfeiçoamento, se mostrando apesar das inúmeras dificuldades, competente com aquilo que exerce, o educar. Fica evidente que a Natação enquanto disciplina acadêmica, esta presente e oferece ao professor parâmetros teóricos e práticos para que se exerça sua efetivação em seu trabalho profissional, assim a questão não esta na formação do professor e nem na infra-estrutura oferecida e sim na conscientização e na necessidade do trabalho em parceria com a Prefeitura de São Paulo, o Sistema de Saúde (exame médico) e as administrações presentes dentro da estrutura CEU.

Palavras-chave: Educação Física escolar, Natação, Inclusão.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: vanessa.salarini@yahoo.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



ASPECTOS INTERATIVOS NA RELAÇÃO PROFESSOR/ALUNO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM DE NATAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: UM ESTUDO CORRELACIONAL

Danilo Peruchi de Freitas¹

Graciele Massoli Rodrigues^{1 2}

¹ Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

² Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – Brasil

Resumo: A natação pode ser uma atividade potencializadora do desenvolvimento dos alunos com deficiência intelectual e poderá proporcionar experiências enriquecedoras, sobretudo quando realizada de maneira individualizada, pois assim o processo de ensino-aprendizagem é favorecido, possibilitando um ambiente propício a trocas de informações diretas entre o professor e o aluno fornecendo maiores possibilidades de êxito. Sob esta perspectiva o estudo buscou elencar os aspectos interrelacionais existentes durante o processo de aprendizagem de natação individualizada com alunos com deficiência intelectual e seu professor. Para a realização desta pesquisa, contamos com a participação de 4 sujeitos que contemplam a faixa etária entre 7 e 19 anos com deficiência intelectual praticantes de natação em processo de aprendizagem e um profissional de educação física. A coleta de dados foi realizada através de filmagem de 6 aulas de natação durante 30 minutos, fragmentadas posteriormente a cada 3 minutos para que fosse possível a realização das análises dos dados por categorias de incidência. Como categorias de análise levantamos os aspectos positivos e negativos relativos a interação entre professor/aluno durante as aulas. Para os aspectos positivos utilizamos as subcategorias: Cooperação, Conversa e Respeito às regras. Já para os aspectos negativos foram selecionados: Isolamento, Sem interação, Não atende as requisições e Ações fora do contexto. Assim, pudemos observar nos resultados obtidos que os alunos que apresentaram maior interação com seus professores demonstraram uma maior incidência de aspectos positivos durante o período de aula, evidenciando uma maior facilidade de aprendizado. Em comparação, aqueles que sinalizaram uma demanda excessiva nos aspectos negativos demonstraram um rendimento menor durante a aprendizagem da modalidade. Durante a análise dos dados obtidos pudemos observar que o sujeito com maior comprometimento não foi o que demonstrou menor interação, mostrando que a aprendizagem não é limitada apenas pela demanda intelectual. Compreendendo essas características interativas e as necessidades de aprendizado podem estabelecer a relação dos dados obtidos com a interação mútua entre as partes analisadas. Sendo assim, podemos concluir que em um ambiente onde a água potencialize as diferentes formas interativas poderá ampliar as possibilidades de sucesso no processo de ensino-aprendizagem da natação. Entendemos que, além das informações acima, existe a necessidade de uma demanda temporal maior para que o aluno possa de fato desenvolver suas potencialidades.

Palavras-chave: Deficiência Intelectual, Aprendizagem e Natação.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: desnisegrillo@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



ANÁLISE QUANTITATIVA DAS VITÓRIAS E GOLS DA COPA DAS CONFEDERAÇÕES 2009

Carlos Eduardo Arissa Vargas

Douglas Saretti

João Crisóstomo Marcondes Bojikian

Faculdades Metropolitanas Unidas – Brasil

Resumo: A Copa das Confederações 2009 teve sua realização entre 14 e 28 de junho de 2009. Participaram 8 seleções, sendo convidada a Itália a atual campeã do mundo e a África do Sul o país sede, já as demais equipes continentais classificaram-se através das competições de cada confederação destacando a relevância da competição. O objetivo do presente estudo foi analisar quantitativamente as vitórias e gols da Copa das Confederações 2009. Foram analisadas as 16 partidas da competição com uso das imagens televisivas, e estatísticas presentes no sítio da FIFA. Os gols foram analisados quanto a sua maneira, forma, origem e lado do gol em que ocorreu, além da distribuição no tempo de jogo. Já as vitórias foram relacionadas com chutes a gol, posse de bola e a equipe que saiu na frente no placar. Utilizou-se a análise descritiva de média, desvio padrão, frequência e porcentagem. A competição apresentou uma média de 2,75 gols por jogo, sendo que 2,57 gols por jogo das equipes que saíram vencedoras e 0,57 das equipes que saíram derrotadas. A média de chutes da competição foi 29,19 por jogo, enquanto as equipes que saíram vitoriosas apresentaram 18,43, contra 12,36 das que saíram derrotadas. A posse de bola manifestou-se em 54,5% dos vencedores e 45,5% dos perdedores. Um alto percentual foi encontrado relacionando as vitórias com a equipe: que realizou mais chutes na partida, 85,71%; que teve maior posse de bola, 71,43%; que saiu na frente do placar, 78,57%; que tiveram juntas a maior posse da bola e chutes, 71,43%. Uma maior incidência de gols foi encontrada entre 6' a 10', 51' a 55', 71' a 75' e 86' a 90' de tempo de jogo com 4,5,6 e 4 gols respectivamente. Quanto à maneira em que o gol foi marcado, o pé direito teve a maior incidência com 54,54% dos gols, quanto à forma, 50% dos gols foram marcados dentro da área com o pé e 22,73% dentro da área de cabeça, a origem do gol foi 47,73% de troca de passes e 27,27% de cruzamentos, já quanto ao lado, 47,73% ocorreu do lado direito do gol e 40,91% do lado esquerdo. Com base nos resultados obtidos em nosso estudo pudemos concluir que, aliar um alto número de chutes, posse de bola e iniciar na frente do placar podem ser fundamentais para a construção da vitória. A maior incidência de gols do início do jogo do primeiro tempo e segundo podem ter ocorrido em sua maior parte provavelmente a uma desatenção inicial da partida, quanto aos gols no final podem ter ocorrido devido à instauração da fadiga. A análise dos gols também sugere um padrão atual de como estes vem ocorrendo, assim como a atenção especial por parte dos técnicos que deverão adotar tanto para evitar quanto tirar proveito de tais situações de gols.

Palavras-chave: Futebol; Treinamento Desportivo; Análise de Vitórias e Gols.

Contatos

Faculdades Metropolitanas Unidas

Fone: 0800-016-3766

Endereço: Rua Galvão Bueno, 707 – Liberdade SP, CEP: 01506-000

E-mail: prof@carlosvargas.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL BRASILEIRO ATUAL EM NÍVEL PROFISSIONAL

André Kump Rocca

Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – Brasil

Resumo: O futebol brasileiro apresenta um nível técnico muito nivelado, em função disso, a preparação física torna-se preponderante no bom desempenho de uma equipe. Os campeonatos de futebol profissional no Brasil possuem muitos jogos ao longo do ano, no entanto existe pouco tempo para a preparação física dos atletas, o que dificulta no planejamento do treinamento da equipe. As teorias clássicas de periodização passam a ser questionadas e os estudos buscam encontrar novas e mais eficientes formas de realizar a preparação física. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é identificar, através de revisão bibliográfica, como deve ser realizada a preparação física no futebol brasileiro moderno. Foi utilizada como base, as teorias de periodização do treinamento de Matveev, Verkhoshanski e Gomes. A teoria de Matveev é específica para esportes individuais e prevê picos de desempenho máximo, portanto não atende as necessidades do futebol atual. A teoria de Verkhoshanski, embora seja mais indicada para esportes coletivos, ainda é falha em relação ao elevado número de jogos oficiais, porém a teoria proposta por Gomes foi criada para o futebol, especificamente para atender as características do calendário atual, tornando sua utilização mais indicada na prática da preparação física no futebol brasileiro em nível profissional.

Palavras-chave: Futebol, Preparação física, Periodização.

Contatos

Escola Superior de Educação Física de Jundiaí

Fone: 4521-7955

Endereço: Rua Dr. Rodrigo Soares de Oliveira, s/no - Anhangabaú - Jundiaí - SP, CEP.: 13208-120

E-mail: andre2rocca@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DO SEXO FEMININO QUE PRATICAM AS MODALIDADES DE FUTEBOL: CAMPO E FUTSAL

Caroline Oliveira Pires

Ana Paula Xavier Ladeira

Rodrigo Pereira da Silva

Rosângela Guimarães Romano

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: O esporte mais popular no mundo é o futebol, sendo praticado por cerca de 200 milhões de pessoas, dentre estes praticantes 40 milhões são mulheres, dados baseados nos 203 países associados à Federação Internacional de Futebol (FIFA). Estudos demonstram que o estilo de jogar futebol sofreu modificações, hoje a força se opõe à técnica em que o intuito dos sistemas táticos é de diminuir os espaços do campo e minimizar jogadas individuais através de dribles desconcertantes. Essa dinâmica somada à característica do futebol de campo e futsal que exigem das atletas um bom preparo físico e uma musculatura fortalecida, pelo fato de realizarem mudanças de direção, paradas e saídas bruscas em grandes percursos e em diferentes intensidades. Esses fatores associados à irregularidade dos gramados, o excesso de jogos e treinos e o retorno antecipado sem o diagnóstico médico podem levar a ocorrência de lesão, assim como sua reincidência. Com objetivo de identificar e comparar através de um questionário a incidência das lesões nas modalidades futebol de campo e futsal praticado por atletas do sexo feminino, o presente estudo aborda uma pesquisa de caráter quantitativo, a amostra foi constituída por 23 atletas do sexo feminino, 15 praticantes de futebol de campo que disputam o Paulista Kaiser Feminino e 12 atletas de futsal que disputam Sportação ambos em 2009. O instrumento utilizado foi um questionário contendo 21 questões abertas e fechadas, com informações de identificação da atleta e perguntas relacionadas à lesão e suas particularidades. A coleta de dados ocorreu no início do treino, num dia em que as equipes tiveram disponibilidade. Foi utilizado o teste Qui-quadrado como análise estatística com nível de significância de 0,05. O presente estudo totalizou 43 lesões, dentre elas 13 foram entorse no tornozelo obtendo o maior número, apresentando 38% no campo e 61% no futsal. As lesões musculares depois do entorse foram as que mais apareceram com 12, sendo 50% em ambos. As lesões de Ligamento Cruzado Anterior (LCA) apresentaram um total de 6, sendo que 66% ocorreram no campo. O maior número de lesões do futebol de campo e futsal ocorreu sozinha e no segundo tempo com 72% e 66%, respectivamente. Os resultados não demonstraram ter relação significativa entre o diagnóstico médico e as lesões ocorridas no futebol de campo e futsal. As lesões que mais apareceram nas duas situações foram as de entorse no tornozelo e musculares, contudo no campo a lesão de LCA foi a que mais se destacou. O fato de não ter relação entre o diagnóstico médico e as lesões demonstra que o diagnóstico não é determinante para minimizar ou prevenir o índice de lesões no futebol feminino, sendo assim, até mesmo o tratamento não sofreria influência do diagnóstico muitas vezes resultando num tratamento inadequado.

Palavras - chave: lesão, futebol feminino, futsal feminino.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: Carolinepires05@yahoo.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



CARACTERIZAÇÃO DAS LESÕES MAIS FREQUENTES E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE VIDA DE ATLETAS INFANTO-JUVENIS QUE PRATICAM FUTEBOL DE CAMPO PROFISSIONAL

Verônica Amorim Tragueta^{1,2}

Marcela Meneguello-Coutinho^{1,3}

¹ Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

² UniFMU

³ GEPEFE

Resumo: A popularidade do futebol somada à elevada taxa de incidência de lesões têm sido objeto de crescente interesse epidemiológico. A incidência de lesões e seus fatores de risco em adultos praticantes de futebol são objetos de muitos estudos, mas poucos trabalhos têm investigado as lesões em jovens praticantes de futebol. Os resultados desses estudos são de difícil comparação por causa das diferentes faixas etárias investigadas e os vários métodos aplicados. Assim, o objetivo deste trabalho foi caracterizar as principais lesões sofridas por atletas das categorias infanto-juvenis que praticam futebol de campo e relacioná-las as possíveis alterações que podem ocorrer na qualidade de vida dos mesmos, considerando que a qualidade de vida, pode, dentre outros aspectos, estar associado a algo que o atleta gosta de fazer para sentir-se bem (no caso, jogar futebol). A amostra contou com 30 jogadores de futebol de campo do Clube Desportivo Brasil, da cidade de Barueri, de idade entre 12 e 19 anos, que jogam futebol com acompanhamento profissional há pelo menos um ano e treinam entre 3 e 5 vezes por semana, treinos estes, que duram aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário (com 19 questões alternativas, podendo ser assinalada uma ou mais opções, dependendo do assunto abordado) tendo como foco principal o tipo de lesão, quanto tempo levou o tratamento, e se cada atleta pensou em ter que parar de jogar após a incidência da mesma. A partir das respostas obtidas, foi calculada a porcentagem para cada questão, como por exemplo, quando perguntado se os atletas já tiveram alguma lesão, as respostas obtidas foram que 70% dos atletas já sofreram algum tipo de lesão, o que acarreta num afastamento para que seja realizado o devido tratamento, podendo diminuir, ou não, o rendimento destes. Com os resultados apresentados nesse estudo podemos observar que a maioria dos atletas já sofreu algum tipo de lesão, o que afeta diretamente em sua qualidade de vida, pois jogar futebol é o que eles gostam de fazer. Sendo assim, técnicos, preparadores físicos, e toda a comissão técnica envolvida com os atletas podem ter uma melhor visão sobre qual o tipo de lesão mais freqüente, em que época eles mais se lesionam, e se é em treino, ou jogo, podendo melhorar as condições de treinamento e diminuindo as cobranças sobre esses atletas, sendo que eles ainda não são adultos e terão uma longa carreira pela frente, visando seu melhor desempenho e uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Lesões, Qualidade de Vida,

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: Futebol_veronicaat_ef@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



ESPORTE E PSICANÁLISE, MAIS DO QUE POSSIBILIDADES: NECESSIDADES

Evandro Morais Peixoto

Solange Aparecida Emílio

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: Este trabalho tem como principal objetivo verificar as possibilidades de apropriação do esporte pela psicanálise na busca de trazer melhorias à saúde psíquica aos que desta prática se beneficiam. Além de aprofundar os conceitos fundamentais da teoria psicanalítica que permitem compreender a relação do sujeito humano com seu corpo, reflete sobre o esporte na era atual a partir do referencial psicanalítico. Também traduz uma relevância social no intuito de apontar uma forma de extensão da psicanálise às classes economicamente menos favorecidas de nossa sociedade, pois tais conhecimentos em muitos momentos ficam a serviço das classes sociais mais abastadas. No entanto, consegue ajudar pessoas que nada têm em comum - nem raça, nem educação, nem posição social, nem perspectiva de vida. Esta pesquisa se justifica pelo fato de possibilitar e ampliar uma área de intersecção entre a psicanálise e o esporte, dado que há uma restrição de trabalhos publicados nesta área. Para isso se utiliza do método de revisão teórica na busca de entendimento das mudanças ocorridas na sociedade e o lugar que o esporte assume dentro desta, visto que, dentro da sociedade pós-moderna, denominada neste trabalho como sociedade do hiperconsumo, o esporte passa a ser uma das grandes fontes de inspiração e de subjetivação para seus sujeitos. Assim, nasce a possibilidade da inserção da psicanálise no âmbito esportivo no intuito de redirecionamento do esporte enquanto fenômeno social na busca de relações esportivas mais humanizadas levando em consideração o sujeito e não mais os indivíduos, vistos como objetos, neste caso, o atleta como objeto dos clubes, comissões técnicas, torcidas, dirigentes e patrocinadores. Consideramos que entre o esporte e a psicanálise muitos trabalhos possam vir a ser realizados, pois para isso basta uma flexibilização técnica, dentro do âmbito esportivo, as técnicas tradicionais realmente não têm espaço. Porém, existe muita possibilidade de trabalho caso a preocupação seja centrada no método psicanalítico, o qual já nos escritos freudianos demonstra muita eficácia, o que nos leva a acreditar que, com este método, contribuições podem ser incorporadas ao cotidiano esportivo para a análise das manifestações subjetiva entre as pessoas que realizam esta prática.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Esporte, Psicanálise, Hiperconsumo.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: epeixoto_6@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



CARACTERÍSTICAS DE ATLETAS CRIATIVOS: A PERCEPÇÃO DE TÉCNICOS DE MODALIDADES DE LUTA

Juliana Salgado

Julio Latini

Luciana Stigliano

Cynthia Tibeau

Universidade Bandeirante de São Paulo – Brasil

Resumo: A criatividade é uma capacidade humana de vital importância para qualquer área de atuação. Entretanto, estudiosos do assunto reconhecem a dificuldade de estudar a criatividade em atividades físicas e desportivas e de colocar em prática atividades que estimulem esse potencial. Afirmam, assim, a carência de estudos do agir criativo nos esportes à luz da ciência. Uma das razões apontadas é a importância e a exclusividade que se dá basicamente ao treinamento técnico de capacidade e habilidades físicas. Para utilizar estratégias de desenvolvimento do potencial criativo específicas para o treinamento esportivo é necessário conhecer quais são as características mais ou menos valorizadas nos atletas. Esta pesquisa caracterizou-se pela abordagem qualitativa e descritiva do fenômeno estudado e é parte integrante de um projeto maior que tem como objetivo conhecer, analisar, discutir e entender a criatividade em atividades físicas e esportivas. Com esse estudo verificou-se a percepção de técnicos sobre as características de atletas criativos em modalidades de lutas. Foram consultados 12 técnicos que responderam a um instrumento, elaborado especialmente para a pesquisa. A construção do instrumento foi baseada na análise de conteúdo de entrevistas semi estruturadas realizadas anteriormente e apoiada na literatura especializada. As 35 afirmações que compunham o instrumento definitivo foram categorizadas e relacionadas a indicadores de características de indivíduos criativos, tanto no que diz respeito às características de comportamento quanto em relação à sua produção do atleta. A análise de dados permite considerar que os técnicos percebem mais características de originalidade (77%) - invenção de algo novo, inusitado; em segundo lugar assinalaram a flexibilidade (71%) - adaptação da motricidade a diferentes circunstâncias; em terceiro lugar análise e síntese (66%). Em relação aos aspectos pessoais (66%) e aos aspectos considerados negativos em relação ao grupo (66%). Os primeiros aspectos apontam comportamentos de simpatia em relação ao atleta, entretanto são também apontados como comportamentos não desejáveis.

Palavras-Chave: criatividade no esporte, atleta criativo, inteligência criativa.

Contatos

Universidade Bandeirante de S. Paulo

Fone: 6967 9000

Endereço: Rua Maria Cândida 1813 - SP, CEP:02071-013

E-mail: cynthiatibeau@terra.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE ASPARTATO E ASPARAGINA SOBRE O LIMIAR METABÓLICO DE RATOS WISTAR

Willian das Neves¹

André dos Santos Costa^{1, 2}

Marcelo Luiz Marquezi³

¹ Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo (USP)

² Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM)

³ Universidade Cidade de São Paulo (UNICID)

Resumo: No cenário esportivo mundial busca-se intensamente por meios para que atletas de diversas modalidades esportivas superem suas marcas. Um dos fatores que limitam o rendimento é o aumento da produção de lactato. Embora ainda exista discussão acirrada sobre o seu verdadeiro papel na manutenção ou limitação do exercício, alguns autores associam a sua maior concentração com diminuição da capacidade de produção de energia. Como uma das estratégias principais neste contexto, temos os recursos ergogênicos nutricionais, forma lícita de se aumentar a capacidade de trabalho seja em exercícios de força, resistência ou potência. Os aminoácidos glicogênicos aspartato (ASP) e asparagina (ASN) podem atuar na manutenção ou melhora de rendimento, pois quando oxidados pelo músculo esquelético produzem oxaloacetato, importante intermediário do ciclo de krebs, como também podem agir sobre o metabolismo do lactato. Isto posto, o objetivo do estudo foi verificar o efeito da suplementação de ASP e ASN sobre o limiar metabólico (LM) de ratos wistar e suas implicações na produção de lactato. Para tal, foram utilizados 14 ratos machos wistar, divididos em grupo controle (CT) e grupo suplementado (SPL), tratados via gavagem com 2mL de água (CT) ou 45mg de ASP + 45mg de ASN diluídos em 2 mL de água (SPL), durante 5 dias, sempre 30 minutos antes do início do exercício e do último teste descontinuo progressivo (TDP). Tal teste, realizado no sistema de natação, consistiu em 3 minutos de adaptação ao meio líquido, seguido de incrementos de carga correspondente a 4, 5, 6, 7 e 8% do peso corporal dos animais em intervalos de 3 em 3 minutos com 1 minuto de repouso para coleta de sangue caudal (25µL) e incremento de nova carga. O protocolo de exercício utilizado foi de 20 minutos de natação com peso atado a cauda do animal contendo a carga correspondente ao LM, determinado pelo TDP. O experimento teve a duração total de 6 dias sendo um dia para a determinação do LM através do TDP (pré), 4 dias de exercício na carga correspondente ao LM e o último dia para o TDP (pós), com intervalo de 48 horas entre o TDP (pré) e o início do exercício. Os resultados demonstraram que a suplementação aguda de ASP e ASN não promoveu nenhuma alteração significativa na carga relativa ao peso corporal dos animais referente ao LM. Contudo, houve diminuição significativa na concentração de lactato dos animais do grupo SPL comparado aos CT pós tratamento (5,17mmol x 6,12mmol, p<0,05, respectivamente). Assim, concluímos que agudamente os aminoácidos testados não alteram o LM, mas promovem diminuição na concentração de lactato, podendo favorecer a melhora de rendimento.

Palavras Chave. Aspartato, Asparagina, Lactato, Rendimento, Limiar Metabólico.

Contatos

Universidade de São Paulo

Fone: 5 (11) 3091-4212

Endereço: Av. Mello Moraes, 65 - Cidade Universitária – SP, CEP: 05508-030

E-mail: wi_neves@yahoo.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



VOLEIBOL FEMININO E TERCEIRA IDADE: FATORES MOTIVACIONAIS E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA

Ilton Andriani Filho

Márcia Beatriz Lange Takano

João Crisóstomo Marcondes Bojikian

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: O presente estudo tem por objetivo investigar os motivos que levam mulheres da terceira idade a praticar voleibol, bem como relacioná-los com o conceito de qualidade de vida expressado por indivíduos da mesma faixa etária. Entende-se por terceira idade a faixa etária compreendida acima dos 60 anos, sendo consideradas, para essa definição, as condições socioeconômicas dos indivíduos. O idoso tem necessidades como qualquer outra pessoa de qualquer faixa etária, porém suas prioridades são diferentes, e buscam qualidade de vida, porém em formas diferenciadas, mas que não deixam de ser menos importantes. Esta busca do idoso, em específico das mulheres, por qualidade de vida tem sido um fator relevante para o aumento de praticantes do voleibol; sendo que, para esse grupo de indivíduos, a qualidade de vida está relacionada com fatores físicos, psicológicos e sociais ligados com a independência e autonomia para realizar tarefas diárias. Um dos fatores que interferem nessa busca é a realização de atividades físicas, que se torna de extrema importância, principalmente quando relacionadas com a prevenção da osteoporose (doença de grande incidência em mulheres idosas), pois provocam estresses mecânicos dos ossos que auxiliam na formação e manutenção de massa óssea. É importante ressaltar que as referidas atividades devem ser de intensidade moderada, que intensificam a proteção antioxidante e o sistema imunológico, sendo consideradas como capacidades e limites individuais. A pesquisa foi realizada com 19 mulheres na faixa etária de 59 a 73 anos (\bar{x} = 66,4 anos; DP= 4,8) que praticam voleibol em um clube da cidade de São Paulo, SP, em média, há 29,9 anos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário contendo questões abertas e fechadas sobre assuntos como idade, tempo de prática, carga de treino, existência de preparação física, participação em competições, preferência entre jogos ou treinos, motivos da prática e escolha pelo voleibol e alcance dos objetivos. Após a coleta, foram criadas categorias de questões e calculadas as médias e porcentagens das respostas que foram apresentadas, de forma descritiva e/ou em formato gráfico. Os resultados apresentam que as participantes realizam, em média, 2,8 sessões de treino por semana, sendo cada uma com duração média de 2,3 horas; 78% diz ter preparação física como parte dos treinos, sendo que 63,15% participa de competições máster. Com relação aos motivos que as levaram praticar voleibol, a maioria (25%) respondeu “atividade física”, seguida por “qualidade de vida” (20%). Já em relação aos motivos que as fizeram escolher o voleibol e não outra atividade, a resposta mais apresentada foi por gostar da modalidade (42%). Quanto à preferência entre jogos ou treinos, 74% disse gostar de ambos. A partir de algumas dessas informações pode-se concluir que ainda há uma parcela de idosos que procura atividades esportivas apenas pela prática de uma atividade física ou porque gostam da modalidade. Além disso, atividades esportivas coletivas como o voleibol englobam grande parte das questões relacionadas com a qualidade de vida, além de proporcionar esforços que condizem com as atividades indicadas para a faixa etária em questão.

Palavras-chave: voleibol; terceira idade; qualidade de vida.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: jcbojkian@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



MOTIVOS DECLARADOS POR IDOSOS PARA A ADESÃO À PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Juliana Araujo Ignácio

Simone Tolaine Massetto

Denise Elena Grillo

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: O envelhecimento é um processo natural na vida dos seres humanos e que conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo. Essas alterações colocam em risco a qualidade de vida do idoso e sua saúde em maior vulnerabilidade. Algumas atitudes podem ser tomadas para minimizar essas transformações e promover a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos. Dentre elas estão a alimentação saudável e a prática de atividade física. Isso pode ajudar o indivíduo a combater o sedentarismo e contribuir para manutenção da aptidão física. Entretanto, para alguns idosos existem exercícios físicos que podem apresentar algumas limitações devido às suas modificações fisiológicas do envelhecimento. Por isso, a hidroginástica apresenta algumas vantagens em relação a outras modalidades, com relação a segurança e mobilidade. Mesmo sabendo dos benefícios da prática de uma Atividade física, muitos são os idosos que ainda não iniciaram a prática. Querendo saber como os idosos foram incentivados a praticar a hidroginástica, este estudo teve como objetivo verificar quais as razões que levam as pessoas da terceira idade a procurar a prática de hidroginástica, em academias e clubes da grande São Paulo. Participaram do estudo 18 idosos (15 mulheres e 3 homens), com idade média de 69,58 (DP = 5,57) anos. Para coleta de dados, foi utilizado um questionário composto por duas partes. A primeira parte procurou caracterizar a amostra e a segunda parte foi composta de 6 perguntas abertas que buscavam verificar os motivos para o início da prática desta modalidade. Para as perguntas abertas, os resultados foram analisados qualitativamente por meio de análise de conteúdo. Assim como em outros estudos existe a predominância de indivíduos do sexo feminino na modalidade (83%). Considerando os resultados deste estudo, pode-se concluir que os motivos que levam os sujeitos idosos a ingressar em um programa de hidroginástica, parecem partir de estímulos externos, associados às orientações médicas (61,1%) e indicações de amigos e familiares e os estímulos internos associados à manutenção da saúde e qualidade de vida (22,2%). Após iniciarem o programa de hidroginástica, os sujeitos idosos perceberam algum tipo de melhora em seu dia-a-dia, isso se relaciona aos motivos que eles possuem ao praticar hidroginástica. Esses motivos estão mais associados à fatores intrínsecos, como manutenção da saúde, prazer e qualidade de vida. Mais de 85% dos sujeitos indicaram sentir algum tipo de melhora em seu dia-a-dia depois que iniciaram um programa de hidroginástica, estando este bem estar relacionado a melhoria da disposição, do condicionamento físico e modificações corporais como perda de peso. Os motivos que levam os sujeitos idosos a permanecerem em um programa de hidroginástica, parecem partir de estímulos externos, principalmente, ao estímulo de colegas e do professor, e também parecem partir de estímulos internos, associados à manutenção da saúde (55,5%), e ao prazer pela prática da hidroginástica (44,4%). É importante ressaltar o papel do professor, no processo de aderência.

Tanto o professor quanto o grupo, pode interferir positivamente nesse processo de aderência e assim auxiliar nas fases de mudanças de comportamentos dos indivíduos.

Palavras-chave: Hidroginástica, Aderência, Terceira idade.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: simone.tm@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



CORPO PERFEITO X IMAGEM CORPORAL

Vanessa Marciano

Escola Superior de Educação Física de Jundiaí - Brasil

Resumo: Desde os tempos mais remotos, o corpo é cultuado em forma de beleza. Neste trabalho, discorreremos a preocupação das civilizações em épocas passadas e nos tempos atuais com a busca do corpo perfeito e seus efeitos sobre a imagem corporal. Nota-se que nas épocas passadas, as concepções de corpo ideal e corpo perfeito se fundem com as concepções ainda mantidas em nossos tempos modernos, impostos, seja por paradigmas ou pela própria sociedade e civilização. Percebe-se, numa certa padronização, estabelecida por diferentes critérios em diversos momentos da história, assim, que em todas as épocas, a sociedade determinou e privilegiou um tipo de corpo. Como o padrão de beleza acaba por interferir nas projeções individuais de corpo ideal, busca-se analisar o histórico da conceituação de corpo como padrão de beleza para identificar a idealização de corpo presente em nossa sociedade atual correlacionar à imagem corporal de estudantes de Educação Física no último ano do curso de bacharelado, fazendo uso do Body Shape Questionnaire (BSQ), que mede o índice/escore de preocupação com a forma do corpo e a autodepreciação em virtude da aparência física e da sensação de estar gordo (a). A amostra foi escolhida de forma intencional e por acessibilidade diante do universo dos estudantes universitários de graduação do curso de Educação Física da cidade de Jundiaí, sendo selecionados 40 estudantes do último ano de graduação em bacharelado com idade entre 19 e 44 anos de ambos os sexos, composta de 22 mulheres e 18 homens. A média de pontuação para o BSQ na amostra total foi 69,56 (DP=32,03), numa escala que vai de 34 a 204 pontos: até 80 pontos indica ausência de distúrbio de imagem; de 81 a 110 distúrbio leve; de 111 a 140 distúrbio moderado e maior que 140 distúrbio grave. Para as mulheres a média do BSQ foi 84,8 pontos (DP=32,36) e para os homens 57,7 pontos (DP=31,96). Ao verificar a média do BSQ da amostra total pode-se observar ausência de distúrbio de imagem corporal, entretanto, a análise categorizada por sexo nos mostra a presença de leve distúrbio de imagem corporal nas mulheres, enquanto que nos homens o resultado permanece ausente. Dessa maneira, pode-se observar o aumento pela busca do padrão de corpo ideal, principalmente entre as mulheres, influenciados seja pela mídia ou pela própria sociedade, que através de impulsos psicológicos e emocionais determinam o padrão de beleza corporal. Com tudo, conclui-se que, os resultados aqui apontados apresentam indícios da presença de preocupação com a imagem corporal, associada à leve possibilidade de distorção de imagem de parte relevante da amostra no que tange a amostra feminina, já a amostra masculina não apresentou indícios estatisticamente relevantes neste sentido; Pode-se dizer que há correlação entre os dados já que o modelo de beleza imposto pela sociedade atual impõe padrões de corpos belos e desejáveis, corresponde a um corpo magro, esguio e esbelto para as mulheres e musculosos, delineados e definidos para os homens, buscando apenas atingir ao protótipo do belo sem levar em consideração os aspectos relacionados à saúde e aos diferentes biotipos da população, podendo assim surgir problemas no que se refere à imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem Corporal, Corpo Perfeito, Estudantes.

Contatos

Escola Superior de Educação Física de Jundiaí

Fone.: 4521-7955

Endereço: Rua Dr. Rodrigo Soares de Oliveira, s/no - Anhangabaú - Jundiaí – SP, CEP.: 13208-120

E-mail: vanvan.ef@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09



INTENSIDADE DAS AULAS DE CICLISMO INDOOR

Natália Ota Pestana

Denise Elena Grillo

Simone Tolaine Massetto

José Renato Campanelli

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: Cresce a cada dia a busca pela qualidade de vida e isso se reflete no aumento do número de adeptos das academias de ginástica. Uma modalidade muito procurada atualmente é o ciclismo indoor, tanto pela sua eficácia, quanto pelo aspecto motivacional. Nos últimos anos houve um grande aumento no número de participantes nesta modalidade, pois aumentou o interesse e a procura por aulas que promovam o trabalho aeróbio. Esse interesse se deve aos benefícios promovidos por este tipo de exercício, como a diminuição da frequência cardíaca de repouso, o aumento do consumo máximo de oxigênio, diminuição do tempo de recuperação pós exercício, dentre outros. Sendo uma modalidade predominantemente aeróbia, o ciclismo indoor utiliza bicicletas estacionárias promovendo segurança, conforto e facilidade de execução. Pode ser utilizado em programas de treinamento aeróbio, sendo seguro e eficiente, além de apresentar controle adequado da carga aplicada e intensidade ideal para cada participante. Contudo, profissionais que atuam nessa modalidade, devem se preocupar com a intensidade das aulas, pois dentro de uma mesma sala de ginástica há diferentes perfis de alunos e cada qual com seu objetivo específico. O objetivo do presente estudo foi analisar comparativamente a intensidade de aulas de ciclismo indoor com características diferentes. A amostra deste estudo foi composta por 5 sujeitos de ambos os sexos, com faixa etária entre 33 e 54 anos. Cada participante realizou quatro tipos de aula de ciclismo indoor, utilizando um monitor de frequência cardíaca (FC). As aulas realizadas tinham características diferentes sendo: A) Intervalada Mista (característica – velocidade intervalada, com rotações acima de 70 rpm, e pouca carga e com um pequeno intervalo ativo entre os estímulos); B) Intervalada com Subida: (característica – velocidade moderada intervalada, com rotação ente 50 e 70 rpm, e carga elevada); C) Continuada Força: (característica – força sem intervalos, com cargas elevadas e rotações mais baixas; D) Continuada Velocidade: (característica - velocidade contínua, alta rotação e carga leve). Observando o valor obtido pela média FC dos participantes foi possível verificar que durante a realização da A, esta atingiu 90% da FCMÁX, caracterizando uma aula intensa. Observando a aula B, também pode ser considerada intensa, pois a média da FCMÁX foi de 92%. Observando a aula C a média da FCMÁX foi de 84%, apesar de ser uma aula intensa, foi menos intensa que as aulas A e B. Durante a aula D a média da FCMÁX foi de 88%, sendo mais intensa que a aula C e menos que as aulas A e B. Ao final do estudo se pode notar que nas aulas intervaladas, a média de frequência cardíaca dos alunos foi maior do que nas aulas de característica contínua. A aferição da FC durante as aulas é de extrema importância, pois ela é um indicativo da intensidade do exercício praticado. Embora nestes resultados apresentamos a média das FCMÁX, as FCMÁX individuais mostraram-se diferentes para o mesmo exercício. Torna-se importante incentivar a conscientização de profissionais de Educação Física na utilização desta ferramenta para que os benefícios adquiridos com o treinamento aeróbio sejam realmente alcançados.

Palavras-Chave: condicionamento físico, ciclismo indoor.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Avenida Mackenzie, 905 –Tamboré - Barueri - SP, CEP: 06460-130

E-mail: denisegrillo@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09